

ابتکارات شفاخانهء دوستدار کودک

مرور شده، تجدید نظر شده، توسعه یافته برای مراقبت مدغم

بخش 3

ترویج و حمایت تغذیه با شیر مادر

در شفاخانهء دوستدار کودک

یک کورس 20 ساعته برای کارمندان ولادی



نسخه ابتدایی برای تطبیق در کشور

جنوری 2006

کورس اصلی BFHI در سال 1993 تهیه شده بود



مقدمه برای مواد ابتکارات شفاخانهء دوستدار کودک 6/2005 مرور شده، تجدید نظر شده، توسعه یافته برای مراقبت مدغم نسخه ابتدایی برای تطبیق در کشور

از زمانی که ابتکارات شفاخانهء دوستدار کودک در سال 1991-1992 توسط یونیسف و سازمان صحتی جهان آغاز یافت، برنامه رشد نموده است، که در بیش از 19600 شفاخانه در 152 کشور، در طی 15 به این گونه طراحی شده است. در طی این مدت، یک تعداد جلسات منظوقی مشوره ها و رهنمود های ارزشمندی را ارائه کرده و فرصت های خوبی را در جهت ایجاد شبکه ها و دادن نظریه از متخصصینی که در تطبیق ابتکارات شفاخانهء دوستدار کودک تجربه داشته اند تهیه نموده است. دو نمونه تازه عبارت از اسپانیا در حوزه اروپا و بوتسوانا در حوزه افریقای شرقی و جنوبی می باشد. هر دو جلسه توصیه های را در قسمت تجدید مشخصات جهانی، ابزار بررسی مربوط، و همچنان 18 ساعت کورس تدریسی در روشنایی تجربه های ابتکارات شفاخانهء دوستدار کودک از زمان آغاز آن تا کنون، رهنمود های که توسط سنتر انیژی جهانی برای تغذی شیرخواران و اطفال تهیه شده و چالش های که توسط بیماری همه گیر اچ آی وی پیش آمده است، پیشنهاد نموده اند. اهمیت رسیدگی به "مراقبت مساعد برای مادر" در چارچوب این برنامه، نیز توسط یک عده از گروه ها مطرح شد. در نتیجه علاقمندی و تقاضای شدید برای تجدید بسته ابتکارات شفاخانهء دوستدار کودک، یونیسف با همکاری سازمان جهانی صحت و وظیفه مرور مواد را در طی سال 2004-2005 به دوش گرفت، که جینیویو بیکر از موسسه "بهترین خدمات" هبی بخش مرور مواد کورس را و ان برونلی، از پوهنتون کالیفورنیا / سادیه گو، سرپرستی مرور ابزار بررسی را به دوش گرفت. درین پروسه یک سروی از استفاده کنندگان با همکاری، دوستان ما از کشور های مختلف نیز شامل است. وقتی که کورس مرور شد و ابزار آن تسویدگردید توسط کارشناسان از سراسر جهان مرور شده و در کشور های صنعتی و به انکشاف آزمایش ساحوی گردید.

بسته فعلی ذباه شامل مسایل ذیل می گردد: پس منظر و تطبیق، که رهنمودی را برای پروسه مرور شده و شرایط توسعه آن در سطح کشو، مراکز صحتی، و سطح اجتماع می باشد، بادر نظر داشت اینکه این برنامه توسعه یافته و باید برای تداوم و پایداری آن کار شود و شامل بخش های ذیل می گردد:

- 1.1 تطبیق در سطح کشور
 - 1.2 تطبیق در سطح شفاخانه
 - 1.3 مشخصات جهانی برای ذباه
 - 1.4 ارتباط و مطابقت با قانون بین المللی جانشینهای شی مادر
 - 1.5 شیوه های توسعه و ادغام برنامه های مساعد برای طفل
 - 1.6 منابع، ماخذ، و بیسایدت ها
- بخش دوم. تقویه تداوم بنامه های شفاخانه مساعد بای طفل: یک کورسی بای تصمیم گیرندگان، که از کورس "ترویج تغذی با شی مادر در مراکز صحتی" سازمان جهانی صحت که بای اداره چیان و سپالیسی سازان تهیه شده است برگرفته شده است. این کورس را می توان برای آشنا ساختن تصمیم گیرندگان در ساحه شفاخانه ها (رئیس ها، اداره چیان، اعضای کلیدی، و غیره) استفاده نمود و برای پالیسی سازان با این برنامه و با تاثیرات مثبت آن استفاده نمود و ازین طریق می توان تعهد شانرا برای ترویج یک برنامه "مساعد برای طفل" حاصل نمود. برای انجام این امر یک رهنمای کورس و هشت پلان جلسه با هنداونت ها و سلاید های پاور پابند وجود دارد. دو پلان الکترونیتی و مواد برای استفاده در زمینه های که شیوع ایچ آی وی بلند است نیز درین شامل شده است.¹
- بخش سوم: ترویج تغذیه با شیر مادر و حمایت از شفاخانه دوستدار کودک، یک کورس 20 ساعته برای کارکنان شفاخانه ولادی نسایی که می تواند توسط مراکز به منظور ازدیاد دانش و مهارت های کارمندان شان در جهت تطبیق موفقانه ده قدم موفقانه به سوی تغذیه با شیر مادر به کار گرفته شود. این بخش شامل مسایل ذیل می شود:

3.1 رهنمود ها برای تسهیل کنندگان که شامل چک لست برنامه ریزی کورس می شود

3.2 فهرست فصل های کورس

3.3 سلاید های پاورپابنت برای کورس

بخش چهارم: ارزیابی خودی شفاخانه و نظارت، که ابزاری را تهیه می کند که توسط مدیران و کارمندان استفاده می شود، تا تعیین کند که در حقیقت مراکز آماده هستند تا برای بررسی خارجی درخواست نمایند. و زمانی که مراکز به

¹ بخش های یک الی 4 در سایت انترنت یونیسف به آدرس http://www.unicef.org/nutrition/index_24850html یا با جستجو در آدرس رسمی یونیسف <http://unicef.org> یا سازمان صحتی جهان www.who.int/nutrition یافته می توانید.

