



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الرضاعة الطبيعية

Breast Feeding



ماهي فوائد الرضاعة الطبيعية للأم؟

- تقوية الترابط بين الطفل والأم.
- عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي.
- تقليل نسبة الإصابة بسرطان الثدي.
- تقليل نسبة الإصابة بسرطان المبيض.
- تقليل نسبة الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- التقليل من النزيف بعد الولادة.
- تقليل نسبة الإصابة بهشاشة العظام.



ماهي فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل؟

- الحصول على العناصر الغذائية اللازمة.
- تقوية جهاز المناعة لدى الطفل.
- تقليل نسبة الإصابة بالسمنة.
- تقليل نسبة الإصابة بالسكري.
- تقليل نسبة الإصابة بالأكزيما.
- تقليل نسبة الإصابة بالأمراض المعدية.
- سهولة الهضم مقارنة بالحليب الصناعي.
- تقليل نسبة الإصابة بالمغص والإسهال.



متى ينبغي علي البدء بالإرضاع من الثدي؟

- ابدئي بإرضاع طفلك من اليوم الأول بعد الولادة ويُفضل في الساعة الأولى حيث إن القطرات الأولى من حليب الأم (اللبنأ) غنية بالبروتينات والأجسام المضادة.
- قد يبدأ ظهور الحليب ما بين اليوم الثالث والخامس بعد الولادة، قد يكون حليب الثدي قليلًا في البداية، ولكن الرضاعة المبكرة تساعد على تسريع عملية الإدرار وعلى عملية انقباض رحم الأم ومنع النزيف بعد عملية الولادة.



كم مرة يتوجب علي أن أرضع طفلي في اليوم؟

- يتفاوت عدد الرضعات من طفل إلى آخر حسب رغبته، استجابتي لرغبته وتجنبي إرضاعه حسب جدول زمني ثابت لأنه قد يتسبب في شعور الإحباط لدى الطفل وقد يقلل من كمية الحليب لديك.



ما هو الوقت المستغرق في إرضاع طفلي في كل

مرة؟

- اسمحي لطفلك بالرضاعة لأطول مدة يريدتها. قد تكون المدة قصيرة في البداية ولكنها تزيد مع الوقت مع نمو طفلك.

تنويه:  تجنبني تحديد وقت ثابت بالدقائق لكل رضعة وتجنبني سحب الثدي من طفلك قبل إحساسه بالشبع.

هل يرضع الطفل ليلاً؟

نعم، خصوصاً خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة.



كيف أعرف إن كان طفلي يحصل على الحليب الكافي من الرضاعة؟

معظم الأمهات ينتجن الحليب الكافي للطفل ولكن يمكنك التأكد
من خلال :

١ . متابعة وزن طفلك والتأكد من نموه بصورة طبيعية، حيث لا بد
من أن يزيد وزن طفلك بمعدل . . ٥ جرام خلال الشهر بما يعادل
١٢٥ أسبوعياً.

٢ . تبول الطفل من ٦ الى ٨ مرات في اليوم.



كيف أعرف إن كان طفلي يحصل على الحليب الكافي

من الرضاعة ؟

ملاحظة:

- إذا كان تبول الطفل أقل من ٦مرات في اليوم أو كان بول الطفل ذو رائحة قوية ومركز ولونه يمل اللس البرتقالي فهذا دلالة على عدم حصول الطفل على الحليب الكافي.



كيف يمكنني وضع طفلي بصورة صحيحة على الثدي؟

١. عليك بالجلوس بوضعية مريحة، كما يمكنك الإرضاع وأنت مستلقاة على أحد جانبيك وطفلك بجوارك أو يمكنك الاستناد على وسادات وعند ملامسة خد الطفل للثدي فإنه يستدير ويفتح فمه تلقائياً.

