Standard Operation procedure (SoP)
of
Mother to Mother Support Group

How will be a mother to mother support group?

A mother to mother support group is a group of women. The women may be either pregnant or lactating or a mother of a child under 2. Mother-to-mother supports for breastfeeding means women helping women breastfeed their babies. Experienced breastfeeding mothers model optimal breastfeeding practices, share information, experiences and offer support to other women in an ambience of trust and respect. In this setting, pregnant women and mothers who are breastfeeding explore options that result in a satisfying breastfeeding experience.

Objectives to develop mother to mother support group

- A new mother is often vulnerable and sensitive and needs encouragement and support.
- Mother-to-mother support helps to share concerns between each other.
- Mother-to-mother support is available in the mother's own community and provides an essential complement to the health care system, even where health care providers are well trained in the science of lactation and the clinical management of breastfeeding.
- Mother-to-mother support counters the dissemination of incorrect or misleading information, thus enabling the mother to make informed choices about the feeding of her baby.

Methodology

As per PD, there will be six groups in six BFSC which will consist a total of 60 members (each group will consist 10 members). These 60 participants will be the facilitator/group leader of mother to mother group discussion.

These 60 members will conduct discussion with 660 members in 3 camps where all 6 BFC situated. Each group leader will conduct discussion with 11 participants who will be selected as per criteria.

Grand-mothers, mothers or other female participants can be a part of discussion but they will not include in the 11 participants. Men are not culturally accepted for the discussion.

Mother selection criteria

- Pregnant mothers (Early pregnancy stage will be more appropriate)
- Lactating mother (Mother of children under 2)

Location

The group leaders will be trained by IYCF-E Supervisor at the respective BFC and the IYCN manual will be followed to train them.

The group discussion with mothers will take place informally or formally anytime and anywhere. But it will be suggested to organize the meetings in the court yard, outdoor or in an open place so that they can share their views and opinions without any hesitation.

Time limit

There is no set time limit for a mother's participation, though a mother may move on to different types of involvement as time passes. For example, women may make contact and/or attend meetings during pregnancy or while breastfeeding and may continue with subsequent children. A mother may choose to stay on and become one of the "experienced" mothers. Older mothers/grandmothers may also participate in the group discussion or other supportive activities.

The session topics

The session topics will be –

- ✓ Antenatal care and nutrition during pregnancy
- ✓ Early initiation of Breastfeeding
- ✓ Exclusive Breastfeeding
- ✓ Continuous Breastfeeding up to till 24 months
- ✓ Complementary feeding for 6-8 months
- ✓ Complementary feeding for 9-11 months
- ✓ Complementary feeding for 12-23 months
- ✓ Feeding during child illness

Conduct meeting of mother to mother support group

Mother-to-mother support groups will utilize an organized and flexible format with guided discussion, rather than a formal class where "experts" teach. Each meeting will have a different topic for discussion. The facilitator will briefly introduce the topic and then encourage others to share their experiences and thoughts. With the help of experienced breastfeeding mothers, the facilitator will gently corrects any misinformation, provides accurate facts, and encourages the participants to share their experiences. Active participation from group members is a process of peer support which results in empowerment and an increase in self-realization for mothers. Together, mothers find ways to resolve breastfeeding difficulties; improve their infant feeding practices and support each other.

Training of the group leaders

1. At first the group leaders will be identified in the assigned blocks of the respective BFCs in the camp. For example, in one BFC there will be 10 groups. Each group will consist 12 members. Among them, one will be the group leader.
2. The group leader will be identified by the help of majhi.
3. The selected leaders will be trained in a batch in the respective BFC in the direct guidance of IYCF supervisor and will be monitored by Technical Manager-Nutrition.
4. For the training of the group leader, standard protocol and IYCF manual will be used.
5. The training will be conducted at the BFC center and they will be provided light snacks as incentive.

The meeting conduction procedure at the community level

Before the support group

- If possible, someone will be appointed to watch the older children during the support group meeting
- The seating will be arranged in a circle so that all participants can see each other.

Welcoming participants

- Support Group facilitator(s) will sit on same level as participants in the circle
- All the participants will be greeted including babies and young children
- The facilitator will introduce herself
- Then the participants will be asked to introduce themselves
- The participants will be ensured that everything said will be confidential.