حیث مراکز دوستدار کودک معرفی شد، نظارت به عمل آید که از ده قدم تغذیه موفقانه با شیر مادر پیروی می کنند یا خیر. این بخش شامل قسمت های آتی می باشد:

4.1 ورقه ارزیابی خودی شفاخانه

4.2 رهنمودها و ابزار برای نظارت

بخش پنجم: بررسی خارجی و بررسی دوباره، که رهنمودها و وسایلی را برای بررسی کنندگان خارجی تهیه می نماید تا برای بررسی اینکه آیا شفاخانه به شرایط و مشخصات بین المللی مطابقت دارد و به این گونه با ده قدم تعیین شده موافقت دارد، و بعد برای بررسی دوباره، که به یک شکل منظم انجام خواهد شد، این را تعیین خواهد کرد که آیا این مراکز می توانند به معیارات تعیین شده پایبند بمانند. این بخش شامل قسمت های ذیل می گردد:

5.1 رهنمود برای بررسی کننده گان

5.2 ورقه ارزیابی خارجی شفاخانه

5.3 رهنمودها و وسایل برای بررسی خارجی دوباره

فصل سوم
ترویج و حمایت از شفاخانهء دوستدار کودک
یک کورس بیست ساعته برای کارمندان بخش نسایی و لادی

1		اهداف کورس	3.1 رهنمای برای تسهیل کنندگان کورس
2		طول کورس	
3		آمادگی برای کورس	
4		مواد کورس	
6		ارائه کورس	
8		ضمیمه 1: چک لیست برنامه ریزی کورس	
11		ضمیمه 2: نمونه تقسیم اوقات کورس	
12		ضمیمه 3: منابع برای معلومات بیشتر	
17		ضمیمه 4: هدایات برای ساختن یک مودل پستان تکه پی	
18		ضمیمه 5: بررسی ابزار آموزش	
19		ضمیمه 6: کریدت تصاویر	
20		ضمیمه 7: یادداشت ها برای جلسات آشنا سازی برای کارمندان غیر کلینیکی	

3.2 فهرست جلسات

3.3 اسلاید های پاور پابنت برای کورس

هر فصل یک فایل جدا گانه است که می توان آنرا از سایت انترنتی یونیسف به آدرس : http://www.unicef.org/nutrition/index_24850.html , یا با جستجو در سایت انترنتی یونیسف : <http://www.unicef.org> . یا در سایت انترنتی سازمان صحتی جهان www.who.int/nutrition

3.1 رهنمود ها برای تسهیل کنندگان کورس

کورس " 18 ساعته " که قبل ازین مروج بود به شکل وسیع آن مورد استفاده قرار گرفت و به زبان های مختلفی ترجمه گردید. این نسخه ، تحقیقات جدید در قسمت طرز العمل های حمایتی و مسایل مربوط به ایچ آی وی را مد نظر گرفته است. این رهنمود ها برای تسهیل کنندگان با تجربه می باشد و کورسی نیست که کلمه به کلمه تدریس شود. محراق توجه این کورس آنست تا دانش و مهارت های کارمندان صحی را به نحو بهتر آن در امور روزمره کاریشان موثر و کارا سازد، نه آنکه یک مقدار زیاد تیوری ها و دریافت های تحقیقی را به ایشان تهیه کند.

نکات کلیدی این کورس قرار ذیل است:

- تغذی با شیر مادر برای مادر و طفلش مهم است
- اکثریت مادران می توانند طفل شانرا با شیر خودشان تغذیه کنند و اکثریت اطفال نیز می توانند از شیر مادر تغذیه شوند
- مادران و اطفالی که از روش تغذی با شیر مادر کار نمی گیرند برای صحتمند بودن نیاز به مراقبت بیشتر دارند
- طرز العمل های شفاخانه ها می تواند به شیوه های دوستدار اطفال و مادر کمک نماید (یا ضرر رساند).
- عملی نمودن برنامه شفاخانه های دوستدار اطفال کمک می کند تا طرز العمل های درستی به کار گرفته شود.

اهداف کورس

اهداف کوتاه مدت این کورس عبارتند از :

- کمک به کارمندان شفاخانه ها تا صاحب دانش و مهارت های اساسی ضروری برای تحول مراکز صحی به مراکز دوستدار اطفال از طریق عملی نمودن ده قدم برای تغذی موفقانه با شیر مادر شوند و
- همگام بودن با تغییرات پالیسی و طرز العمل ها

این کورس برای آن عده کارمندانی که با زنان حامله، مادران و اطفال نوزاد در تماس اند مناسب می باشد. کارمندان مورد نظر شامل داکتران، قابله ها، نرس ها، معاون داکتران، متخصصین تغذی، دوستان حامی و سایر کارمندان می باشد. این کورس همچنان برای استفاده در تریننگ های قبل از خدمت برای شاگردانی که دانش و مهارت ها را در قمست تغذی با شیر مادر آموخته اند ، در هنقدم آغاز کارشان مفید بوده می تواند. یک شفاخانه می تواند یک تعداد از فصل های کورس را برای جلسات کوتاه مدت داخل خدمت برای کارمندانش در باب موضوعات مشخص به کار گیرد.

کورس به تنهایی خود نمی تواند که شفاخانه هارا تحول دهد، لیکن می تواند تهادی را برای مدیریت اساسی تغذی با شیر مادر که اساسی برای تغییر می باشد، ایجاد نماید. این کارمندان صحی که در تماس نزدیک با مادر و طفلش می باشد همراه با کارمندان اداری، پالیسی سازان، کارمندان دولت یکجا وظیفه تطبیق دراز مدت پالیسی های مناسب را که از تغذی دلخواه شیرخواران حمایت می نماید، به دوش دارند.

در هنقدم فراغت ازین کورس، توقع می رود تا اشتراک کنندگان قادر به انجام امور آتی باشند:

- استفاده از مهارت های افهام و تفهیم به منظور صحبت با زنان حامله، مادران و همکاران؛
- تطبیق ده قدم به سوی تغذی موفقانه با شیر مادر و پیروی از قانون بین المللی بازاریابی جانشین های شیر مادر
- گفتگو با مادران حامله در باره اهمیت تغذی با شیر مادر و توضیح آن عده طرز العمل های که آغاز تغذی با شیر مادر را حمایت می کند
- تسهیل تماس جلد با جلد و آغاز نمودن فوری تغذی با شیر مادر بعد از ولادت ؛
- کمک به مادر برای آموختن مهارت های وضعیت دادن و تماس با مادر و همچنان مهارت کشیدن شیر با دست؛
- بحث با مادر در قسمت اینکه چگونه بعد از برگشت به خانه برای تغذی با شیر مادر کمک و پشتیبانی دیگران را جلب کند؛
- توضیح اینکه با مادرانی که تغذی با شیر مادر را عملی نمی کنند چی مسایلی را مطرح کرد و دانست که به چه کسی این خانم را برای همکاری بیشتر در قسمت تغذی طفلش راجع ساخت؛
- شناسایی طرز العمل های که تغذی با شیر مادر را حمایت می کند یا با مداخله می کند؛
- کار با همکاران برای برجسته ساختن موانع در مقابل تغذی با شیر مادر و جستجوی راه ها برای برداشتن این موانع.

