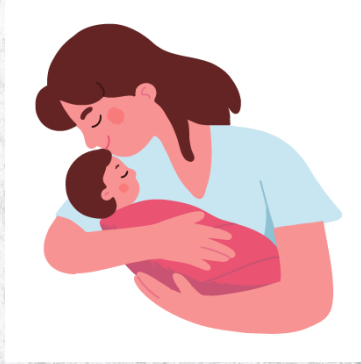


الرضاعة الطبيعية



ماهي الرضاعة الطبيعية؟

هي عملية تغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأنثى بالمص. وهي عملية فطرية مشتركة بين الإنسان وباقي الثدييات وتستمر هذه العملية من الولادة وحتى الفطام.

المضاعفات التي ممكن أن تسببها الرضاعة الطبيعية :-

تتسبب في آلام الثدي وتشمل مضاعفات الرضاعة الطبيعية على الشعور بتورم الثدي وألم وإحساس بالحرق، بالإضافة إلى احمرار في الجلد، والتهاب الثدي قد يحدث فيأي وقت خلال فترة الرضاعة، خاصة في الأسابيع الأولى من بدء الرضاعة

فوائد الرضاعة الطبيعية:-

فوائد حليب الأم للطفل:

- يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل خلال الأشهر الستة الأولى.
- يحتوي على مجموعة من العوامل التي تحمي الطفل في حين أن الجهاز المناعي ما زال يتطور .
- يقلل من خطر السمنة على المدى البعيد.
- يساعد على تطوير العينين والدماغ وأنظمة الجسم الأخرى.
- تساعد الرضاعة الطبيعية على تطوير الفك.



- الأطفال الذين تمتعوا برضاعة طبيعية في طفولتهم يحققون نتائج أفضل في اختبارات الذكاء.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأمهات أنها تقلل:

- النزف مباشرة بعد الولادة.
- الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبايض.
- الإصابة بهشاشة العظام.
- أمراض القلب والأوعية الدموية.
- البدانة.

متى يجب زياره الطبيب:-

- إذا شعرت بألم اثناء الرضاعة
- اذا لم يستجيب الطفل للرضاعة

طريقة الإرضاع الصحيحة:-

- الجلوس بشكل مستقيم بحيث يكون الظهر والقدمين مدعومين.
- قومي بلف ذراعيك حول ظهر الطفل، وتقريبه اتجاهك.
- قومي بوضع يدك تحت رقبة وكتف الطفل بدلاً من الرأس للسماح له بأخذ الوضعية المناسبة له عند الرضاعة، كما يمكنك استخدام عدد من الوسائد لدعم وضعية الطفل.
- قربي طفلك إلى ثديك ولا تحني ظهرك.
- تأكدي أن وضعية حلمة الثدي تلامس شفة الطفل العلوية.
- قومي بمداعبة فم الطفل بحلمة الثدي وستلاحظين تجاوبه بفتح فمه واتجاه لسانه إلى أسفل.

My Health
Digest