Introducing the topic for discussion

- The name of the participants will be used
- Questions will be asked to generate participation. The questions will be like-
  - Does anyone here know someone who does this?
  - Why do you think she does this?
  - Does anyone want to share her experience?
  - Does anyone want to share a different experience?
  - What do you think “so and so” would say if you decided to do “such and such”?
  - What advantages does this practice have for the child/mother/family?
  - What difficulties have you experienced in this situation?
  - Were you able to resolve the difficulties? How? Why not?
- Mothers/caregivers will be encouraged to share their own experiences
- Listening, learning, building confidence and giving support skills will be used
- The quiet women will need to be motivated to participate

Manages the content

- The source of information will be shared
- The participants will be informed about the location where they can receive nearest support
- The advice will be given when asked
- The ideas will be summarized during the session
- The facilitator will try to maintain the group focused on theme
- Main points will be summarized at the end of the session
- The notes will be taken for any queries, questions or issues that require more information

Closing

- The participants for attending the IYCF Care group meeting will be thanked and understanding of participants will be checked
- Date for the next meeting will be fixed
- The group participants will be asked to do the following before the next meeting:
  - Come to the next meeting prepared to talk about what happened when they tried the new behavior. How did they manage to overcome any obstacles?
  - The participants will be reminded that everything said should be stepped down as taught and the tool(booklet) must be used for each visit
  - They will be reminded and not to judge and not to give advice.

Duration of the discussion

The mother to mother support group discussion at community level will last for 1 to 2 hours.

Prepared by
Abu Ansar Md. Rizwan
Nutrition Expert
ENI for CAPLW Project
Social Assistance & Rehabilitation for the Physically Vulnerable (SARPV)
Email- rizwan.ne.sarpv@gmail.com

One pager outline of Mother to mother support group session

১॥ গর্ভাবস্থায় মায়ের যত্ন

» গর্ভাবস্থায় প্রতিবেলার মূল খাবারের সাথে কমপক্ষে এক মুঠো খাবার বেশি খেতে হবে ।
» মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, কলিজা, বিভিন্ন ধরনের শাক সবজি ও মৌসুমি ফলমূল বেশি বেশি করে খেতে হবে ।
» বিড়ি, সিগারেট, জর্দা ও তামাক জাতীয় দ্রব্য বর্জন করতে হবে
» রান্নায় আয়োডিন যুক্ত লবন ব্যবহার করতে হবে ।
» প্রতিদিন একটি করে আয়রন-ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে ।
» প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশুদ্ধ পানি (৮-১০ গাস)পান করতে হবে ।
» প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ বিশ্রাম (রাতে ৮ ঘন্টা ও দিনে ২ ঘন্টা) নিতে হবে
» গর্ভবতী মাকে সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে
» দুগ্ধদানকারী মাকে প্রচুর পরিমানে পানি ও তরল খাবার খেতে হবে
» প্রসবের ১৪ দিনের মধ্যে একটি উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন ভিটামিন এ ক্যাপ সুল খেতে হবে
» প্রসবের পর ৩ মাস পর্যন্ত দৈনিক ১ টি করে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে
» চিকিৎসক এর পরামর্শ অনুযায়ী প্রতিদিন ১০০০ মি.গ্রা. (৫০০ মি.গ্রা. ট্যাবলেটের ২ টি) ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে

২॥ গর্ভকালীন/ দুগ্ধদানকালিন স্বাস্থ্য পরীক্ষা

গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে (মায়ের ওজন, রক্তস্বল্পতা, রক্তচাপ, গর্ভে শিশুর অবস্থান পরীক্ষা করা, টিটি টীকা)

১ম স্বাস্থ্য পরীক্ষা = ১৬ সপ্তাহ (৪ মাস)
২য় স্বাস্থ্য পরীক্ষা = ২৪-২৮ সপ্তাহ (৬-৭ মাস)
৩য় স্বাস্থ্য পরীক্ষা = ৩২ সপ্তাহ (৪ মাস)
৪র্থ স্বাস্থ্য পরীক্ষা = ৩৬ সপ্তাহ (৯ মাস)

প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা
১ম চেক আপ = ২৪ ঘণ্টার মধ্যে
২য় চেক আপ = প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে
৩য় চেক আপ = প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে
৪র্থ চেক আপ = প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে

