



# أساسيات الرضاعة الطبيعية

توصي وزارة الصحة البدء بالرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى من الولادة، والاستمرار بالرضاعة الطبيعية المطلقة (بدون إعطاء الطفل ماء، أعشاب، حليب صناعي، أو غيره) لغاية استكمال الطفل شهره السادس، وإدخال الأغذية التكميلية على عمر الستة شهور (١٨٠ يوم) مع الإستمرار بالرضاعة الطبيعية لمدة سنتين أو أكثر.

## فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

يعتبر حليب اللبأ غني بالأجسام المضادة وكذلك عوامل النمو



يحتوي حليب الأم على العناصر الغذائية الكاملة التي يحتاجها الطفل



يتم هضم حليب الأم بسهولة ويستخدمه جسم الطفل بكفاءة أعلى



يحمي حليب الأم الطفل من العدوى لإحتوائه على الأجسام المضادة التي تقوي مناعة الطفل



يوفر حليب الأم حماية طويلة الأمد للطفل ضد الأمراض غير السارية (مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري)



تساهم الرضاعة الطبيعية في زيادة الذكاء عند الطفل وتحسين التحصيل الدراسي



## فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

تساعد في وقف النزيف بعد الولادة وانقباض الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعي



تقلل من احتمالية حدوث سرطان الثدي والمبيض لدى الأم



تساعد في المباشرة بين الأحمال (إذا توفرت الشروط الثلاثة: الرضاعة الطبيعية المطلقة وعمر الطفل أقل من ستة شهور وانقطاع الحيض)



## لإنجاح الرضاعة الطبيعية، اتبعي ما يلي:

في المستشفى

في المنزل

١. الحرص على التلامس الجسدي بينك وبين طفلك بعد الولادة مباشرة لمدة ٩٠ دقيقة أو قدر استطاعتك
٢. البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى من الولادة
٣. إبقاء طفلك قريباً منك ضمن نفس الغرفة
٤. الرضاعة الطبيعية عند الطلب (علامات الجوع: انظري الجدول أدناه) وليس حسب المواعيد
٥. عدم إعطاء اللهاية أو الرضاعة أو الحلمة الاصطناعية لطفلك
٦. الرضاعة الطبيعية المطلقة (بدون إعطاء الطفل ماء، أعشاب، حليب صناعي، أو غيره) خلال الستة شهور الأولى من عمر الطفل
٧. إدخال الطفل الأغذية التكميلية بعد إنتهاء الشهر السادس من عمره (١٨٠ يوم)
٨. الإستمرار بالرضاعة الطبيعية لمدة عامين أو أكثر

## علامات الجوع عند الطفل الرضيع

وضع اليد في الفم	زيادة التأهب: حركة العيون تحت الجفون
زيادة حركة الرأس	مص اليدين أو الأصابع
البكاء يجب تهدئة الطفل أولاً قبل القيام بإرضاعه	إدارة الرأس مع فتح الفم يميناً وشمالاً باحثاً عن الثدي

## أهمية التلامس الجسدي "بعد الولادة"

- تقوي الترابط بين الأم والطفل
- يهدئ ويريح الأم والطفل
- يساهم في نجاح الرضاعة الطبيعية
- ينظم معدل ضربات قلب الطفل وتنفسه ودرجة حرارته
- يوفر الحماية للطفل من العدوى
- يحفز إفراز الهرمونات لدعم الرضاعة الطبيعية والأمومة

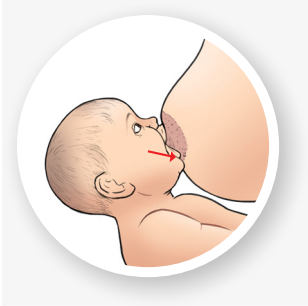




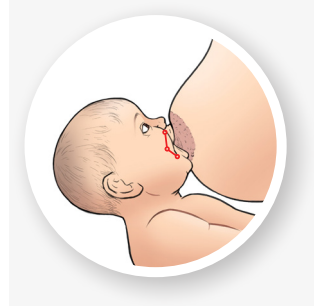
## علامات الوضعية الجيدة أثناء الرضاعة الطبيعية

- أن يكون رأس وكتف وجسم الطفل على إستقامة واحدة
- أن يكون بطن الطفل ملاصق لبطن أمه
- أن يكون جسم الطفل مدعوماً/مسنوداً بالكامل
- أن يقترب الطفل من الثدي وأنفه مقابل الحلمة

## علامات تعلق الطفل بالثدي



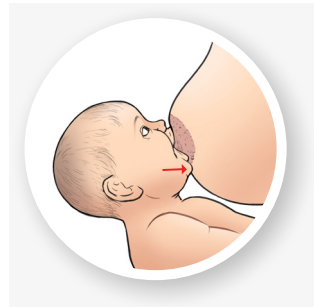
شفة الطفل السفلى مقلوبة للخارج



فم الطفل مفتوح بشكل كامل



الهالة البنية فوق الشفة العلوية  
تظهر أكثر من الهالة السفلية



ذقنه يلامس ثدي أمه

## اعتصار حليب الثدي

في بعض الحالات قد تحتاج الأمهات لاعتصار حليب الثدي باليد لتخفيف الاحتقان و/أو تخزين الحليب لاستخدامه في وقت لاحق. بإمكانك اتباع النصائح التالية لتسهيل الشفط أو اعتصار حليب الثدي

