



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الرضاعة الطبيعية



لماذا
ترضعين
طفلك
وكيف؟



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



«والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة»

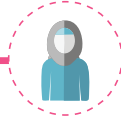
صدق الله العظيم
«سورة البقرة آية، ٢٣٣»

الرضاعة من ثدي الأم هي الوسيلة التي أتاحتها الله عز وجل لتغذية الطفل كما أنها تمد جسور الحب والمودة بينهما لذا يعتبر حليب الأم هو غذاء متكامل ولا توجد أي بدائل مماثلة له وذلك لخصائصه المتميزة واحتوائه على جميع العناصر الغذائية بكميات مناسبة لتلبية جميع احتياجات الطفل لنمو الجسم السليم.

الرضاعة الطبيعية الخالصة هي الرضاعة المطلقة بمعنى لا شئ يعطى للطفل غير حليب الأم منذ ولادته وحتى إكماله الشهر السادس من عمره.

تبدأ إضافة الأغذية التكميلية مع الرضاعة الطبيعية بعد الشهر السادس من عمر الطفل وتستمر الأم بالرضاعة حتى إتمام الطفل عامه الثاني.





فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- تقوي علاقة الارتباط والحب بين الأم وطفلها.
- تزيد من إفراز الهرمونات اللازمة لانقباض الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعي بعد الولادة مما يقي الأم الكثير من المضاعفات مثل الإصابة بنزيف مابعد الولادة .
- تقلل نسبة الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض.
- تساعد على تباعد الولادات.
- تساعد الأم على خفض معدل الوزن الذي اكتسبته أثناء فترة الحمل بسرعة وتقلل من معدل البدانة مستقبلاً .





فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

- حليب الأم هو أكثر الأغذية توازناً للطفل حيث يحتوي على النسب الضرورية اللازمة لتغطية احتياجاته في الأشهر الستة الأولى من حياته ونصف تلك الاحتياجات خلال الشطر الثاني من عامه الأول، ونحو ثلثها خلال العام الثاني من حياته.
- يعتبر من أكثر الأغذية ملائمة للجهاز الهضمي للطفل.
- يحتوي على الخلايا المناعية التي تقوي الطفل من العدوى الجرثومية حيث يقلل من وفيات الرضع الناجمة من الالتهابات الشائعة عند الأطفال مثل الإسهال أو الالتهاب الرئوي.
- يعتبر من أهم العوامل التي تزيد مناعة الأطفال الخدج.
- متاح في أي وقت مما يساعد على ضمان الغذاء المناسب للطفل.
- ضمان لاكتساب الطفل صحة جيدة مدى الحياة حيث يقلل من الإصابة بفرط الوزن أو السمنة في مراحل العمر المتقدمة.
- يساعد على النمو بشكل أفضل خاصة فيما يتعلق بالفك والنطق والأسنان.
- يقلل من الإصابة بالأمراض المزمنة عند الكبر كأمراض القلب والضغط والربو ومرض السكري الغير معتمد على الإنسولين (النوع الثاني) والأمراض السرطانية.
- أثبتت الدراسات أن متوسط الذكاء أعلى عند الأطفال الذين يرضعون حليب الأم من أولئك الذين يرضعون رضاعة صناعية كما ولوحظ أن زيادة مدة الرضاعة الطبيعية تساهم في زيادة الذكاء لدى الأطفال عند الكبر.



فوائد الرضاعة الطبيعية للمجتمع

- تقلل من التكاليف للأسر.
- تحسن صحة المجتمع على المدى الطويل.
- انخفاض تكاليف الرعاية الصحية (زيارة أقل للطبيب والمستشفى).
- تحسن الإنتاجية وتقلل الغياب بين الأمهات المرضعات نتيجة لأطفال أكثر صحة.



أنواع



أنواع حليب الأم

اللبأ

اللبأ هو حليب الأم المميز الذي يتكون في أول يومين أو اليوم الثالث بعد الولادة. فهو ينتج بكميات قليلة في اليوم الأول (٤٠-٥٠ مل) وهذا في الحقيقة هو كل ما يحتاجه الطفل في هذا الوقت. يعتبر اللبأ غني بالمواد الغذائية والأجسام المضادة، فمن المهم أن يأخذ الطفل اللبأ في أيامه الأولى لضمان الإستفادة القصوى.