این کورس برای آن طراحی نشده تا مربیانی را تربیه کند تا کورس را درس بدهند، نه هم برای تربیه متداوم برای تغذی اطفال بعد از رخصت شدن از شفاخانه ولادی نسایی، نه هم برای تربیه کارمندان متخصص که در قسمت مشکلات تغذی با شیر مادر کار می کنند، برای تربیه مشاورین تغذی اطفال شیر خوار که با زنانی که از نگاه ایچ آی وی مثبت اند، نه هم برای تربیه مدیرانی و کسانی که با امور پالیسی سازی مصروف اند. کورس های خاص دیگر برای این کارمندان صحت وجود دارد که یک تربیه کامل تر نظر به این کورس کوتاه مدت همچو :

Breastfeeding Counselling: a training course, WHO/UNICEF (1993)
HIV and Infant Feeding Counselling: a training course, WHO,UNICEF,UNAIDS (2000)
Infant Feeding in Emergencies, Emergency Nutrition Network (ENN) in conjunction with WHO/UNICEF (2003)
Strengthening and sustaining the Baby-friendly Hospital Initiative: A course for decision-makers, WHO/Wellstart, revised 2005
Integrated Infant Feeding Counselling: a training course, WHO/UNICEF (2005)

مدت کورس

تصمیم 20 ساعته ساختن کورس مبنی بر چندین دلیل و عامل بود. این شناخته شده که یک همچو تریننگ شدید و در ساحه کار ضرورت دارد تا یک اندازه وقت برای مراقبت کلینیکی هم داده شود. 20 ساعت درس ممکن است در طی سه روز درسی شدید پیشکش گردد و با هم با مقطع های کوتاه تر در طی مدت طولانی تر تدریس گردد، که این مربوط به شرایط و مناسب بودن برای برگزار کنندگان می باشد. توقع می رود که هر یک از اعضای شفاخانه که مسوولیت مراقبت مستقیم برای اطفال و مادران دارد باید کورس را سیری نماید. یکی ساز دلایلی که این کورس هارا کوتاه ساخته ایم آنست تا با دایر نمودن مکرر کورس به همه کارمندان رسیدگی شود.

مفردات درسی این کورس 20 ساعته اجازه میدهد تا بیشترین معلومات اساسی برای شاگردان تقدیم شود. مجموعاً 15.5 ساعت دروس متمرکز روی تریننگ های مهارت آموزی می باشد از قبیل مباحثه و تمرین جوهره بی. بقیه 4.5 ساعت، برای کار کلینیکی با زنان حامله و زنانی که تازه مادر شده اند اختصاص یافته است. یک آغاز و ختم رسمی را اگر نیاز بود می توان گنجانید اما وقفه برای چای در نظر گرفته نشده است. اگر قرار بود که شاگردان برای کار عملی به محل دورتر از صنف درسی سفر نمایند یک مقدار وقت بیشتر مد نظر گرفته شود.

مقدار زمانی که برای هر موضوع در نظر گرفته شده است در هر فصل معین شده. این مدت زمان اجازه میدهد تا مواد اصلی تدریس گردد، لیکن وقت بیشتری برای مباحثه اضافی و مناقشه در مورد همان موضوع ضرورت است. یک مقدار وقت هم برای فعالیت های که در داخل چوکات ها تشریح آن آمده نیاز خواهد بود. بکوشید تا دربین دو جلسه حد اقل 5 دقیقه تفریح بدهید اگر تقسیم اوقات برای تفریحات دراز تر مهلت نمی داد.

در اخیر کورس، اشتراک کنندگان نیاز دارند تا درمورد فعالیت های که باید عملی کنند و مهارتهای شان در کار های روزمره، وضاحت کامل داشته باشند. معلومات در قسمت ایجاد یک " پلان کاری " در جلسه نهایی تهیه می شود. لیکن، وقتی بیشتر برای انگشاف یک پلان مشرح ضرورت است، که برای ایجاد تغییر و تداوم مهم می باشد.

اگر فرصت بود تا بیشتر از 20 ساعت تدریس گردد وقت بیشتری برای تدریس بعضی از موضوعات به شکل عمیق تر آن داده شود و وقت بیشتری برای مباحثه موجود خواهد بود. تمرین بیشتر " نمایش " نیز برای اشتراک کنندگان مفید می باشد.

توقع می رود که آموزش کلینیکی با نظارت نزدیک کارمندان با تجربه و حاذق شفاخانه انجام گردد. این گونه تمرین متواتر کلینیکی برای تداوم مراقبت تغذی با شیر مادر و برای تطبیق ده قدم موفقانه برای تغذی با شیر مادر نیز ارزنده می باشد.

آمادگی برای کورس

یک چک‌لیست برنامه ریزی عمومی کورس در ضمیمه 1 آمده است.

انتخاب تسهیل کنندگان

تسهیل کنندگان باید در مورد تغذی با شیر مادر و مراقبت های صحی (به شمول پروسیجر های ولادت) که برای اطفال مساعد باشد، دانش کافی داشته باشند. تسهیل کنندگان باید در قسمت مهارت های ارائه دهی و تخنیک های ممد درسی متجرب باشند. حد اقل یکی از تسهیل کنندگان کورس بایست دانش عالی در قسمت تغذی با شیر مادر داشته باشد تا بتوانند به سوالات جواب گفته و شاگردان را به ماخذ بیشتر راجع سازند. شمار تسهیل کنندگان وابسته به شکل کورس است. شرکت درین کورس شخص را واجد شرایط تدریس کورس نمی سازد.

اگر کورس به شکل شدید سه روزه باشد، هیچ یک از تسهیل کنندگان مسوولیت ندارد تا در یک روز بیش از سه درس بدهد. کوشش کنید تا تسهیل کنندگان را به شکل منظم تعویض نماید - حد اقل در هر نشست یا جلسه. جلسات را می توان با دو تسهیل کننده یا بیشتر از آن اجرا نمود که هر یک بخشی را درس بدهند تا تنوع ایجاد گردد. هر تسهیل کننده باید روزانه حد اقل یک ساعت مسوولیت تدریس داشته باشد. یک تسهیل کننده می تواند تمام دوره را درس بدهد در صورتی که روز یک درس داده شود، چنانکه این حالت در شفاخانه های که خدمات را تهیه میدارند اتفاق میافتد.

