

دليل الأم

للرضاعة الطبيعية





# دليل الأم للرضاعة الطبيعية

## المحتويات

- مميزات الرضاعة الطبيعية
- الرضاعة خلال فترة الحمل
- التحضير للرضاعة من الثدي
- البدء بالإرضاع من الثدي
- معلومات حول لإرضاع



أفضل غذاء لطفلك هو حليبك الطبيعي

## مميزات الرضاعة الطبيعية :

1. حليب الأم هو الغذاء الصحيح والكامل للطفل ولهذا فإن أمراض سوء التغذية نادرا ما تحدث للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية
2. بسيط ومأمون للطفل وللام
3. يوفر غذاء طازجا وسهل الهضم لان الجهاز الهضمي للطفل مهين للمقادير والأنواع والموجودة في حليب الأم لذا تقل الإصابة بالاضطرابات المعوية والمغص للأطفال الذين يرضعون طبيعيا .
4. يمنح الطفل حماية طبيعية ضد المرض
5. يزيد العلاقة الحميمة بين الطفل والأم
6. متوفر بصورة دائمة
7. يخفض خطر الحساسية
8. لا يتطلب تخيير
9. قليل الكلفة ولا يكلف مال
10. يجعل الطفل ينمو بشكل أفضل
11. يتغير حسب احتياجات الطفل أثناء نموه
12. الرضاعة متعة كبيرة للأمهات
13. الرضاعة من الثدي تجعل الإصابة بسرطان الثدي نادر الحدوث

## الأطفال الذين لا يرضعون

### رضاعة طبيعية يكونون معرضين

- 4 مرات أكثر للإصابة بالأمراض الصدرية من الذين يرضعون رضاعة طبيعية
- 20 مرة للإصابة بالإسهال أكثر ممن يرضعون رضاعة طبيعية
- 8 مرات أكثر للإصابة بالحساسية ممن يرضعون رضاعة طبيعية
- 27 مرة أكثر تعرض للحمى ممن يرضعون رضاعة طبيعية خلال فترة الحمل

## قواعد عامة يجب عليك إتباعها

### لصحتك وصحة طفلك أثناء الحمل يجب :

- أن تمتنعي عن التدخين
- حاولي أن تأكلي أيا من الأطعمة التالية كل يوم :  
(بيض - سمك - دجاج - جمبري - خضار مختلفة - حبوب الصويا - فستق - لحم - أرز - ذرة - خبز اسمر - بطاطا - حبوب)  
• فواكه طازجة أو مجففة - خضار ذات أوراق خضراء  
• حليب - جبن - زبد

## حافظي على نظام غذائي متوازن أثناء الحمل

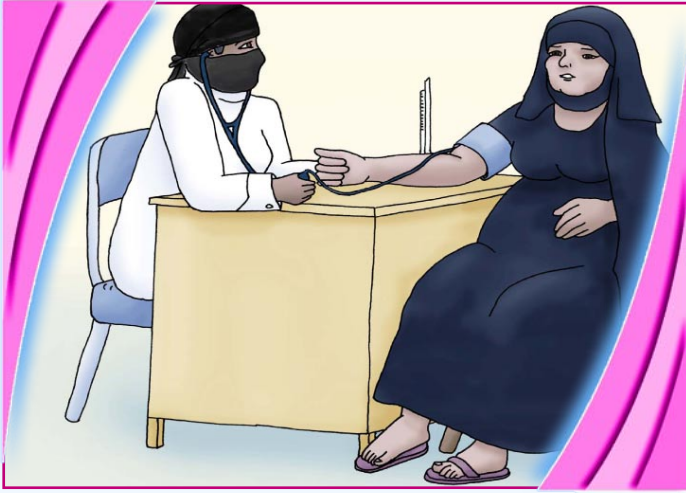
فذلك :

- يساعدك للحفاظ على صحتك
- يوفر لطفلك عناصر غذائية هامة يمنحك القوة والنشاط أثناء الحمل وعند الولادة ويهيئك لإرضاع ناجح



