



**Breast is the Best**

## الرضاعة الطبيعية

إن الرضاعة الطبيعية ضرورة حتمية لنمو طفلك جسمانيا وعقليا ونفسيا وتحميه وإياك من الإصابة من كثير من الأمراض

المص بسهولة، فإذا كان الطفل يرضع من الحلمة فقط، فإن ذلك يؤدي إلى عدم إفراغ الثدي من الحليب فلا يأخذ طفلك كفايته وقد تعانين من الأم في الثدي أو الحلمة



**الإشراف**

دائرة التثقيف وتعزيز الصحة

**التصميم**

محمد محمود الخطيب

**جمعية اتحاد الكنائس في غزة تتقدم**

**بجزيل الشكر لهؤسسة**

**DANIDA و DCA**

**لتكرمها بدعم مشروع التغذية**

**الطارئ للأطفال منذ عام ٢٠٠٨**

\* رضاعة الطفل كل ساعتين إلى ثلاث ساعات أي حوالي 8 إلى 12 مرة باليوم. (علما أنه لا حدود لعدد ومدة الرضعة)  
\*المظهر الطبيعي للطفل ، اللون ونعومة



الجلد ونشاط الطفل إذا كان وزن الطفل يزيد تدريجياً، فلا داعي للقلق حتى لو كان الطفل يريد مزيداً من الحليب. كثير من الأمهات يقلقن عندما لا يكون هناك كمية كافية من الحليب في الثديين، فكمية الحليب لا تعتمد على حجم الثديين فالأثناء الصغيرة والكبيرة تحتوي تقريباً على نفس العدد من الغدد وتختلف فقط في كمية الدهون الموجودة.

**ماذا أفعل إذا كان الطفل نائماً ولا يريد الرضاعة ؟**

بعض الأطفال يرغبون في النوم كل يوم ، ويرضعون قليلاً بعض الأحيان فإذا كان وزن الطفل لا يزيد عن 500 جرام كل شهر، فلا بد من إيقاظه وإرضاعه كل ساعتين باليوم

ضعي طفلك على صدرك ، أرضعيه من كل ثدي بين 15 - 20 دقيقة

اتركيه على صدرك فترة أطول إن رغب في ذلك تحدثي إليه أثناء الرضاعة

**هل يرضع الطفل رضاعة جيدة ؟**

لكي يرضع الطفل رضاعة جيدة فلا بد أن تكون حلمة الإرضاع قد تشكلت، بحيث تكون حلمة الثدي وجزء كبير من الهالة داخل فم الطفل بالكامل حتى يستطيع

تحمي وليدك من العدوى



**التغذية المثالية للرضع:** البدء المبكر في الإرضاع من الثديي ( خلال الساعة الأولى بعد الولادة) والاقتران عليها لمدة ستة شهور كاملة ، ثم إضافة الأغذية التكميلية مع الاستمرار في الإرضاع حتى السنة الثانية من عمر الطفل يمثل الفرصة الأكثر أماناً لحياة الرضع وصغار الأطفال

**الرضاعة المطلقة:** الرضاعة المطلقة ضمان لصحة طفلك وتقوية لجهازه المناعي، وتعتبر وسيلة تنظيم أسرة مضمونة إذا توفرت شروطها جميعاً وهي الاقتصار على الإرضاع من ثدي الأم فقط دون إدخال أي أطعمة أو سوائل ولا حتى شربة ماء ، باستثناء الأدوية والفيتامينات حتى الشهور الست الأولى كاملة

**كيف تكون الرضاعة ناجحة؟**

**وضع الطفل:**

- أن يكون جسم الطفل على استقامة واحدة مواجهاً لصدر أمه  
- أن يكون ملاصقاً لجسمها ومدعوماً بكلتا يديها

**لماذا الرضاعة الطبيعية مهمة؟**

إن الإرضاع من الثدي يوفر للرضع غذاء نظيفاً آمناً ومضمون الاستمرار، كما يمدهم بالماء ويقبهم من الأمراض المعدية. في حين لا توفر الألبان الصناعية أي مناعة وقائية . وتتفاهم المخاطر التي يتعرض لها الرضع إذا توقفت الرضاعة الطبيعية وأصبحت التغذية تعتمد على الألبان الصناعية .

إن في الرضاعة الطبيعية دعم نفسي للطفل فهو في مأمن من المخاطر مادامت أمه تحتضنه ، وفيه راحة نفسية للأم التي تغمرها بالحب والحنان،

**متى أبدأ الرضاعة الطبيعية؟**

لضمان استمرارية الرضاعة الطبيعية وفعاليتها ،ابدئي بالإرضاع بعد ولادة الطفل مباشرة ( خلال الساعة الأولى بعد الولادة) ،لأن هذا يزيد من كمية الحليب وسيضمن لك رضاعة طبيعية ناجحة تستمر لفترات أطول ، وسيزيد من ارتباطك العاطفي برضيعك



ويحميه من الأمراض لأنه سيرضع حليب اللبا الذي يتكون في الأيام الأولى بعد الولادة وهو حليب من نوع خاص أبدعه الخالق فهو غني بالأجسام المناعية التي

**التعلق:**

أن يكون فم الطفل مفتوحاً على اتساعه مع مراعاة أن تكون شفته السفلى مقلوبة للخارج  
- أن يأخذ الجزء الأكبر من الهالة السفلى  
- أن يركز ذقن الطفل على صدر أمه

فإذا اتبعت الأم هذه الخطوات فإنها ستلاحظ أن طفلها يرضع مصات بطيئة وعميقة تتخللها فترات توقف يقوم خلالها بالبلع ثم يتابع المص.

**كيف يتكون الحليب بالثدي؟**

استمرار إدرار الحليب تعتمد على عدد مرات الرضاعة فعندما ترضعين طفلك يزداد تصنيع وتدفق الحليب وهذا يعني أن مص الطفل يتحكم في استمرارية إنتاج وتدفق كمية الحليب الناتج . إن كل أم باستطاعتها إرضاع طفلها بغض النظر عن حجم الثديين أو شكلهما فكل مكونات الحليب موجودة لديها، إذا كنت ترضعين طفلك، وواجهت أي مشكلة فلا تتردي باستشارة طبيبك، لأن معظم المشاكل والصعوبات التي قد تواجهها الأم لها حلول. و إذا استشرت في الوقت المناسب فإنها في الغالب أمور بسيطة.

**كيف أتأكد بأن الطفل حصل على كمية كافية من**

**حليب أمه؟**

يوجد علامات جيدة تدل على ذلك منها:

\* زيادة وزن الطفل أكثر من 500 جم كل شهر