برای آنکه بتوان به شکل موثر مسایل کلینیکی را عملی نمود و مادر و طفل را حفاظت کرد بایست شمار کافی تسهیل کنندگان موجود باشند تا از تمرین بازرسی نمایند. تسهیل کنندگان بیشتری به دسترس خواهند بود اگر کارمندان ماهر در وراد یا کلینیک حاضر باشند که می توانند درین قسمت همکاری نمایند. هر تسهیل کننده باید به شکل ایده آل چهار اشتراک کننده با خود داشته باشند و لی حد اکثر از شش نباید زیاد شود تا از آنها در جریان تمرین کلینیکی و ارسی کند. کار کلینیکی یک بخش عمده تریننگ بوده و سه تمرین کلینیکی تعیین شده حد اکثر می باشند. این پیش بینی شده که اشتراک کنندگان کورس ضرورت به بازرسی متداوم کار کلینیکی دارند تا بقینی شود که مدیریت جدید به شکل روتین در آمده است.

آماده ساختن تقسیم اوقات

دریافت کنید که بهترین زمانی که می توانید تمرین های عملی را انجام دهید کدام است و جلسات درسی را در اطراف این بازدید ها از سرویس / کلینیک ها تنظیم نمایید. اگر تعداد اشتراک کنندگان زیاد است، این ممکن خواهد بود تا گروه ها را طوری تقسیم کنید که بعضی با خانم حامله کار می کنند و سایرین متوجه بررسی تغذی با شیر مادر یا کشیدن شیر با دست می باشند. یقینی سازید که درس صنفی روی یک موضوع خاص قبل از تمرین عملی آن تنظیم گردد. طور مثال، برای صحبت با یک خانم حامله در مورد طرز العمل های که از تغذی با شیر مادر حمایت می کند همچو تماس بعد از ولادت و هم اطاق شدن، این جلسات باید قبل از تمرین عملی با خانم حامله انجام گردد.

شمار تسهیل کنندگان و مهارت های خاص شان نیز باید مد نظر گرفته شود. برنامه ریزی برای تقسیم اوقات به معنی آنست که تسهیل کنندگان را برای تدریس موضوعات طوری تنظیم نماییم که یک تسهیل کننده در آغاز خیلی درس داشته باشد و در اخیر بیکار بماند.

در تقسیم اوقات باید وسایل دست داشته، وقفه برای صرف طعام و یا اینکه وقت برای مسافرت برای تمرین های کلینیکی مدنظر گرفته شود. یک مثالی از تقسیم اوقات در ضمیمه 2 آمده است.

شرایط اطاق

برای کورس ضرور است تا :

- یک صنف بزرگ درسی که گنجایش اشتراک کنندگان را داشته باشد
- میز ها و چوکی ها که برای فعالیت های آموزشی انفرادی قابل انتقال باشد
- یک تخته سیاه، تخته سفید (تباشیر یا مارکر) در جلو صنف برای نوشتن
- یک تخته اعلانات یا دیوار برای نصب مواد و یا کدام سیستم دیگر برای نصب یادداشت ها در روی دیوار
- دسترسی ساده به پروژکتور برای پاور پابنت، سه ساکنه، صفحه یا یک دیوار مناسب یا هم وسایل برای تولید اسلاید های شفاف رنگه
- 2-3 میز های بزرگ برای اتکای پروژکتور ، نمایش مواد و برای استفاده تسهیل کنندگان؛
- ترتیبات تاریک سازی اطاق

مواد کورس

مواد تسهیل کنندگان

- فهرست مطالب کورس ، نقاط مهم هر موضوع و تصاویر در حالاتی که ضرورت است
- پاور پابنت های تصاویر و رسامی ها را در بر داشته باشد. اوراق چاپ شده رنگه یا اوراق شفاف از اسلاید های پاور پابنت ، در صورتی که پاور پابنت به دسترس نباشد.
- ضمیمه 3: منابع برای معلومات بیشتر، که شامل سایت های انترنی برای معلومات بیشتر و مواد .
- فصل 4.1 که شامل "ورقه ارزیابی خودی شفاخانه" می باشد یک سند جداگانه در سایت مواد " ابتکارات شفاخانه دوستدار کودک " هست.

سایر ممد های درسی

- عروسک ها ، عروسک های بسازید که اندازه های مختلف داشته از اندازه یک نوزاد گرفته الی اندازه یک طفل چند ماهه باشد. حد اقل یک عروسک برای هرگروه سه چهار نفری ضرورت است.
- مدل تکه یی پستان. به ضمیمه 4 برای هدایات در قسمت چگونه یک مدل پستان را ساخت مراجعه کنید. حد اقل یک پستان برای هر گروه سه چهار نفری ضرورت است.

خلاصه های یک تا دو صفحه یی هر جلسه را می توان به شکل یک رساله اشتراک کنندگان استفاده نمود. توقع نمی رود که اشتراک کنندگان خیلی یادداشت بگیرند.

فهرست فصل

صفحه پوش هر فصل شامل مسایل ذیل می باشد:

- اهداف آموزشی فصل ، که به شکل عناوین فصل شماره دارند.
- زمان مجموعی برای فصل
- هر گونه مواد یا آمادگی که تسهیل کنندگان برای فصل به نیاز دارد.
- یک فهرست از مطالعات اضافی برای تسهیل کنندگان . عناوین فهرست شده را می توان از انترنت به دست آورد مگر آنکه طوری دیگر هدایت داده شود. توضیحات در مورد سایت های انترنت در

ضمیمه 3 آمده است. مواد اضافی را می توان از دفاتر محلی یونیسف و سازمان جهانی صحت حاصل نمود.

فهرست مطالب تدریسی

موضوعات در تحت هر عنوان لست شده می باشد. در قسمت چپ هر عنوان شماره هدف که با موضوع ارتباط دارد نوشته شده است. در قسمت راست عنوان اصلی مدت زمان پیشنهادی برای تدریس همان موضوع درج شده است. فعالیت های صنفی در بین چوکات ها آمده. تسهیل کنندگان باید قبل از هر درس بررسی کنند که آیا مواد هنوز هم مناسب و تجدید شده است یا خیر.

