

# دليل الرضاعة الطبيعية







# الفهرس

3	فوائد الرضاعة الطبيعية
5	الوقت المناسب للبدء بالرضاعة الطبيعية
8	الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية
9	مدة إرضاع الطفل
11	العناية بالثدي واحتقان الثدي
12	تغذية المرضع
13	ماذا تأكل المرضع
15	الكافيين والرضاعة
16	حليب الأم واشباع الطفل
17	حجم معدة الرضيع
18	ماهي طرق زيادة حليب الأم
19	مدة حفظ حليب الأم
20	إرشادات حفظ حليب الأم
21	المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية
22	دورة الرضاعة الطبيعية





#### الرضاعة الطبيعية لصحتك وصحة طفلك

#### فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

- تقلل الإصابة
  بالمغص والإسهال
- توفّر العناصر الغذائية اللازمة

 تقلل الإصابة بالسمنة والسكرى • تقوي مناعة الطفل

 تقلل الإصابة بحساسية الحليب والأكزيم حلیب الأم أسهل
 بالهضم من
 الحلیب الصناعی





#### الرضاعة الطبيعية لصحتك وصحة طفلك

#### فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- الإكتفاء بالرضاعة الطبيعية يعد مانعاً طبيعياً للحمل
- تقوي الترابط بين الأم والرضيع







خلال الساعات الأولى
 من الولادة





# ماهي علامات الجوع التي يظهرها طفلك

- إصدار الأصوات أو البكاء
- مص قبضة اليد أو الإصبع
  - وضع اليدين في الفم
  - تحريك الخراعين والساقين
    - إحكام إطباق القبضتين
- محاولة الرضيع تتبع اليد عند لمس خده أو فمه





#### الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية





الرضاعة الطبيعية الحصريـة فقـط مدة 6 أشهر من الولادة



عــدم استــخـــدام الـرضــاعــــات والمصاصات للرضيع



يبــدأ الرضيع بتنــاول الطعــام مـع حليب الأم بعد 6 أشهر من الولادة







#### الوضعيات الصحيحة للرضاعة الطبيعية



حمل الرضيع في وضعية كرة الق*د*م



حمل الرضيع في وضعية المه*د* 



جلوس بزاوية 90 درجة – استخدمي الوسادة لإسناد رأس الرضيع



حمل الرضيع في وضعية الاستلقاء على الجنب





#### مدة إرضاع الرضيع



- البطء في الرضاعة
- الانفصال عن الثدى
- إرخاء اليدين والذراعين والساقين





# كيف تهتمين بصحة الثدي

- تجنبي حمالات الصدر الضيقة
- احرصي على نظافة المنطقة











# ماذا تفعلين عند احتقان الثدي



أثنـاء الرضاعــة، دلـكـي المنطـقــة المتصلبة باتجاه الحلمة



بعد الرضاعة، ضعي كمادات بــاردة على الثدى



احرصـي عـلـى شــرب الكثـيــر مــن السوائل والغذاء الصحي



فرغي الثدي من الحليب عـن طريـق الإرضاع المتكرر للطفل



يمكنك استخدام مضخة شفط الحليب





### تغذية المرضع



الحفاظ على ثلاث وجبات أساسية ووجبتان خفيفتان



الحرص على النوعية وليس الكمية



غذاء متوازن

### المجموعات الغذائية المهمة للمرأة المرضع



الفوّاكه والخضروات



مشتقات الألبان قليلة الدسم



اللحوم و بدائلها









## أمثلة على وجبات صحية خفيفة

- حمص مع شرائح من الخبز
- فواکه مجففة (تین/ مشمش)
  - کوب عصیر طازج
  - كوب حليب قليل الدسم
- ساندوتش (أجبان قليلة الدسم)
  - شرائح فواكه وخضار طازجة
  - زبا*د*ي قليل أو خالي الدسم **'**