## النظام الغذائي الجيد يبدأ باختيار الأطعمة الصحية المغذية :

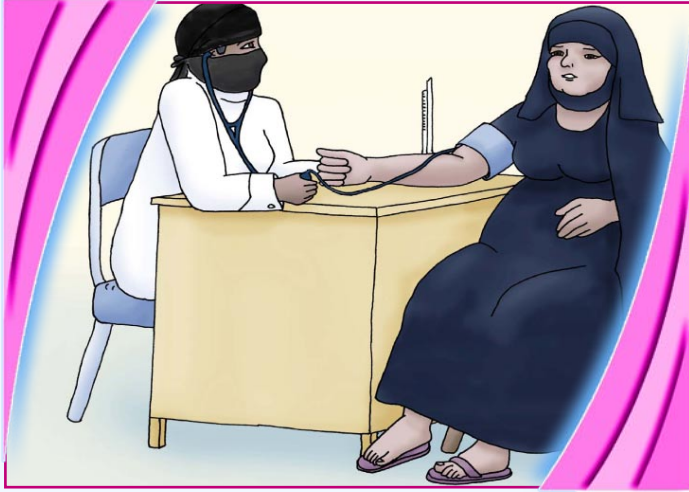
لحم - سمك - دجاج - حليب - خضار - فواكه طازجة. هذه  
الأصناف ذات أهمية قصوى وعليك تناولها باستمرار



نظامك الغذائي المتوازن يساعد أيضا على تأمين نظام  
غذائي صحي لكافة أفراد العائلة



## خططي لكل وجبة بعناية وتناولي بانتظام كل يوم ولذلك ضروري لصحتك ونمو طفلك



- أثناء الحمل لا تتناولي سوى الأدوية التي يصفها لك الطبيب
- اخبري طبيبك عن رغبتك بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية



- ناقشي مميزات الرضاعة الطبيعية مع والد طفلك قبل الولادة

## الطريقة الصحيحة للإرضاع

- يجب أن تكون الأم مستريحة .. فبعد الولادة تكون متعبة ولذا يمكن أن ترقد على جنب وتضع وسادة لسند ظهرها وكذلك يسند لطفل ويعطى ثدي امة بالتناوب
- يفضل أن ترضعي طفلك بعد الولادة مباشرة وتكون في الثلاثين الدقيقة الأولى بعد الولادة فهذا يزيد من إدرار الحليب ويقلل من احتقان الثدي ويعزز من مناعة الطفل
- خلال الأسابيع الأولى من عمر الطفل يكون إحساسه بالجوع والعطش غير منتظم وغالبا ما يحتاج إلى رضعتين يوميا في اليومين الأولين ثم يزداد ذلك فقد يكون كل ساعة لبضعة أيام ثم يستقر إلى مرة كل ثلاث إلى أربع ساعات خلال الليل والنهار
- في الفترات اللاحقة ضعي طفلك في حرك وضعية نصف الجلوس ويعطى كل ثدي من 15-20 دقيقة مع مراعاة ألا يسد الثدي انف الطفل
- تأكدي من أن فم الطفل لا يطبق على الحلمة فقط بل أيضا على الهالة فهذا يساعد طفلك على الرضاعة ويكون مريحا لك ويقلل حدوث التهاب الثدي
- لاغي طفلك أثناء الرضاعة و أشعرية بالاهتمام
- دعي طفلك يفرغ الثدي الأول قبل أن ينتقل إلى الثدي الآخر وفي كل مرة ابدئي بإرضاعه من الثدي الآخر .

## التحضير للإرضاع من الثدي

- اغسلي ثديك بالماء النظيف الحار والصابون يوميا
- افركي الحلمة بقماش نظيف حتى تقسو ليتمكن الطفل من إمساكها بفمه
- البسي صدرية بالمقاس المناسب حتى تجنبي ثديك من الترهل

## البدء بالإرضاع من الثدي

### خصائص حليب الأم

- في الأيام الأولى التي تلي الولادة يكون حليبك ذا لون مائل للصفرة وقد لا تظنيه حليباً (ويطلق عليه اللبأ) إلا أنه يوفر للمولود الجديد كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها وكذلك الأمصال المناعية التي تحميه .
- الحليب الطبيعي الذي يبدأ بالتدفق في حوالي اليوم الثالث بعد الولادة يبدو رقيقاً ذا لون أبيض مائل إلى الزرقة بخلاف الحليب البقري أو الحليب الاصطناعي هذا الحليب يوفر لطفلك أفضل الغذاء .