بررسی سطح دانش

یک بررسی از سطح دانش در اخیر هر درس ظاهر می شود. از اشتراک کنندگان خواسته می شود تا این تست را در یک وقت مناسب به شکل جوره بی یا گروهی تکمیل کنند. ممکن است تسهیل کنندگان می توانند هر موضوعی را که برای اشتراک کنندگان واضح نشده است دوباره تشریح کنند. اگر تسهیل کنندگان خواسته باشد و اگر وقت باشد بررسی از سطح دانش را می توان به شکل یک مباحثه صنفی دایر نمود. زمانی که برای یک جلسه آمادگی گرفته می شود، تسهیل کنندگان باید بررسی از سطح دانش را مرور نموده و پاسخ های ممکنه را آماده سازد. پاسخ ها برای این سوالات عموماً در شکل متن برای هر جلسه آماده می شود.

خلاصه درس

در اخیر هر درس یک خلاصه از نقاط مهم درس آمده است. این خلاصه را می توان در آغاز درس برای اشتراک کنندگان توزیع نمود تا آنها بتوانند به آن به حیث یک ماخذ مراجعه نموده و چیزی کم و زیاد نمایند. خلاصه ها را می توان فوتوکاپی کرد تا بیرون از صنف به کار گرفته شود.

بخش معلومات اضافی

مواد کورس برای هر فصل طوری طراحی شده تا برای اکثریت اشتراک کنندگان کافی و مثمر باشد. تسهیل کننده ممکن خواسته باشد تا معلومات اضافی را برای جواب به سوالات یا برای عمیق شدن در یک موضوع تهیه نماید. مدت زمان ارائه معلومات اضافی شامل وقت رسمی درس نمی باشد.

زبان کورس

کورس را می توان به زبان محلی ترجمه نمود، ولی باید توسط چند شخص که در قسمت منجنت شیردهی تخصص دارند مرور گردد تا از دقت معلومات تهیه شده یقین حاصل شود.

بررسی فراگیری

یک چک لست ارزیابی- خودی از سطح فراگیری در ضمیمه 5 آمده است. این را می توان به حیث یک پس- آزمایش؛ استفاده نمود یا اشتراک کنندگان را کمک نمود تا سطح دانش و مهارت های خویش را انکشاف دهند؛ یا هم بررسی نمود که آیا یک عضوی جدید از شغل قبلی یا تریننگ قبلی خویش دانش و مهارت کافی دارد یا خیر. این چک لست را می توان تغییر طوری که تسهیل کننده بتواند سطح فراگیری و ارزیابی- خودی اشتراک کننده را دریابد.

ارائه کورس

تسهیل به شیوه دو جانبه

فهرست فصل ، نکات کلیدی هر فصل را که باید مورد بحث قرار گیرد و واضح می سازد. بهترین طریق آنست تا تسهیل کننده همه نکات را کلمه به کلمه نخواند بلکه یک شیوه جالبتر را به کار گیرد:

- تسهیل کننده از اشتراک کنندگان یک سوالی را خواهد پرسید که به یک فصل راجع میگردد ، " چگونه طرز العمل های ولادت روی تغذی با شیر مادر تاثیر می گذارد؟" بگذارید که نخست اشتراک کنندگان نظریات شانرا بدهند و بعد خود تان نکات عمده فصل را ارائه کنید.
- تسهیل کننده می تواند از اشتراک کنندگان در مورد تجارب شان سوال های مطرح کند تا آنرا در موضوع دخیل سازد " به نظر شما این پروسه درین جا چگونه انجام می شود؟"
- اشتراک کنندگان را کمک کنید تا تیوری را با کار عملی شان ارتباط دهند، - " اگر یک مادر به شما مراجعه می کند و زخم نوک پستان دارد، شما در هنقدم مشاهده تغذی با شیر مادر طفل به کدام نکات توجه خواهید کرد؟ "
- اگر شما از اشتراک کنندگان می خواهید تا روی یک تصویر حرف بزنند، بهتر است چند دقیقه پی را خاموش بمانید تا آنها وقت فکر کردن داشته باشند.

متوجه باشید که وقت محدود است و مباحثات باید مربوط به موضوع بوده، کوتاه و مفید باشد. بیشتر روی موضوعاتی تمرکز کنید که برای همه خانم ها مفید باشد نه آنکه وقت زیاد تانرا برای مباحثه روی مسایل نادر و استثنایی صرف کنید. اگر اشتراک کنندگان خواستند تا معلومات بیشتر داشته باشند، آنها را به ماخذ برای معلومات بیشتر راجع سازید یا هم تشویق شان کنید تا در تریننگ های تخصصی تر سهم بگیرند.

اطفال یا دختر اند یا پسر پس درین کورس اکثرأ به ضمائر " she یا he " برای اشاره به آنها استفاده شده است. حتمی نیست که تسهیل کنندگان همیشه هر دو ضمیر را بکار برند بلکه گاهی از " he " استفاده نمایند و گاهی هم از she. درین کورس کوشش شده تا در هنقدم مثال ها در یکی از طفل پسر کار گرفته شود و در بعدی از دختر پس به صورت یکی در میان می توان از یکی از ضمائر استفاده نمود.

مباحثات

مباحثه برای اشتراک کنندگان یک فرصتی را در اختیار می گذارد تا نظریات شانرا به اشتراک بگذارند و سوالاتی را مطرح سازند. تسهیل کننده ضرورت خواهد داشت تا مباحثه را به پیش ببرد و تمرکز اشتراک کنندگان را حفظ نماید. اگر یک اشتراک کننده در مباحثه بیش از حد سهم بگیرد، تسهیل کننده باید مداخله نماید. اگر تسهیل کننده بیش از حد سخنرانی کند پس به مباحثه به بیانیه با یک جلسه سوال و جواب تبدیل می گردد.

کار در گروپ های کاری کوچک به اشتراک کنندگان این فرصت را میدهد تا نظریات و تجارب شانرا به اشتراک بگذارند. این گروپ های کوچک برای تغییر رفتار خیلی مهم اند و فقط برای بیان حقایق نمی باشند. تسهیل کنندگان در میان گروپ ها دور می زند تا معلومات مطرح شده از طرز العمل های دوستدار اطفال حمایت کند. به صورت عموم، از گزارش کار گروپی اجتناب کنید به خصوص اگر گروپ ها روی عین مسئله بحث داشته باشند.

هر گرو باید یک گزارشگر داشته که نکات مهم و سوالات را روی یک چارت بزرگ یا کاغذ درج می کند تا همه آنرا ببینند. تسهیل کننده می تواند معلومات مربوط به کورس را در جریان کورس تهیه نماید و سوالات مطرح شده را مورد بحث قرار دهد.

