

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب  
التثقيف الصحي



# دليل الرضاعة الطبيعية



## فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

- 1 توفر العناصر الغذائية اللازمة
- 2 تقوي مناعة الطفل
- 3 حليب الأم أسهل بالهضم من الحليب الصناعي
- 4 تقلل الإصابة بالمغص والإسهال
- 5 تقلل الإصابة بالسمنة والسكري
- 6 تقلل الإصابة بحساسية الحليب والأكزيم



## فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- 1 تقوي الترابط بين الأم والرضيع
- 2 تساعد على منع النزيف بعد الولادة
- 3 تساعد الرحم في العودة لحجمه الطبيعي
- 4 الإكتفاء بالرضاعة الطبيعية يعد مانعاً طبيعياً للحمل
- 5 تقلل نسبة الإصابة بالسكري وسرطان الثدي والمبيض



مستشفى القوات المسلحة بالجنوب  
التثقيف الصحي



ماهو الوقت المناسب للبدء في الرضاعة الطبيعية؟

# خلال الساعات الأولى من الولادة



## ماهي علامات الجوع التي يظهرها طفلك؟

- 1 إصدار الأصوات أو البكاء
- 2 مص قبضة اليد أو الإصبع
- 3 وضع اليدين في الفم
- 4 تحريك الذراعين والساقين
- 5 إحكام إطباق القبضتين
- 6 محاولة الرضيع تتبع اليد عند لمس خده أو فمه



# الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية

بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة



الرضاعة الطبيعية الحصرية فقط مدة 6 أشهر من الولادة



عدم استخدام الرضاعات والمصاصات للرضيع



يبدأ الرضيع بتناول الطعام مع حليب الأم بعد 6 أشهر  
من الولادة



# الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية



حمل الرضيع في  
وضعية كرة القدم



حمل الرضيع في  
وضعية المهد



الجلوس بزاوية 90 درجة  
مع استخدام الوسادة  
لإسناد رأس الرضيع



حمل الرضيع في  
وضعية الاستلقاء على  
الجنب

## ماهي علامات الشبع التي يظهرها الرضيع؟

1 البطاء في الرضاعة

2 الانفصال عن الثدي

3 إرخاء اليدين والذراعين والساقين



## كيفية الاهتمام بصحة الثدي

1 تجنب حمالات الصدر الضيقة

2 الحرص على نظافة المنطقة

3 الحرص على الترطيب بالكريمات لمنع تشققات  
وتقرحات الحلمة

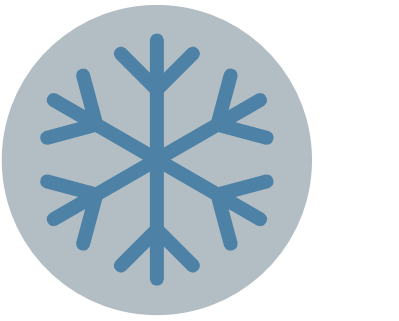


## ماذا تفعلين عند احتقان الثدي؟

أثناء الرضاعة، دلكي المنطقة المتصلبة باتجاه الحلمة



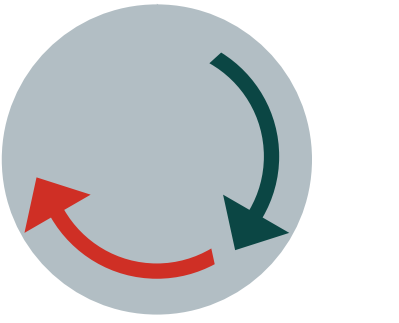
بعد الرضاعة، ضعي كمادة باردة على الثدي



احرصي على شرب الكثير من السوائل والغذاء الصحي



فرغي الثدي من الحليب عن طريق الإرضاع المتكرر



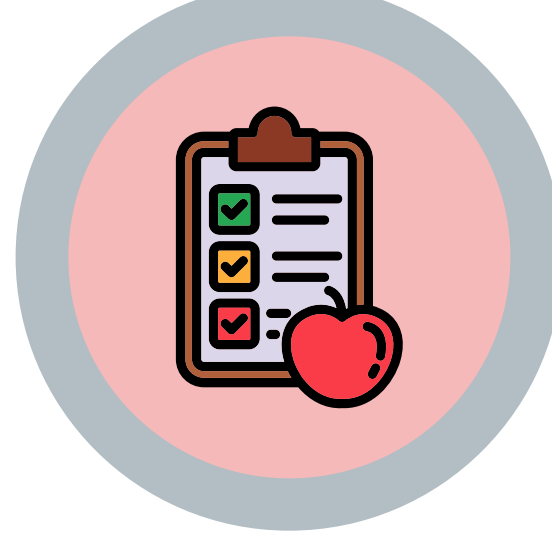
يمكنك استخدام مضخة شفط الحليب



## تغذية المرضع



الحرص على النوعية  
وليس الكمية



الحفاظ على ثلاث وجبات  
أساسية ووجبتان خفيفتان



غذاء متوازن

## المجموعات الغذائية المهمة للمرأة المرضع



الحبوب



الفواكه  
والخضروات



مشتقات الألبان  
قليلة الدسم



اللحوم  
وبدائلها



السوائل



## أمثلة على وجبات صحية خفيفة

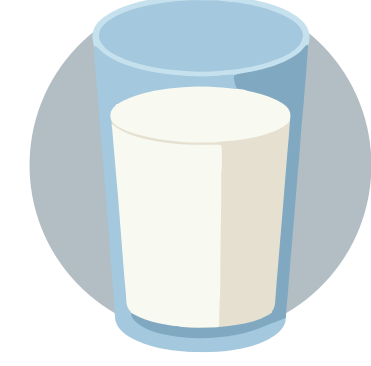
حمص مع شرائح من الخبز



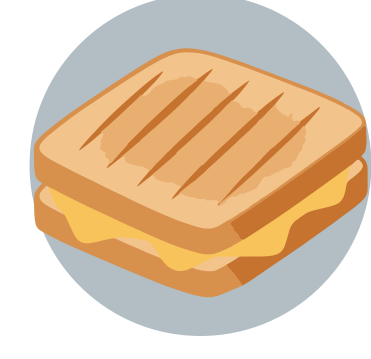
كوب عصير طازج



كوب حليب قليل الدسم



ساندوتش (أجبان قليلة الدسم)