## نصائح غذائية للمرضع





تأكـدي مــن أخـذ الاحتيـاج اليومـي لفيتامين د 2800 وحدة دولية



ناقـشــي طبيبـتـــك عــن حاجـتـــك للمكملات الغذائية







#### الكافيين والرضاعة

#### على المرضع ألا تستهلك أكثر من ٣٠٠ ملغرام في اليوم

#### الكافيين موجود في كل من

- مشروبات الطاقة ( ۸۰ ـ ۱٦٠ ملغرام)
  - المشروبات الغازية ( ٤٠ ملغرام)
    - الشوكولاته ( ١٠ ملغرام)
- القهوة ( ۱۰۰ ـ ۱۵۰ ملغرام) الشاي (۷۵ ملغرام)

#### بدائل لمشروبات خالية من الكافيين

- شاى الأعشاب (يانسون/ بابونج)
  - میاه معدنیة
- قهوة وشاى خالية من الكافيين
- عصائر طبیعیة طازجة (لا یتعدی
  ۱ کوب ۱۵۰ مل فی الیوم)







# الرد على شائعة

حليب الأم لايكفي لإشباع الطفل

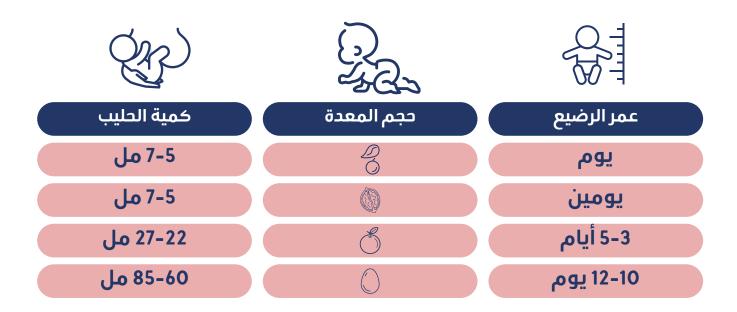






#### حجم معدة الرضيع

### حليب الأم وإشباع الرضيع







#### ماهي طرق زيادة الحليب



بدلي جهة الرضاعة رص بدي ـ ۱۱۶۲) في كـل مـرة



كرري الرضاعة في فترات قصيـرة



اجعلي طفلك قريب ليلامس بشرتك



تناولي السوائل باستمرار، وخاصة بعد كل عملية إرضاع



المصاصة حتى يعتاد طفلك على الرضاعة الطبيعي



الحليب الصناعي



رجي الفطام حتى يصبح طفلك مستع*د* 



حمالات الصدر الضيقة





#### مدة حفظ حليب الأم

- في درجة حرارة الغرفة بدون اعادة تسخين **(4 ساعات)** 
  - داخل الثلاجة ( **3 أيام)**
  - مجم*د* ( **3-6 أشهر)**

تقـل القيمـة الغذائيـة للحليــب كلما زادت مدة الحفظ





#### إرشادات مهمة عند حفظ حليب الأم



تجميد حصة واحدة من الحليب في أكياس مخصصة



لا يشترط أن يكون الحليب ساخنًا جدًّا، ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة



التخلص من بقايا الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة



إذابة الحليب المتجمد بوضعه في الثلاجة طوال الليل (سيبقّى صالحًا لمدة 24 ساعة)



كتابة تاريخ عصر الحليب على ورقة وإلصاقها على العلبة او الاكياس



أو وضعه في ماء دافئ (سيبقى صالحًا لمدة ساعة إلى ساعتين فقط)



إعادة تجميد الحليب بعد خوبانه



إضافة الحليب الدافئ إلى الحليب المبرد



رج عبوة حليب الأم، أو تسخينه بالمايكروويف







#### تنبيهات للأم

- بعض النساء لا تكون الرضاعة الطبيعية تجعل الثدي مترهل الحليب
  - X الحلمات المسطحة أو X العملية القيصرية المقلوبة تمنع الرضاعة
    - X تناول طعام خاص X الرضاعة الطبيعية لزيادة الحليب
      - الأطفال لا يحتاجون الى حليب X الثدي بمجرد بدء ألأطعمة الصلبة بعد 6 أشهر.





# *د*ورة الرضاعة الطبيعية

### اضفط هنا





# هـل أعجــبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد..





@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