تمرین دو نفره

تمرین دو نفره به اشتراک کنندگان اجازه میدهد تا مهارت های افهام و تفهیم را با یکدیگر تمرین نمایند. به اشتراک کنندگان اجازه دهید تا جوهره پی خود را بیابند و اشتراک کنندگان را مخلوط کنید تا یک فرصتی داشته باشند تا با مردم مختلف کار کنند. اگر کسی تنها می ماند، یک تسهیل کننده با آن اشتراک کننده جوهره شود. بر علاوه فعالیت های که درینجا در قسمت تمرین دو نفره ذکر شد، این تخنیک را می توان در مطالعه و اوقات نیز استفاده نمود.

بازی نقش

زمانی که تسهیل‌کنندگان از بازی نقش به حیث یک وسیله آموزشی استفاده می‌کنند، باید قبل از نمایش سمت عمومی بازی نقش را قبل از جلسه تمرین کنند. به حیث یک بدیل، اشتراک‌کنندگان انتخاب شده می‌توانند که در یک بازی نقش/نمایش با یک تسهیل‌کننده سهم بگیرند. بازی نقش/نمایش‌ها را می‌توان برای تشویق مباحثه، برای نمونه ساختن بعضی از فعالیتها، یا برای مرفی یک مطالعه واقعی برای بازی نقش بیشتر در میان اشتراک‌کنندگان انجام داد.

بازی نقش و نمایش‌ها در چندین مقطع کورس پیشنهاد شده است. لیکن، توقع می‌رود تا تسهیل‌کنندگان با استفاده از استعداد و مهارت‌های تدریسی خویش، خود روش‌های جالب و مبتکرانه‌ی‌ی را ارائه دهند. در جریان بازی نقش‌ها فعالیت را جالب بسازند و فرصتهای مساعد سازند تا اشتراک‌کنندگان نیز در بازی سهم بگیرند.

مطالعه و افعات

مطالعه و افعات به حیث یک وضعیت نمونه برای آنکه اشتراک‌کنندگان روی آن بحث نمایند و بر مبنای آن بازی نقش خویش را طرح کند. ممکن است اشتراک‌کنندگان بخوانند تا مطالعه واقعه را نظر به وضع ملی، فرهنگی یا اداری خویش تطابق دهند. اسامی و تشریحات شخصیتی بازیگران به سادگی قابل تغییر می‌باشد. اگر وقت کورس اجازه نمی‌دهد تا شاگردان مطالعه واقعه را در صنف انجام دهند از آنها خواهش کنید تا در خانه این کار را به حیث کار خانگی انجام دهند.

فورمه‌ها

فورمه‌ها برای فعالیت‌های چندین فصل به کار می‌رود. یک نسخه از هر فورمه در اخیر هر فصل توزیع می‌شود. به تعداد کافی از این فورمه‌ها فوتوکاپی می‌گردد تا هر شخص یک نسخه آن را داشته باشد. این فورمه را می‌توان برای فعالیت‌های کلینیکی خارج از کورس نیز استفاده نمود.

رسامی‌ها

در فهرست مطالب یک فصل به رسامی‌های آن اشاره شده می‌باشد. اگر شرایط تهیه سلاید‌ها به شکل پاورپاینت میسر نبود رسامی‌ها را می‌توان به شکل سلاید‌های شفاف یا فلب چارت‌ها استفاده نمود.

تصاویر و رسامی‌ها

موضوعات را می‌توان بدون استفاده از سلاید‌ها ارائه کرد و هرگاهی که آنرا پیشکش کنیم مفید می‌باشد. تسهیل‌کنندگان باید تشریح کند که اشتراک‌کنندگان باید به کدام تصاویر مراجعه نمایند. از اشتراک‌کنندگان می‌توان خواست تا به جلو صنف برای نشان دادن آنچه که می‌خواهند در تصویر نشان دهند بیابند. در حالاتی که برق و تاریک ساختن اطاق فقط از طرف دیگر ممکن است پس باید تنظیم فصل‌های که ضرورت به همچو شرایطی دارد مطابق به آن صورت بگیرد. اگر سلاید‌های پاورپاینت به دسترس نمی‌باشد، می‌توان تصاویر را برای اشتراک‌کنندگان برای کار گروهی شان چاپ کرد، به خصوص به شکل رنگه.

ایچ‌آی‌وی و تغذی شیرخوار

اگر کورس در جا‌هایی انجام می‌شود که شیوع ایچ‌آی‌وی در میان زنان حامله خیلی وسیع است، و دانش زنان در قسمت انتقال ویروس از مادر به طفل خیلی اندک است، معلومات بیشتر در مورد ایچ‌آی‌وی به حیث یک جلسه جداگانه تهیه گردد. فصل‌های از کورس ایچ‌آی‌وی و مشوره‌دهی تغذی شیرخواران، که توسط UNICEF/WHO/UNAIDS یا کورس آموزشی در مورد مشوره‌دهی در باب تغذی مدغم شیرخواران، تهیه شده توسط WHO/UNICEF (2005) نیز استفاده شده می‌تواند تا معلومات در باره مسایل ذیل حاصل شود:

حقایق اساسی در مورد ایچ‌آی‌وی و جلوگیری از انتقال مادر به طفل (PMTCT)