زبادي قليل أو خالي الدسم



## نصائح غذائية للمرضع

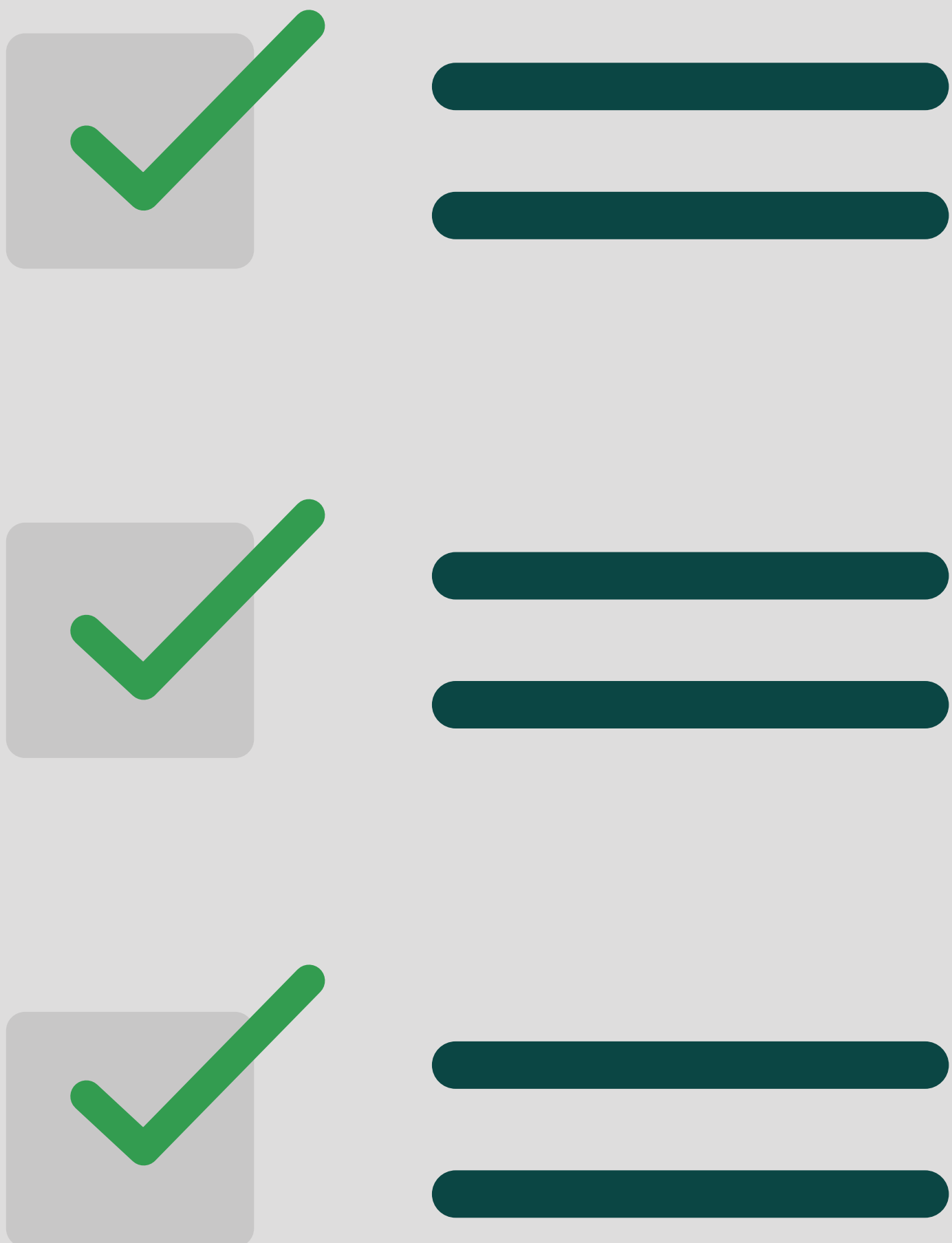
احرصي على التغذية الجيدة والمتوازنة  
بعد الولادة



تأكدي من أخذ الاحتياج اليومي لفيتامين د  
2800 وحدة دولية



ناقشي طبيبتك عن حاجتك للمكملات  
الغذائية



## الكافيين والرضاعة

⚠️ على المرضع ألا تستهلك أكثر من 300 ملغرام في اليوم

### الكافيين موجود في كل من:

- مشروبات الطاقة (80-160 ملغرام)
- المشروبات الغازية (40 ملغرام)
- الشوكولاته (10 ملغرام)
- القهوة (100-140 ملغرام)
- الشاي (75 ملغرام)

### بدائل لمشروبات خالية من الكافيين:

- شاي الأعشاب (يانسون-بابونج)
- مياه معدنية
- قهوة وشاي خالية من الكافيين
- عصائر طبيعية طازجة (لايتعدى 1 كوب 150 مل في اليوم)



## حجم معدة الرضيع

كمية الحليب	حجم المعدة	عمر الرضيع
7-5 مل		يوم
7-5 مل		يومين
27-22 مل		3-5 أيام
85-60 مل		10-12 يوم



## ماهي طرق زيادة الحليب؟

- 1 بدلي جهة الرضاعة في كل مرة
- 2 كرري الرضاعة في فترات قصيرة
- 3 اجعلي طفلك قريب ليلامس بشرتك
- 4 تناولي السوائل باستمرار، وخاصة بعد كل عملية إرضاع