ماء
دهون
فيتامينات
حديد وزنك
كربوهيدرات
معادن بروتينات
مضادات
حيوية

الحليب التام

حليب الأم التام يبدأ بالتكوين بكميات كبيرة من اليوم الثاني إلى اليوم الرابع من الولادة لذلك تشعر الأم بامتلاء الثدي. مع مرور الأيام يزداد استهلاك الطفل للحليب بحيث يصل استهلاكه في اليوم الخامس إلى ٥٠٠ - ٨٠٠ مل في ٢٤ ساعة. تختلف كمية الحليب حسب كل أم وطفل حيث تتراوح من ٤٤٠ - ١٢٢٠ مل وبمعدل ٨٠٠ مل باليوم خلال الأشهر الست الأولى من عمر الطفل.

مكونات حليب الأم

يحتوي حليب الأم على كل المكونات الغذائية التي يحتاجها الطفل منذ الولادة وحتى الشهر السادس كالدون والكاربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والمعادن والماء بالإضافة إلى الأجسام المضادة التي تزيد من قوة جهاز المناعة للطفل وبذلك يساهم في الوقاية من الالتهابات التي قد تصيبه.

الدون

يحتوي كل ١٠٠ مل من حليب الأم على ٣,٥ غم من الدون وهذه الكمية تزداد كلما ازدادت مدة الرضاعة ولذلك فإن الحليب في آخر الرضاعة يكون غني بالدون لذا عليك الحرص بإكمال الرضاعة من الثدي الواحد.

البروتينات

يحتوي كل ١٠٠ مل من حليب الأم على ٠,٩ غم من البروتين وإن كمية البروتين ونوعيته تتناسب مع وظيفة الكلى للطفل.

الفيتامينات والمعادن

يحتوي حليب الأم على الفيتامينات والمعادن الضرورية كالحديد والزنك بما يناسب احتياجات الطفل. يفضل تزويد الطفل بفيتامين D بناءً على توجيهات الطبيب.

طرق الرضاعة



الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

- أن تكون الأم عند الرضاعة في وضع استرخاء سواء كانت جالسة أو مستلقية أو واقفة فالإسترخاء يساعد في إدرار الحليب.
- أن تبدأ الأم الرضاعة قبل أن يبدأ الطفل في البكاء وأن لا تنتظر حتى يمتلئ الثديان كثيراً فإن ذلك يجعل من الصعب على الطفل التمسك بالثدي بشكل سليم.
- على الأم أن تبدأ الرضاعة بمداعبة شفطي الطفل مستخدمة حلمة ثديها إلى أن يفتح الطفل فمه، وأن لا تحشر الحلمة بالقوة عندما لا يرغب الطفل في ذلك.
- لا بد من التأكد من أن وضع الطفل على صدر أمه وتعلقه بالثدي يتم بشكل صحيح وجيد فالوضع الغير ملائم للإرضاع هو الذي يمنع إتمام الرضاعة.
- إن من علامات الرضاعة الجيدة أن تكون الرضاعة بطيئة وعميقة في البداية، ففي بعض الأحيان يتوقف الطفل لبضع ثواني ثم يعاود الرضاعة مجدداً إلى أن يصل إلى نهاية الرضعة. من المهم أن يكمل الطفل رضعته كاملة دون تدخل إلى أن يتوقف نهائياً بإرادته.