## مميزات اللبأ (الكولوستروم )

اللبأ أي الحليب المتدفق من ثديك أول الأيام هو ذو أهمية بالغة لتغذية رضيعك إذ انه غني بالفيتامينات والبروتينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها طفلك كي ينمو نمو صحيحا قويا . بالإضافة إلى ذلك فهو يحمي الطفل من الالتهابات ويحميه التأثير بالحساسية ويساعد على تنظيف أمعائه من الرواسب .

## هام

إذا بدأت إعطاء طفلك الحليب بالزجاجة (الرضاعة) يصعب بعد ذلك إن ترضعيه من جديد من ثديك .



قبل الولادة تذكري للطبيبك ان ترغبين بإرضاع طفلك  
الآن من ثديك و عليك حمل طفلك و إرضاعه من ثديك بعد  
الولادة مباشرة .



شجعي طفلك على التقاط الحلمة باستدرا ر بعض الحليب  
من ثديك و مرريه على شفوية بعد ذلك يتدفق الحليب بقدر ما  
ينشط طفلك بامتصاصه . لا تقلقي إذا لم يتدفق حليبك فورا و  
استمري بالمحاولة اذا انة بالنهاية لابد من ان يتدفق الحليب

وضع طفلك أثناء الإرضاع يجب أن يكون باتجاه ثديك مباشرة  
يستمر الإرضاع حتى يتوقف طفلك من امتصاص الحليب .



ضعي إصبعك في زاوية فم طفلك قبل محاولتك امتزاج الحلمة  
من شفثيه بذلك تضعين حداً لعملية الامتصاص وتحمي ثديك  
من الالتهاب.





قد يكون طفلك بحاجة إلى التجشؤ فدعيه يستلقي على كتفك أو في حضنك ثم ربي على ظهره برفق حتى يتمكن من إخراج الهواء الذي يكون قد ابتلعه أثناء الإرضاع.



في كل رضعه قدمي لطفلك ثديك الاثنين واحد تلو الآخر إذا انهيت الرضعة بالثدي الأيسر مثلاً ابدئي الرضعة التالية بالثدي نفسه.



يمكنك إرضاع طفلك وهو مستلقي بين ذراعيك عليك أن  
تجدي بنفسك الوضع الذي يوفر الراحة التامة لك ولطفلك.



بعد الإرضاع دعي ثديك ينشفان تلقائياً قبل أن تلبسي أو  
امسحيهما بواسطة قماش نظيف و جاف و لا داعي لغسله بين  
رضعه وأخرى



## لمحات عن الإرضاع

- ارضعي طفلك ما أمكن من المرات فذلك يساعد على استتدار حليبك.
- كوني صبورة مع نفسك ومع طفلك فإن الأمهات تقريباً يستطعن الإرضاع بنجاح.
- بعض الأمهات يكتشفن أن وضع منشفة دافئة مبلله فوق الثدي أو فرجة برفق يساعد على استتارة الحليب.
- رضعات الليل مهمة جداً حتى يستمر تدفق الحليب يجب أن ينام طفلك إلى جانبك حتى تتمكني من إرضاعه بصورة منتظمة.
- يجب أن تقدمي ثديك الاثنين للرضاعة واحداً تلو الآخر.
- ارضعي طفلك ما رغب في ذلك.
- لا تيأسي إذا لاقيت صعوبات في بادئ الأمر فبإمكانك التغلب عليها إذا عرفت كيف تتعاملي معها. حاولي التكلم إلى صديقة سبق لها أن أرضعت أو استشيري طبيبك. الأهم في ذلك كله إستمري بالإرضاع.

## إذا أحسست أن ثديك قاسيان أو ممتلئان جداً

- ضعي ضمادة حارة ورطبة على ثديك
- دلكي ثديك
- استدري بعض الحليب في كفك قبل البدء بالإرضاع
- أكثري من الإرضاع ما استطعت.