### ! تجنبني



حملات الصدر  
الضيقة



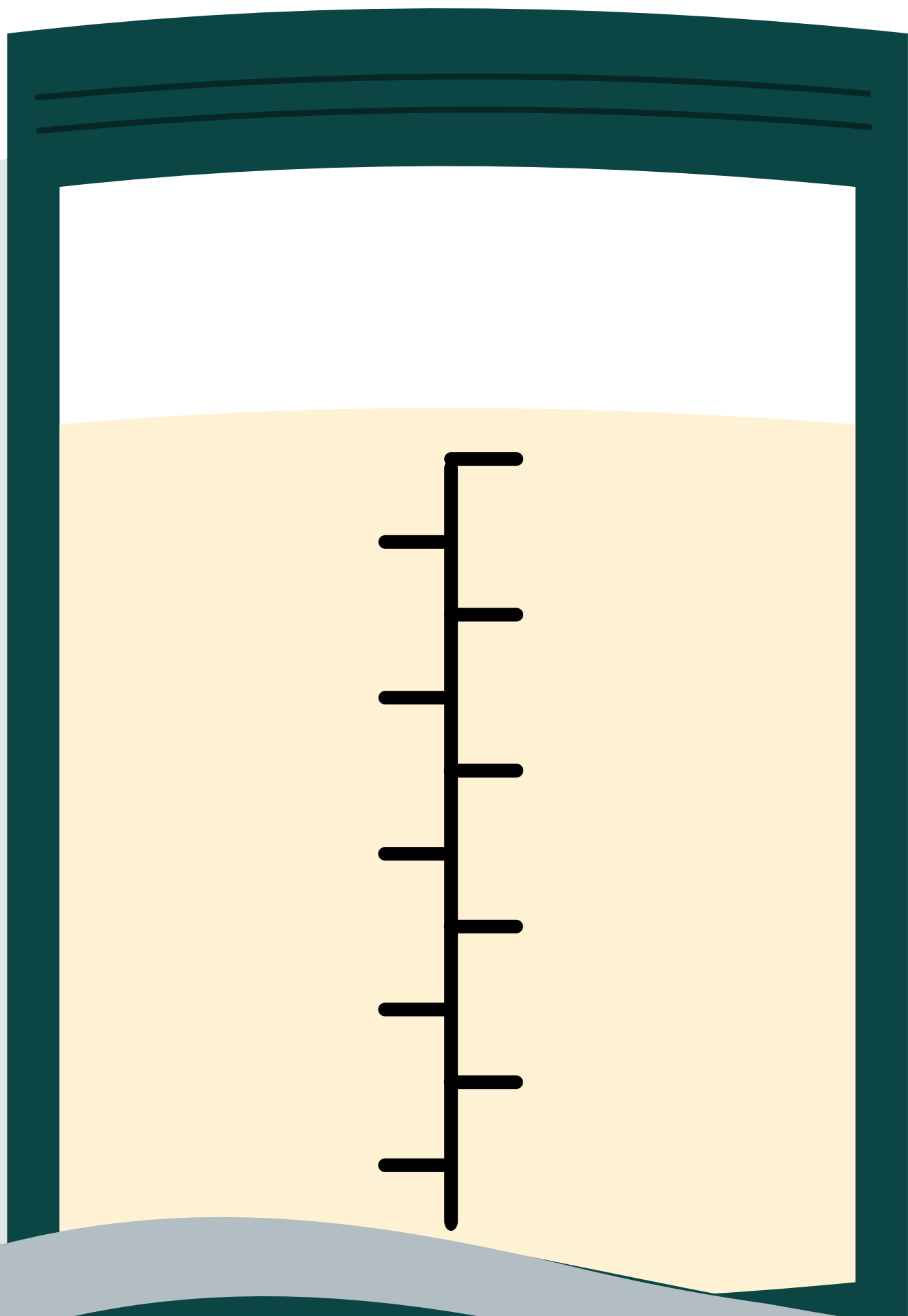
القطام  
حتى يصبح طفلك  
مستعد



الحليب  
الصناعي



المصاصة  
حتى يعتاد طفلك  
على الرضاعة الطبيعية

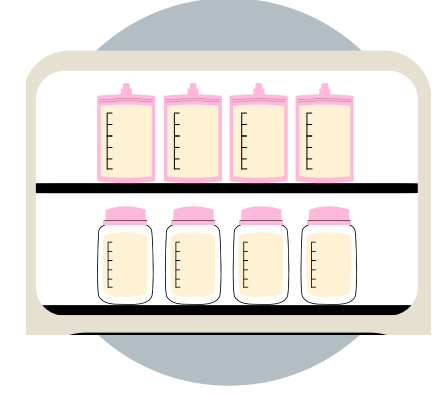