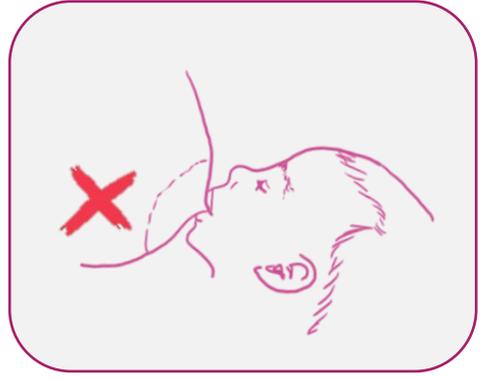
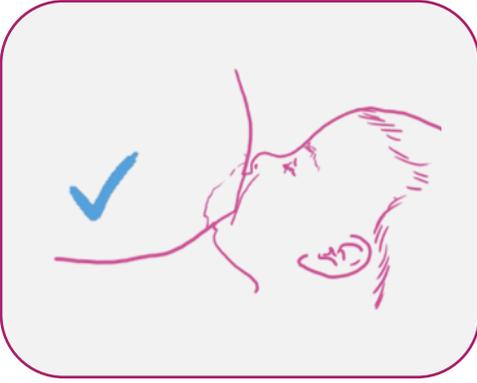


كيف يمكنني وضع طفلي بصورة صحيحة على الثدي؟

٢. ينبغي أن تكون الهالة القاتمة اللون وحلمة الثدي داخل فم

الطفل و أن يكون ذقنه ملاصقاً لثديك وأن يضغط على

الثدي للأعلى.



كيف يمكنني وضع طفلي بصورة صحيحة على الثدي؟

٣. من الأفضل إرضاع طفلك من ثدي واحد حتى يفرغ تماماً ثم إعطاؤه الثدي الآخر، و ذلك بسبب أن الحليب في أول الرضعة يختلف عن الحليب في آخر الرضعة لذلك من الأفضل أن يحصل الطفل على كل النوعين من الحليب.

هل أتوقف عن الإرضاع عند الحمل؟

لا، قد تكون كمية حليب الثدي قليلة، ولكنه لا يزال الأفضل لسد احتياجات طفلك.



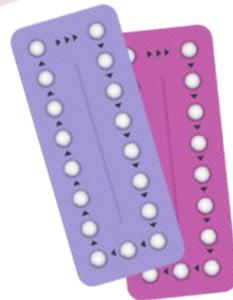
هل يمكنني أخذ حبوب منع أو تنظيم الحمل أثناء

الإرضاع؟

- قد تقلل حبوب منع أو تنظيم الحمل من إدرار الحليب لذلك يُفضّل استخدام وسائل مختلفة لمنع الحمل.

كيف يمكنني إرضاع طفلي إذا كنت أم عاملة؟

- إن كنتِ ستغيبين عن طفلك لفترة قصيرة وغير قادرة على اصطحابه إلى مقر عملك يفضل إرضاعه قبل مغادرتك المنزل مباشرة، أما إن كنتِ ستغيبين عنه لفترات طويلة احرصى على تفريغ الثدي عدة مرات في وعاء حتى يتمكن حاضن طفلك من إطعامه لاحقاً بالملعقة أو بالفنجان.
- كما يُفضّل إرضاع الطفل أثناء الليل لفترات طويلة خاصةً إن كنتِ تتركينه خلال النهار لفترات طويلة.



كيف يمكنني تفريغ الثدي؟

- يمكنك عصر الثدي باليدين وكذلك يمكنك استخدام الأجهزة الحديثة.

1. الاعتصار اليدوي للرضاعة الطبيعية:



ضعي أصبعك الإبهام أعلى الثدي خارج الهالة وبقية الأصابع تحت الثدي.

اضغطي باتجاه الصدر للداخل ثم اعتصري للخارج، استرخي ثم قومي بتكرار العملية.



كيف يمكنني تفريغ الثدي؟

٢. مضخات الثدي



مضخات الثدي الكهربائية



مضخات الثدي اليدوية



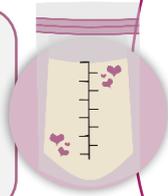
ماهي طريقة حفظ الحليب؟

١. يكون تخزين حليب الأم كالتالي:

درجة حرارة الغرفة
أربع ساعات (أقل من ٢٦ °C)



التجميد في الفريزر
عادي / عميق (ثلاثة - ستة أشهر)



التبريد بالثلاجة
ثلاثة أيام (٢-٤°C)



ماهي طريقة حفظ الحليب؟

٢. أنواع ثلاجات التخزين



المصادر والمراجع:

الصور المستخدمة في هذا الكتيب من

www.canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيي تثقيف
الرضاعة الطبيعية بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-23-19



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University