آزمایش و مشوره‌دهی برای ایچ‌آی‌وی

روش‌های مناسب محلی برای تغذی جانشینی

خطرات "شیوع" جانشینی تغذی برای عامه مردم

ضمیمه اول: چک لیست برنامه ریزی کورس

مرحله اول

1. از مرکز صبحی که شما از آن برای فعالیت های عملی استفاده خواهید نمود دیدار نمایید:
 - ساعتی را که می توان با مادران حامله و زنانی که تازه و لادت نموده اند پیدا نمایید. اگر شما می خواهید بیش از یک مرکز را در هر تمرین دیدار کنید پس حتمی سازید که در همان وقت تعیین شده این مراکز آماده دیدار شما می باشند. هر اشتراک کنندگان باید حد اقل با یک مادر حامله و با یک مادر شیرده صحبت نماید. طور مثال، برای 12 اشتراک کننده باید در حدود 20 مادر حامله در کلینیک مراقبت قبل از ولادت و / یا در سرویس مراقبت قبل از ولادت یا در مرکز انتظار مادران موجود باشد تا برای هر اشتراک کننده فرصت صحبت با حد اقل یک مادر و خانم حامله میسر گردد، داشتن هشت نفر ریزرف به خاطر آنست که امکان دارد عده بی حاضر به صحبت نباشند.
2. یک محلی را برای صنف درسی تان انتخاب نمایید. به شکل ایده آل، این محل باید محل کار عمل باشد. خود را مطمئن سازید که مسایل ذیل مساعد شده است:
 - دسترسی ساده از صنف به محل تمرین کلینیکی
 - یک اتاق بزرگ برای همه اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان جلسه، به شمول فضا برای مهمانان دعوت شده در هنگام مجالس افتتاحیه و اختتامیه. باید جا برای یک گروهی از اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان باشد تا در دور یک میز بنشینند.
 - برای روز آمادگی تسهیل کنندگان یک روز قبل از آغاز کورس اشتراک کنندگان باید یک صنفی را که ظرفیت هشت نفر را داشته باشد معین سازید؛
 - نور و سیستم تهیه کافی، و دیوار های کافی برای نصب اوراق بزرگ در هر اتاق
 - حد اقل یک میز برای هر گروه چهار نفره و میز اضافی برای مواد
 - دوری از سروصدا و موسیقی بلند
 - ترتیب و تنظیم چای و شیرینی
 - فضا برای حد اقل یک کارمند اداری یا لوژستیک در جریان کورس اشتراک کنندگان
 - یک جایی که در آن بتوان وسایل و را به شکل مصون آن نگهداری و در صورت ضرورت قفل نمود.
 - وقتی که یک جای را برای صنف تعیین نمودید آنرا به شکل کتی ریزرف کنید و بعد یک مدتی قبل از روز موعود آنرا تایید نمایید و همچنان اندکی قبل از برنامه هم آنرا بررسی کنید.
 - زمان تمرین های کلینیکی را با مراکز صبحی تایید کنید
 - شرایط ترانسپورت اشتراک کنندگان به محل تمرین کلینیکی تنظیم و ترتیب نمایید.

3. تاریخ های دقیق کورس را تبیین نموده و یک تقسیم اوقات بسازید.

- روی تقسیم اوقات تصمیم بگیرید، یعنی تعیین کنید ک کورس در طی چند روز به شکل پیهم دایر خواهد شد یا به شکل یک برنامه یک روزه.
- یک روز را برای آمادگی تسهیل کنندگان اختصاص دهید.
- سه روز را برای کورس برای اشتراک کنندگان در نظر بگیرید.
- رئیس کورس باید 1-2 روز قبل از جلسه آمادگی تسهیل کنندگان باید به دسترس باشد و همچنان در جریان جلیه آمادگی تسهیل کنندگان و خود کورس
- اگر محل کار کلینیکی از محل صنف فرق داشت شما باید وقتی بیشتری را برای سفر از صنف به محل تمرین و از محل تمرین به صنف در نظر بگیرید.
- به شکل ایده آل بیش از 6.5 ساعات درسی در یک روز همراه با وقفه برای طعام چاشت و تفریحات تخصیص ندهید
- تقسیم اوقات کورس را با تخصیص دادن وقت برای تمرین عملی، اوقات صنف درسی، و وقفه برای طعام و تفریحات آماده سازید.
- اگر اشتراک کنندگان راه دوری برای رسیدن به کورس دارند، یک مقداری نا وقت تر برنامه را در روز اول شروع نموده و در روز چهارم آنرا وقت تر به پایان برید.

4. اگر ضرورت بود برای اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان جای بود و باش را مد نظر بگیرید. اگر بودو باش در یک محل جداگانه از محل درس بود، خود را مطمئن سازید که شرایط ذیل آماده شده باشد:

- سیستم ترانسپورتهی مطمئن از محل اقامت به محل درس و بالعکس
- سرویس طعام مناسب مطابق به تقسیم اوقات کورس؛
- وقتی شما یک محل بودو باش مناسب را تعیین نمودید، آنرا به شکل کتی ریزرف نمایید و چندی پیش از کورس آنرا تایید نموده و اندکی قبل از آغاز کورس دوباره آنرا بررسی کنید.

5. تسهیل کنندگان را انتخاب نموده و دعوت شان نمایید. این ضروری است تا :
- تسهیل کنندگان در تسهیل کورس با تجربه بوده و دارای دانش کافی در مورد تغذی با شیر مادر و مراقبت صحی دوستدار اطفال باشند
 - تسهیل کنندگان باید قادر و علاقمند به سهم گیری در تمام کورس باشند ، به شمول دوره آمادگی قبل از کورس
 - تسهیل کنندگان مواد را حد اقل سه روز قبل از آغاز کورس به دست آورند و فرصت برای مطالعه آن داشته باشند
 - حد اقل برای هر چهار اشتراک کننده یک تسهیل کننده در جریان کار عملی باشد. تسهیل کنندگان های اضافی نیز میسر می شود اگر کارمندان با تجربه در محل کار عملی موجود باشند.
6. اشتراک کنندگان مناسب را شناسایی نمایید و به آنها نامه های دعوت ارسال کنید که در آن ذکر شده باشد:
- هدف از ترینگ و تشریح برنامه کورس
 - اوقات متوقعه رسیدن و رفتن اشتراک کنندگان
 - این خیلی مهم است تا به وقت حاضر شوید و در طول تمام مدت کورس حاضر باشید
 - ترتیبات اداری، همچو بود و باش، غذا، و پرداخت سایر مخارج
7. شرایط سفر را برای تسهیل کنندگان، رئیس کورس، و اشتراک کنندگان ترتیب دهید
8. شرایط ارسال مواد، وسایل و تدارکات را به محل کورس تهیه کنید.
9. اگر ضرورت بود یک سخنرانی را برای برنامه افتتاحیه و اختتامیه از خارج دعوت کنید.

ترتیبات یک هفته قبل از آغاز کورس

10. ترتیبات را برای مسایل ذیل در نظر بگیرید:
- بود و باش برای همه تسهیل کنندگان و اشتراک کنندگان
 - ترتیبات برای صنف درسی
 - ترانسپورت روزمره اشتراک کنندگان از محل اقامت به صنف درسی و از صنف به محل اقامت
 - محل کار عملی و اینکه کارمندان مرکز در مورد برنامه مطلع باشند
 - طعام و چای و شیرینی
 - مجالس افتتاحیه و اختتامیه با مقامات مربوطه . بررسی اینکه مهمانان دعوت شده قادر به حضور هستند.
 - یک تصدیقنامه تکمیل کورس (اگر ضرورت باشد) و اینکه یک تصویر دست جمعی گرفته شود تا برای برنامه اختتامیه آماده باشد (انتخابی)
 - ترتیبات برای تایپ و کاپی مواد درجریان کورس (طور مثال ، تقسیم اوقات، فهرست آدرس های اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان)
11. ترتیبات برای خوشامدید تسهیل کنندگان و اشتراک کنندگان در هتل، میدان هوایی و یا ایستگاه قطار آهن اگر ضرورت بود.
12. یقینی سازید که مواد، تدارکات، و موسیایل برای انتقال به محل کورس آماده می باشد.