## مدة حفظ حليب الأم

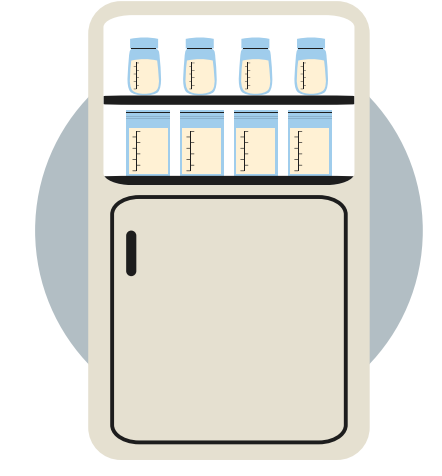
في درجة حرارة الغرفة بدون اعادة تسخين  
( ساعات 4 )



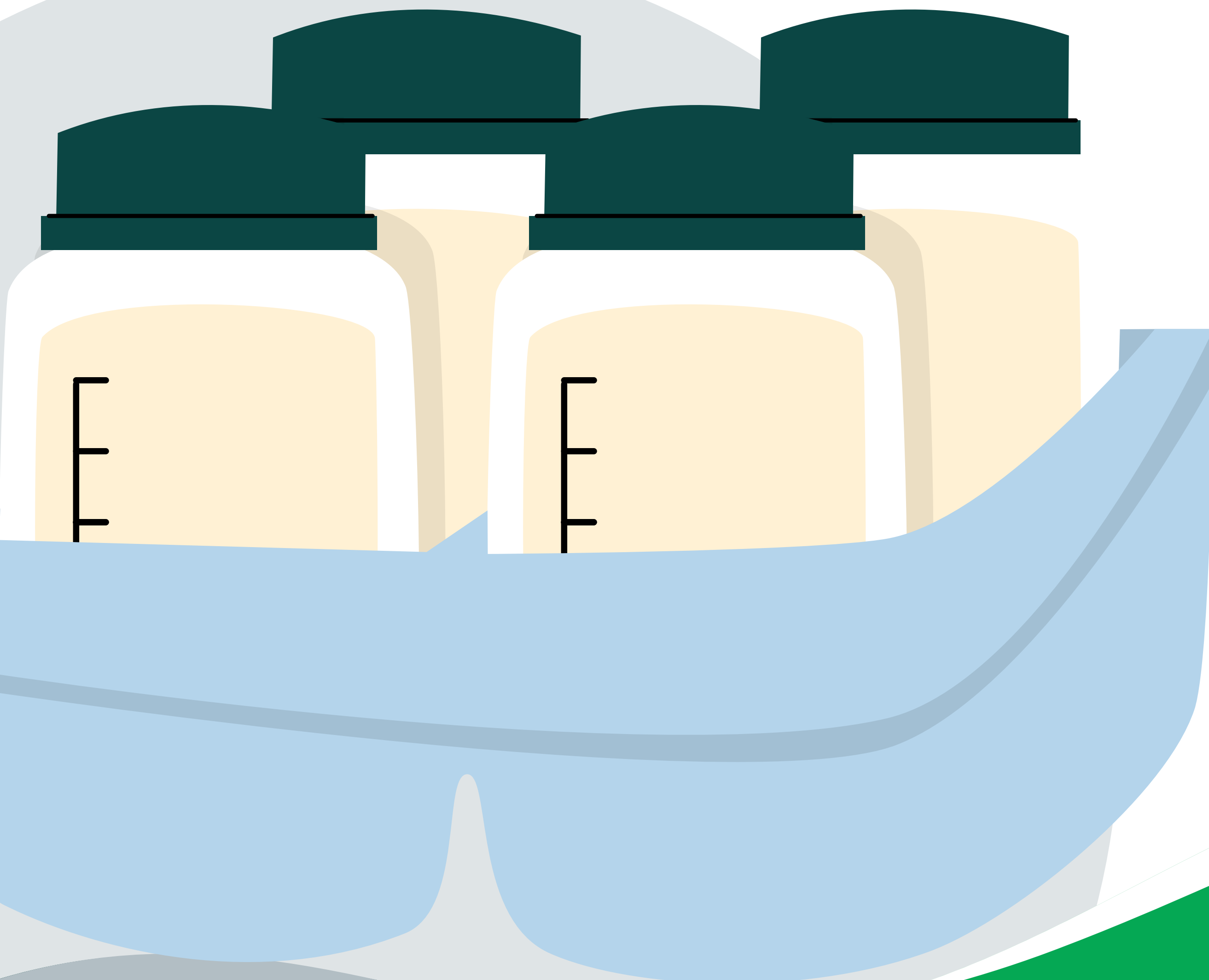
داخل الثلاجة  
( 3 أيام )



