

# الرضاعة الطبيعية



## الفهرس



١	نبذة عن الرضاعة الطبيعية وأهميتها
٢	الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل
٣	الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية بالنسبة لصحة الأمهات
٤	الوضاع الصحيحة عند الرضاعة
٥	تغذية الطفل
٦	هل يمكن حفظ حليب الأم؟ وما هي الإرشادات عند حفظ حليب الأم؟
٧	ماذا يمكن للأم العاملة أن تصنع كي ترضع طفلها؟
٨	المفاهيم الخاطئة

# نبذة عن الرضاعة الطبيعية و أهميتها

توفر الرضاعة الطبيعية فوائد صحية للأم المرضعة والطفل و حيث أن حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل فهو مصمم ليوفر له جميع العناصر الغذائية من أجل نمو صحي، فحليب الثدي يتكيف مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة، كما يحميه من الالتهابات والأمراض أما الحليب الاصطناعي فلا يوفر نفس الحماية من المرض ولا يمنح الأم أي فوائد صحية

أما الرضاعة الطبيعية لها فوائد طويلة الأجل للطفل، فكلما طالت فترة الرضاعة استمرت الحماية وزادت الفوائد .



## الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل

### 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
- يساعد الطفل على مقاومة العدوى والمرض
- 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
- لا ينصح بإعطاء أي شيء سوى حليب الأم لمدة الستة أشهر الأولى (26 أسبوعًا) من حياة الطفل



## فوائد كثيرة للرضاعة الطبيعية بالنسبة لصحة الأمهات

### تقلل من

النزف مباشرة بعد الولادة

الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبايض

الإصابة بهشاشة العظام

أمراض القلب والأوعية الدموية

البدانة



### الأوضاع الصحيحة عند الرضاعة

- 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

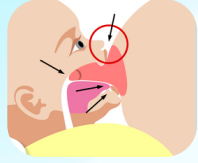
● تأكدي أن وضعيّة حلمة الثدي تلامس شفة  
الطفل العلوية



● قومي بمداعبة فم الطفل بحلمة الثدي  
وستلاحظين تجاوبه بفتح فمه واتجاه لسانه إلى أسفل  
● تأكدي أن شفة الطفل مطبقة بإحكام على  
الحلمة وجزء من الثدي



● من الأفضل الإرضاع من الصدرين بالتناوب، أي  
إذا أرضعت الأم طفلها من أحد الصدرين تستخدم  
الآخر في الرضعة التالية وهكذا، والحرص على تنظيف  
الحلمة بقطعة قماش مبللة بالماء قبل الإرضاع



## تغذية الطفل

من المهم للغاية إرضاع الطفل حديث الولادة على الأقل من ثمانية إلى اثني عشر مرة  
في فترة 24 ساعة خلال الأسبوع الأول من حياته، كما يجب إطعام الطفل كلما أظهر  
علامات الجوع وقد تشمل

وضع اليدين في الفم

تحريك الذراعين والساقين

تحريك الرأس عند  
لمس خده أو فمه



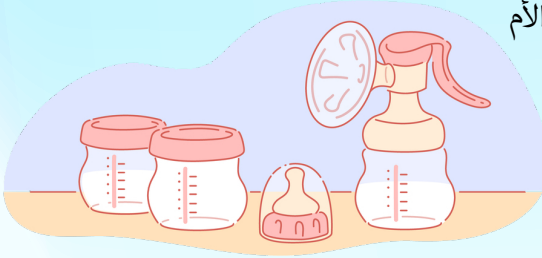
إصدار الأصوات أو الصراخ

البكاء

مص قبضة اليد أو الإصبع

## هل يمكن حفظ حليب الأم؟ وما هي الإرشادات عند حفظ حليب الأم؟

- يمكن حفظه في زجاجات نظيفة وصغيرة تكفي كل منها لرضعة واحدة
- التخلص من المتبقي من الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة
- تجنب إعادة الحليب إلى الفريزر بعد إخراج منه وذوبانه
- تجنب رج علب حليب الأم



- كتابة التاريخ الذي عُصر فيه الحليب على ورقة وإصاقها على العلبه
- لا يشترط أن يكون الحليب ساخنًا جدًا، ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة
- يمكن إذابة الحليب المتجمد عن طريق وضعه في الثلاجة طوال الليل (حيث سيبقى صالحًا لمدة 24 ساعة)
- أو وضعه في ماء دافئ (حيث سيبقى صالحًا لمدة ساعة إلى ساعتين فقط)



## ماذا يمكن للأم العاملة أن تصنع كي ترضع طفلها؟

- إذا كانت الأم ستتغيب في العمل لفترة لا تزيد عن ثلاث ساعات، يفضل أن تطعم الطفل قبل مغادرة البيت مباشرة وعند الرجوع إلى المنزل



- إذا لم تتمكن الأم من اصطحاب طفلها، فلتحرص على عصر وتفريغ الثديين إما باليدين أو باستخدام مضخة شفط الحليب (عصارة الثدي) وهي متوفرة بأنواع مختلفة حسب ما يناسب كل أم، لتجميع الحليب وإعطائه للطفل أثناء غيابها، وتطلب ممن ترعى الطفل إطعامه في ساعات معينة، ويمكن حفظ الحليب المعصور في فنان نظيف ومغطى أو علبة معقمة





## المفاهيم الخاطئة

- **لا يمكن الإرضاع بعد العملية القيصرية**  
لا يوجد أي سبب يمنع الأمهات من إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية فقط يحتجن للمساعدة في الأيام الأولى، واختيار الطريقة المناسبة
- **الرضاعة الطبيعية تجعل الثدي مترهل**  
الرضاعة الطبيعية لا تسبب ترهل الثدي، ولكن هرمونات الحمل يمكن أن تمدد الأربطة التي تدعم الثدي، فارتداء حمالة الصدر المناسبة أثناء الحمل وبعد الولادة كفيلة بحماية الثدي من الترهل
- **بعض النساء لا ينتجن ما يكفي من الحليب**  
جميع النساء تقريبًا قادرات جسديًا على الرضاعة الطبيعية، فالبدء في الرضاعة مبكرًا بعد الولادة والاستمرار فيها، أي كلما زاد مقدار الحليب الذي يرضعه الطفل زاد مقدار الحليب الذي يقوم الثدي بتكوينه
- **الرضاعة الطبيعية تؤلم**  
الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الطبيعية لإطعام الطفل ولا ينبغي أن تؤلم
- **إذا كنتِ تعانيين من ألم في الثديين أو الحلمات، وعادة ما يكون ذلك بسبب عدم وضع طفلك بشكل صحيح**  
اطلبي من طبيبتك مساعدتك على اكتشاف المشكلة
- **حلماتي مسطحة أو حتى مقلوبة، لذلك لن أتمكن من الرضاعة الطبيعية**  
يمكن للأم إرضاع الطفل، فاختلف أشكال وأحجام الحلمات لا يؤثر في إنتاج الحليب، وقد تحتاج بعض الأمهات مساعدة لتعلم طريقة الرضاعة
- **الأطفال لا يحتاجون إلى حليب الثدي بمجرد بدء الأطعمة الصلبة في نحو ستة أشهر**  
الرضاعة الطبيعية مايزال لديها الكثير من الفوائد للطفل بعد ستة أشهر، فإنها تمده بالمواد المناعية و العناصر الغذائية اللازمة لنموه، وهناك بعض الأدلة على أنها تساعد في هضم الأطعمة الصلبة، كما أنها تواصل توفير توازن المواد الغذائية التي يحتاجها، وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن يرضع جميع الأطفال رضاعة طبيعية لمدة تصل إلى سنتين