الجلوس في مكان هادئ  
مع الإسترخاء



غسل اليدين قبل البدء



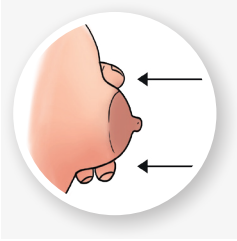
سماع صوت الطفل أو  
النظر لصورته



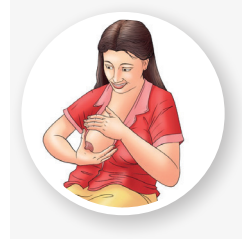
تدليك سريع للثدي أو  
وضع كمادات دافئة عليه



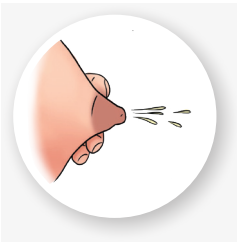
## اعتصار حليب الثدي باليد



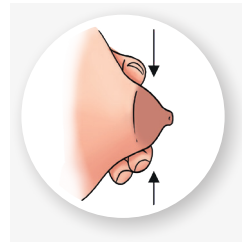
اضغطي للداخل باتجاه جدار  
الصدر



ضعي أصابع يديك حول الهالة البنية  
بمسافة أصبع الى أصبعين بعيداً عنها



إضغطي من جميع الجوانب  
لإفراغ جميع أجزاء الثدي



إضغطي خلف الحلمة وبحيث تكون  
الهالة البنية بين إصبعك الأول  
وإبهامك أو أول إصبعين وإبهامك

- يمكن أن تأخذ العملية مدة ٢، إلى ٣ دقيقة للثديين
- عند توقف إدرار الحليب من الثدي يتم الانتقال للثدي الآخر لتجنب إجهاد الثدي الأول ومن ثم إعادة محاولة تفريغه مرة أخرى

## عند إعتصار الحليب باستخدام أداة إعتصار الحليب اليدوية أو الكهربائية ينصح بما يلي:



• وضع أداة إعتصار الحليب بشكل صحيح

• عند إستخدام أداة الإعتصار الكهربائية يجب البدء بأدنى سرعة ومن ثم زيادتها تدريجياً



• عند توقف إدرار الحليب من الثدي يتم الانتقال للثدي الآخر لتجنب إجهاد الثدي الأول ومن ثم إعادة محاولة تفريغته مرة أخرى

• يجب حفظ الحليب في: وعاء زجاجي أو بلاستيكي جيد النوعية على ان يكون نظيف محكم الإغلاق أو في الأكياس البلاستيكية المخصصة لحفظ حليب الأم مع كتابة تاريخ اعتصار الحليب على العبوة

• يفضل تخزين الحليب بتقسيمه إلى حصص مناسبة لحجم وجبة طفلك

• يُعطي الحليب المعتصر باستخدام الكوب

• إذا لم تكن هناك حاجة للحليب على الفور فإحتفظي به في الثلاجة أو الفريزر حسب التعليمات أدناه



## حفظ واستخدام حليب الأم

### مكان التخزين ودرجة الحرارة

نوع حليب الأم	الغرفة	الثلاجة	الفریزر (المجمدة)
	درجة حرارة ٢٥ مئوية بحد أقصى	درجة حرارة ٤ مئوية	درجة حرارة ١٨ تحت الصفر مئوية (-١٨°)
الحليب المعتصر (يدويًا أو كهربائيًا)	لغاية ٤ ساعات	لغاية ٤ أيام	خلال ٦ شهور
الحليب المذاب بعد التجميد	١ - ٢ ساعة	لغاية يوم واحد (٢٤ ساعة)	يمنع منعاً باتاً إعادة تجميد الحليب بعد إذابته
الحليب المتبقي بعد شرب الطفل	يبقى صالحاً لمدة ساعتين فقط بعد انتهاء الطفل من الشرب		

### كيفية إذابة وتسخين حليب الأم المجمد

- من طرق إذابة حليب الأم المجمد نقله من الفريزر إلى الثلاجة لمدة ليلة كاملة
- إذا احتجت إليه فوراً ، أخرجيه من الفريزر وقومي بتشغيل الماء الدافئ فوقه حتى يصبح بنفس درجة حرارة الغرفة أو ضعيه في حمام ماء دافئ
- سخني الحليب عن طريق تشغيل الماء الدافئ فوق كيس أو زجاجة الحليب أو وضعه في حمام ماء دافئ
- لا تقومي بإذابة الحليب أو تسخينه في الميكروويف أو على النار مباشرة
- بمجرد إذابة حليب الثدي، لا تعيدي تجميده

استشيري مرشدة الرضاعة الطبيعية **المعتمدة** في حال واجهتك أية صعوبات في الرضاعة الطبيعية