مجمد  
( 3 - 6 أشهر )



⚠️ تقل القيمة الغذائية للحليب كلما زادت مدة الحفظ

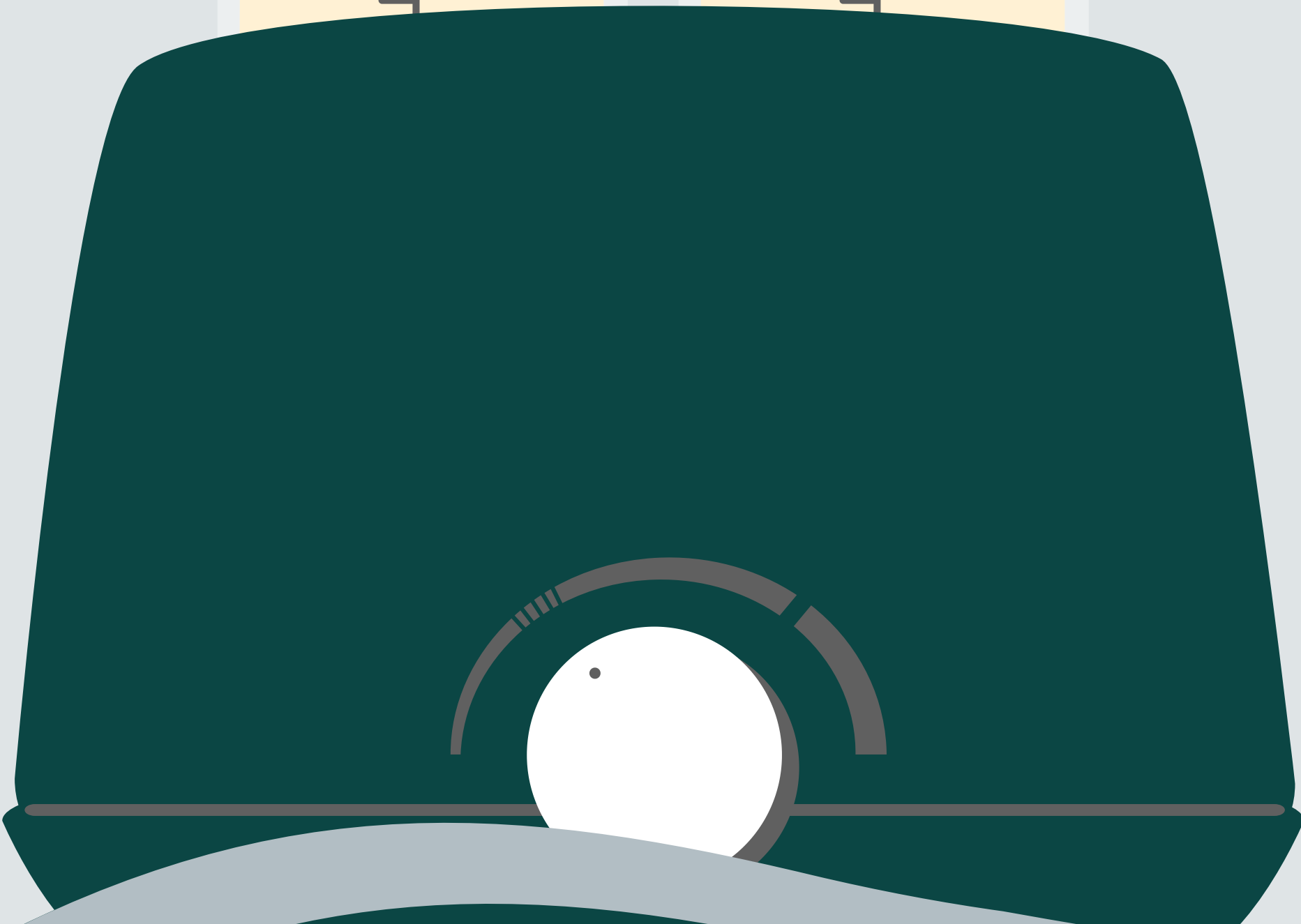
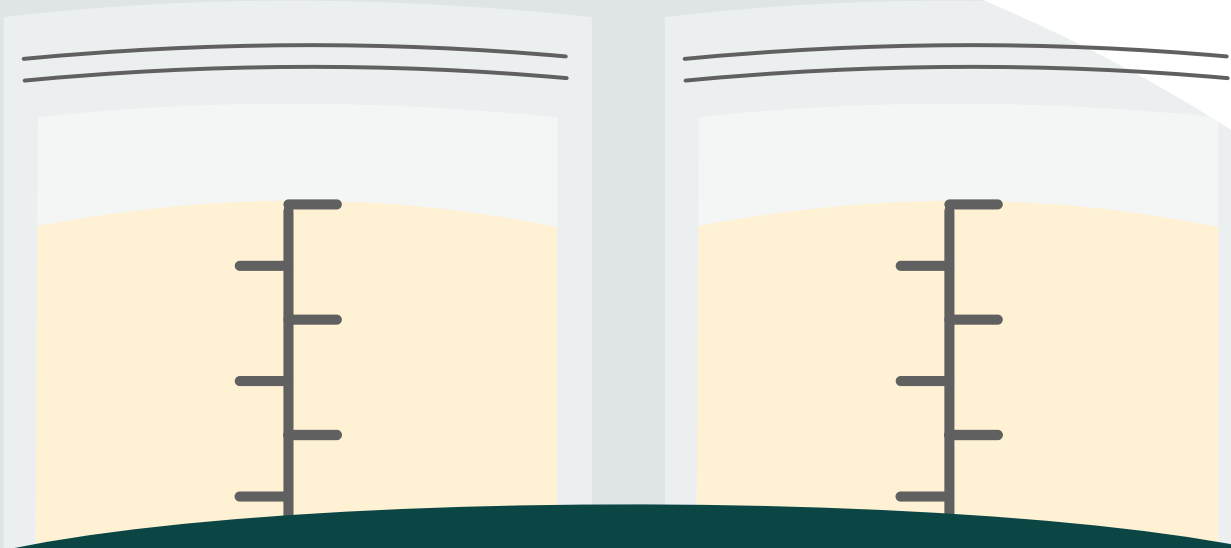


