**LECTURE AND DEMO ABOUT COMMUNICATION SKILLS**

* Kadalasan ang mga health workers ay sinanay na maghanap ng mga problema at ayusin ang mga problemang iyon. Ang ibig sabihin ng mabuting komunikasyon ay iginagalang mo ang sariling kaisipan, paniniwala at kultura ng kababaihan. Hindi ito nangangahulugan na sasabihin mo o payuhan mo ang isang tao kung ano sa tingin mo ang dapat nilang gawin o para itulak ang isang babae sa isang partikular na aksyon.
* Ang mga health worker ay kailangang makagawa ng higit pa sa pagbibigay ng impormasyon. Bahagi ng kanilang trabaho na tulungan ang mga ina na tingnan ang sanhi ng anumang mga paghihirap na mayroon sila, pagsusuri, at magmungkahi ng mga paraan ng pagkilos na makakatulong na ayusin ang problema. Kadalasan walang problemang dapat ayusin; kailangan lang ng nanay ng assurance na maayos ang kalagayan niya
* Maaari mong gamitin ang mga kasanayan sa komunikasyon upang:
  + Makinig at alamin ang tungkol sa paniniwala ng babae, antas ng kaalaman at kanyang mga gawi
  + Buuin ang kanyang kumpiyansa at mga kasanayan sa papuri na gusto mong hikayatin
  + Mag-alok ng impormasyon
  + Magmungkahi ng mga pagbabago na maaaring isaalang-alang ng babae kung kailangan ng mga pagbabago
  + Ayusin ang pagsubaybay sa ina
* Maaari mo ring gamitin ang mga kasanayang ito upang:
  + Makipag-ugnayan sa mga katrabaho na lumalaban sa pagbabago ng kanilang mga gawi tungo sa baby-friendly
  + Makipag-usap sa mga miyembro ng pamilya na sumusuporta sa ina lalo na sa mga maaaring negatibong makaimpluwensya sa kanyang mga gawi sa pagpapakain sa kanyang sanggol
  + Makipag-ugnayan sa mga gumagawa ng patakaran upang isulong ang mga lugar ng trabahong pang-baby

**DISCUSSION ON TEN STEPS ON SUCCESSFUL BREASTFEEDING**

1. Have a written policy
2. Train all staff to properly implement this policy
3. Inform all pregnant women about the benefits and management of breastfeeding
   1. Sa ibang kultura ang mga nanay ay inaakala na dapat pasusushin agad ang mga anak nila, sa ibang kultura naman ay milk substitutes naman, ang mga nanay na agad ang kadalasang nagdedesisyon kung breastfeed baa gad or substitute ang ibibigay. Kaya dapat ang mga health workers ay ineeducate ang mga nanay sa pagpapasuso ng mas maaga at pano malaman kung ang nanay ba at baby niya ay nasa panganib ng pagpapabreastfeed.
4. Help mothers initiate breastfeeding within a half-hour of birth
   1. Upang tumuon sa kahalagahan ng skin-to-skin contact at pagmamasid sa kahandaan ng sanggol. Dapat ang mga nanay at baby nila ay dapat na magkaroon ng skin-to-skin contact at least 1 hour after pagkapanganak.
   2. Mahalaga din na makita ng nanay kung handa na ba ang kanyang baby sa pagbreasfeed
5. Show mothers how to breastfeed, and how to maintain lactation even if they should be separated from their infants
   1. Ang posisyon ng nanay at baby ay dapat na maisaalang-alang. Mahalagang maiapaalam ng health worker ang tamang posisyon ng nanay at ang kanyang anak, ganun din ang helper
      1. Always observe the mother when breastfeeding before you help her
      2. Give a mother help only if there is a difficulty
      3. Let the mother do as much as possible herself
      4. Make sure that she understands so that she can do it herself
   2. May notes kung ang baby ay nahihirapang mag attach sa breast
      1. Management
         1. Remove or treat the cause if possible
         2. Encourage skin-to-skin contact between mother and baby in a calm environment
         3. Do not force the baby to the breast
         4. Express and feed breast milk by cup if necessary
      2. Prevention
         1. Ensure early skin-to-skin contact to help the baby learn that the breast is a safe place
         2. Help the mother to learn the skill of positioning and attachment in a calm unhurried environment
         3. Be patient while the baby learns to breastfeed
         4. Care for the baby in a gentle confident manner
6. Give newborn infants no food or drink other than breast milk unless *medically* indicated
   1. Healthy full term babies rarely have a medical need for supplements or prelacteal feeds. They do not require water to prevent dehydration. The needs of babies who are premature or ill and medical indications for supplements are discussed in a later session.
7. Practice rooming-in, allow mothers and infants to remain together - 24 hours a day
   1. Routine separation should be avoided. Separations should only occur for individual clinical need.
8. Encourage breastfeeding on demand
   1. Demand feeding is also called baby-led feeding. This means the frequency and length of feeds is determined by the babies needs and signs
9. Give no artificial teats or pacifiers (also called dummies or soothers) to breastfeeding infants
   1. Sometimes babies develop preference for an artificial teat or pacifier and refuse to suckle on the mothers breast .
   2. If a baby is given a pacifier instead of a feed, the baby takes less milk and grows less well
   3. Teats, bottles, and pacifier can carry infection .
10. Foster the establishment of breastfeeding support groups and refer mothers to them on discharge from the hospital or clinic