৩॥ শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা

» মায়ের দুধ শিশুর জন্য সেরা ও প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার
» প্রসবের পর কিছুদিন হাল্কা হলুদ রঙ এর ঘন দুধ আসে (শালদুধ) যা খেলে শিশুর শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে
» শালদুধ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য অত্যন্ত সহায়ক ।

করণীয়	শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা
✓ শিশুর জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে মায়ের বুকের দুধ (শাল দুধ) খাওয়াতে হবে ✓ শিশুকে দিনে কমপক্ষে আট বার এবং রাতে চার বার সময় নিয়ে বুকের	☝ শিশুকে নিয়মিত মায়ের দুধ খাওয়ালে শিশুর বিভিন্ন রকম রোগ যেমন ডায়রিয়া, সর্দি, কাশি ইত্যাদি

দুধ খাওয়াতে হবে ✓ ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে কারণ শিশুর ছয় মাস বয়স ✓ পর্যন্ত কেবল মায়ের দুধই যথেষ্ট।	কম হয় মায়ের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে মা ও শিশুর মধ্যে একটি আত্মিক সম্পর্ক তৈরি হয়

৪৷ শিশুদের বাড়তি খাবার খাওয়ানোর নিয়ম (৬ মাস - ২৩ মাস)

৬-৮ মাস বয়সী শিশুর খাবার	৯-১১ মাস বয়সী শিশুর খাবার	১২-২৩ মাস বয়সী শিশুর খাবার
প্রথমে মায়ের দুধ ও পরে পারিবারিক চটকানো খাবার খাওয়াতে হবে ২৫০ মিলি (১ পোয়া) বাটির আধা বাটি দিনে অন্তত ২ বার খাওয়াতে হবে প্রতিদিন (ভাত, ডাল, রঙিন ও গাড় সবুজ শাক/সব্জি সঙ্গে মাছ/মাংস/ ডিম/ কলিজা কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে খাবার তৈরির ও খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।	সময় নিয়ে শিশুকে নিজে নিজে খাতে শিখাতে হবে ২৫০ মিলি (১ পোয়া) বাটির আধা (১/২) বাতি দিনে অন্তত ৩ বার খাওয়াতে হবে এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খাওয়াতে হবে প্রতিদিন (ভাত, ডাল, রঙিন ও গাড় সবুজ শাক/সব্জি সঙ্গে মাছ/মাংস/ ডিম/ কলিজা কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে পারিবারিক খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে খাবার তৈরির ও খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।	শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে ২৫০ মিলি (১ পোয়া) বাটির আধা (১/২) বাতি দিনে অন্তত ৩ বার খাওয়াতে হবে প্রতিদিন (ভাত, ডাল, রঙিন ও গাড় সবুজ শাক/সব্জি সঙ্গে মাছ/মাংস/ ডিম/ কলিজা কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা খাওয়াতে হবে পারিবারিক খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে খাবার তৈরির ও খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

৫৷ অসুস্থ শিশুর খাবার ও যত্ন

শিশুদের অনেক রকম রোগ ব্যাধি হতে পারে। এই সব রোগ ব্যাধির কারনে শিশুর শরীরে নানান রকম রোগ হতে পারে। অসুখে ভুগলে শিশুর শরীরে পুষ্টির অভাব হতে পারে। এই অভাব পুরনের জন্য দরকার অতিরিক্ত পুষ্টিকর খাবার ও সঠিক যত্ন। অসুস্থ শিশুকে খাওয়ানোর জন্য বিভিন্ন নিয়ম অনুসরন করতে হবে। যেমনঃ

- মায়ের দুধ ঘন ঘন খাওয়াতে হবে
- মায়ের দুধ টানতে না পারলে দুধ গেলে কাপ ও চামচ দিয়ে খাওয়াতে হবে
- শিশুর পছন্দ অনুযায়ী সুষম ও পুষ্টিকর খাবার খেতে দিতে হবে
- অল্প অল্প করে বার বার খেতে দিতে হবে
- অসুখ থেকে সেরে উঠলে আগের ওজন না হওয়া পর্যন্ত অন্তত ১ সপ্তাহ বেশি পরিমানে পুষ্টিকর খাবার ঘন ঘন খেতে দিতে হবে৷