## إذا التهاب وتشقق ثديك

- ارضعي طفلك قبل أن يجوع فبذلك لا يعود طفلك يمص بشدة.
- ارضعيه مراراً متكررة لكن لفترة زمنية قصيرة في كل مرة.
- غيري وضعك عند كل رضعه فبذلك يتوزع الضغط على عده أجزاء من الحلمة فإذا أرضعت طفلك بينما أنت جالسة مثلاً ارضعيه في المرة التالية بينما أنت واقفة وهكذا دواليك.
- تأكدي من أن طفلك بمواجهة ثديك وبأن الحلمة بكاملها هي في داخل فم الطفل.
- دعي ثديك ينشفاً تماماً قبل تغطيتهما.

## استدرار الحليب عندما يكون التدفق في أوجه

- إذا اضطرت الأم إالىالتغيب عن البيت في موعد الإرضاع يمكنها استدرار حليبها وحفظه إلى حين الإرضاع.
- استدري الحليب في كوب نظيف إذا لم يبرد هذا الحليب يجب أن يعطى للطفل خلال الساعات الثلاثة التي تلي استدراؤه.
- ضعي سبابه والإبهام على بعد 3 أو 4 سنتيمترات خلف الحلمة لا تغطي الثدي.
- حركي السبابه والإبهام باتجاه الحلمة



## معوقات قد تعيق إرضاع طفلك

### كيف تتعامل معها ؟

- التهاب الحلمة: قد يحدث نزيف بسيط في جلد الحلمة ولا ينفتح وبالتالي يكون هناك جرح غير مفتوح وهو مؤلم جداً لأن الحلمة ممتلئة بالأعصاب وهي حساسة جداً خصوصاً بعد الولادة وللتعامل مع ذلك يجب عليك:
- تصحيح وضع الرضاعة واستمرارها والالتهاب سوف يزول خلال فترة قصيرة ولكن لو كان الألم شديداً فيجب وقف الرضاعة وحلب الثدي باليد أو الماصة.
- تعريض الثدي عند الرضعات للهواء وإذا أمكن لضوء الشمس مع دهن الحلقات بقطرات الحليب المتدفق من الثدي بعد الرضاعة وفي حالة الضرورة يستخدم دهان مناسب أو زيت غير مضر للطفل.
- انسداد انف الطفل : إذا أصيب الطفل بالبرد أو الزكام فإنه قد يتعرض لانسداد الأنف وطبعاً في هذه الحالة يصبح تنفسه عن طريق الفم وبالتالي لن يتمكن من الرضاعة والتنفس معاً لذا يجب عليك تنظيم وفتح انفه إما بالماصة أو استخدام طرف منديل أو قطن نظيف وقد يجعله ذلك يعطس وهذا يساعده على فتح انفه.
- المرض الشديد أو المزمّن: قد تصاب الأم بمرض مزمن مثل السل أو حاد مثل التهاب الرئتين أو الملاريا أو

غيرها من الأمراض تمنعها من الإرضاع وفي هذه الحالة يمكن الإرضاع مع احتياطات وقائية للطفل سواء بتغطية فم الأم بكمامة أو إعطائه أدوية وقائية للطفل وإذا لم يتم ذلك فيمكن استخدام طريقة العصر (لحليب) وإعطاء الطفل الحليب بقطارة أو قطعة قطن نظيفة خاصة به.

- طفلك صغير الحجم أو مريض: الطفل المولود اقل من الوزن المناسب 2.5 كم والمولود قبل الأوان ( المبتسر) أو المريض الذي يعاني من ارتفاع درجة الحرارة أو من يصاب بتقرحات الفم والذي فيه بعض التشوهات الخلقية مثل الشفة الأرنبية أو تشقق سقف الحلق كل هذه الحالات لا يتمكنون من الرضاعة الطبيعية الطريقة المناسبة هي عصر الثدي (حليب) في كأس وإعطائه بما يناسب.

- التوائم: تستطيع معظم الأمهات إرضاع التوائم كاملاً ولكن قد يظهر عليهم نقص الوزن عن الطبيعي فيجب عليك إعطاء كل منهما وجبة حليب إضافية بعد كل رضعه.