## إرشادات مهمة عند حفظ حليب الأم

- 1 تجميد حصة واحدة من الحليب في أكياس مخصصة
- 2 التخلص من بقايا الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة
- 3 كتابة تاريخ عصر الحليب على ورقة وإلصاقها على العلبة أو الأكياس
- 4 لا يشترط ان يكون الحليب ساخناً، ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة
- 5 إذابة الحليب المتجمد بوضعه في الثلاجة طوال الليل (سيبقى صالحاً لمدة 24 ساعة)

### ! تجنبني

- ! إعادة تجميد الحليب بعد ذوبانه
- ! إضافة الحليب الدافئ إلى الحليب المبرد
- ! رج عبوة حليب الأم أو تسخينه بالميكروويف



## مفاهيم خاطئة حول الرضاعة الطبيعية !

- الرضاعة الطبيعية تجعل الثدي مترهل
- الحلمات المسطحة أو المقلوبة تمنع الرضاعة
- تناول طعام خاص لزيادة الحليب
- الأطفال لا يحتاجون إلى حليب الثدي بمجرد بدء الأطفعمة الصلبة بعد 6 أشهر
- بعض النساء لا تكون اجسادهن ما يكفي من الحليب
- لا يمكن الإرضاع بعد العملية القيصرية
- الرضاعة الطبيعية مؤلمة