فعالیت ها درجریان کورس

13. بعد از ثبت نام، برای هر چهار اشتراک کنندگان یک تسهیل کننده تعیین نمایید. فهرست اسامی را در جایی که همه دیده بتوانند نصب کنید.
14. برای همه اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان یک دایرکتوری کورس را تهیه کنید، که شامل اسامی و آدرس های هم اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان و رئیس کورس باشد.
15. شرایط را برای گرفتن یک تصویر دستجمعی آماده سازید.
16. برای هر اشتراک کننده یک تصدیق نامه ختم کورس را تهیه کنید.
17. ترتیبات را برای تایید دوباره برای تغییر ریزرویشن شرکت هوانوردی، قطار یا و انتقال به محل برای اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان مد نظر بگیرید.

18. یک مقدار وقت و پول را برای مصارف روزانه و برای مسافرت و / بود و باش تعیین کنید تا وقت کورس گرفته نشود.

هر مسئله دیگری را که می خواهد چک کنید اضافه نمایید :

لست وسایل :

- پروجکتور و لپ تاپ برای نمایش پاور پابنت، سه ساکته
- دسترسی ساده به پروجکتور برای پاور پابنت، سه ساکته، صفحه یا یک دیوار مناسب یا هم وسایل برای تولید سلاید های شفاف رنگه
- عروسک ها ، عروسک های بسازید که اندازه های مختلف داشته از اندازه یک نوزاد گرفته الی اندازه یک طفل چند ماهه باشد. حد اقل یک عروسک برای هرگروپ سه چهار نفری ضرورت است.
- مدل تکه یی پستان. به ضمیمه 4 برای هدایات در قسمت چگونه یک مدل پستان را ساخت مراجعه کنید. حد اقل یک پستان برای هر گروپ سه چهار نفری ضرورت است.
- قلم ها، پنسل ها ، پنسل پاک ها و کاغذ برای اشتراک کنندگان و تسهیل کنندگان
- یک تخته سیاه، یا سفید یا فلپ چارت (تباشیر و مارکر)
- فلپ چارت و وسایل برای نصب کاغذ به دیوار و مارکر

ضمیمه دوم : نمونه یی از تقسیم اوقات کورس – برای سه روز

وقت برای مواد اصلی مشخص شده است، که شامل معلومات اضافی یا فصل ها و یافعالیت انتخابی نمی باشد . نخست تمرینات کلینیکی را ترتیب مایید و بعد جلسات صنف را در حول این طرز العمل ها تنظیم کنید.

روز اول		
15 دقیقه	خوشامدید (اگر خواسته باشید می توانید وقت بیشتری را برای یک افتتاحیه رسمی اختصاص دهید)	8.45-8.30
30 دقیقه	جلسه اول: ابتکارات شفاخانه دوستدار کودک : بخشی از سنتراتیژی جهانی	9.15-8.45
60 دقیقه	جلسه دوم: مهارت های افهام و تفهیم	10.15-9.15
15 دقیقه	تفریح	10-10.15
90 دقیقه	جلسه سوم: ترویج تغذی با شیر مادر در جریان حاملگی – مرحله سوم	12.00-10.30
45 دقیقه	جلسه 4: محافظت از تغذی با شیر مادر	12.45-12.00
60 دقیقه	تفریح	1.45-12.45
75 دقیقه	جلسه 5: طرز العمل های ولادت و تغذی با شیر مادر – مرحله چهارم	3.00-1.45
15 دقیقه	تفریح	3.15-3.00
45 دقیقه	جلسه 6: چگونه شیر از پستان به طفل میرسد	4.00-3.15
30 دقیقه	جلسه 7: مساعدت با تغذی با شیر مادر – مرحله 5 و انتخاب 1-3	4.30-4.00
15 دقیقه	خلاصه روز و هر گونه سوال	4.45-4.30
روز دوم		
60 دقیقه	جلسه 7: مساعدت با تغذی با شیر مادر – مرحله 5 – فصل های 4-7	9.30-8.30
30 دقیقه	تفریح (وقت بیشتر برای رفتن به کاری کلینیکی)	10.00-9.30
120 دقیقه	کار عملی 1: مشاهده و همکاری با تغذی با شیر مادر	12.00-10.00
60 دقیقه	جلسه 8: طرز العمل ها برای مساعدت به تغذی با شیر مادر – مرحله 6,7,8 و 9.	1.00-12.00
60 دقیقه	تفریح	2.00-1.00
45 دقیقه	جلسه 9: مقدار شیر	2.45-2.00
45 دقیقه	جلسه 10: وضعیت شیرخواران خاص	3.30-2.45
15 دقیقه	تفریح	3.45-3.30
60 دقیقه	جلسه 11: اگر یک طفلی نمی توان که از شیر مادر تغذی نماید – مرحله 5	4.45-3.45
15 دقیقه	خلاصه روز و طرح سوالات	5.00-4.45
روز سوم		
60 دقیقه	جلسه 12: نگرانی ها در مورد پستان و نوک پستان	9.30-8.30
60 دقیقه	تمرین کلینیکی 2: مباحثه در مورد تغذی با شیر مادر با زنان حامله	10.30-9.30
45 دقیقه	تفریح (اگر ضرورت بود وقت بیشتری را برای رفتن به کار عملی اختصاص دهید)	11.15-10.30
90 دقیقه	تمرین کلینیکی 3: مشاهده کشیدن شیر با دست و تغذی با پپاله	12.45-11.15
60 دقیقه	تفریح	1.45-12.45
45 دقیقه	جلسه 13: نگرانی های صحت مادر	2.30-1.45
75 دقیقه	جلسه 14: حمایت جاری برای مادران – مرحله 10	3.45-2.30
10 دقیقه	تفریح	3.55-3.45
35 دقیقه	جلسه 15: مساعد ساختن شفاخانه یی تان برای اطفال	4.30-3.55
15 دقیقه	خلاصه کار روز و سوالات	4.45-4.30
15 دقیقه	اختتامیه (وقت بیشتری را برای اختتامیه رسمی اختصاص دهید)	5.00-4.45