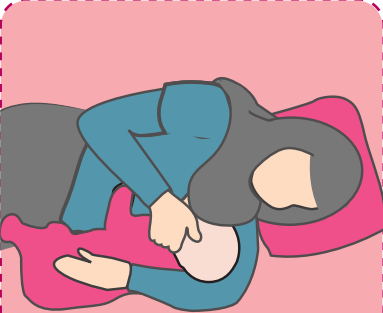
أوضاع الرضاعة المختلفة



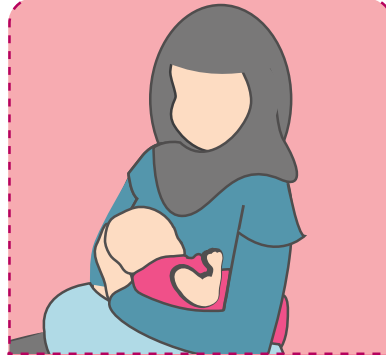
إحملي طفلك على حرك واستخدمي اليد-
المقابلة للثدي الذي يرضع منه طفلك



إحملي طفلك على حرك واستدعيه باليد نفسها
التي تكون من جهة الثدي الذي يرضع منه طفلك



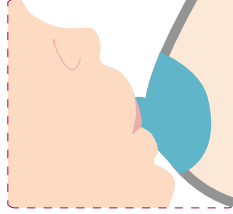
تمددي واجعلي جسمك وجسم طفلك متوازيين



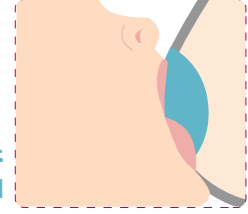
يمكنك حمل طفلك تحت إبطك

التعلق الصحيح والتعلق الخاطئ للطفل أثناء الرضاعة الطبيعية

علامات
التعلق الخاطئ



علامات
التعلق الصحيح



جسم الطفل ملتف بعيداً عنها	جسم الطفل مواجه لجسم الأم
رأس الطفل مثني أو ملتف بالنسبة لجسمه	رأس الطفل وظهره وحوضه بإستقامة واحدة
ذقن الطفل غير ملتصق بالثدي	ذقن الطفل ملتصق بالثدي تماماً
الفم غير مفتوح بإتساع	فم الطفل مفتوح بإتساع
الجزء السفلي للالهالة بارزة أكثر من الجزء العلوي	الجزء العلوي للالهالة بارزة أكثر من الجزء السفلي
الحلمة فقط داخل فم الطفل	الحلمة وجزء كبير من الهالة داخل فم الطفل
الشفتان بارزتان للأمام	الشفتان ملتفتان للخارج
الرضاعة سريعة وغير عميقة	الرضاعة بطيئة وعميقة
الأم قد تحس ألماً أو عدم راحة في الحلمة	الأم لا تحس بألم في الحلمة



علامات تدل على تدفق الحليب من الثدي

هناك علامات جيدة تدل على تدفق الحليب من الثدي ومع ذلك أحياناً تكون هذه العلامات غير واضحة أو لا تكون الأم على علم بها.

- الإحساس بالوخز في الثدي قبل أو أثناء الرضاعة.
- تدفق الحليب من الثدي عندما تفكر الأم بطفلها أو تسمع بكائه.
- تدفق الحليب من الثدي الآخر عندما يرضع الطفل من أحد الثديين.
- ألم في الرحم أو تدفق الدم من الرحم.
- الشعور بالعطش أثناء الرضاعة.
- رضاعة الطفل تكون بطيئة وعميقة.

توصيات



توصيات لإنجاح والإستفادة من الرضاعة الطبيعية

- إن ملامسة جسم الطفل لجسم أمه بعد الولادة مباشرة مهم جداً لتهدئة الطفل وتنظيم حرارة جسمه وتحفيزه على الرضاعة الطبيعية.
- يجب أن يوضع الطفل بنفس الغرفة وبالقرب من أمه فهذا هام لتكوين الرابطة العاطفية بينهما كما أن صوت بكاء الطفل يسبب تفاعلات بيولوجية في جسم الأم فتؤدي إلى زيادة إفراز الهرمونات المسئولة عن إنتاج وإدرار الحليب.
- الرضعة الأولى يجب أن تبدأ خلال النصف ساعة الأولى بعد الولادة وذلك اعتماداً على حاله الأم والطفل.
- يجب أن يرضع الطفل اللبأ وهو السائل الأصفر الذي يفرزه ثدي الأم في الأيام الثلاثة الأولى من ولادته.
- تكون الرضاعة في اليوم الأول من عمر الطفل قصيرة حوالي خمسة دقائق للثدي الواحد ثم تزداد تدريجياً حتى تصل إلى ١٥ دقيقة من كل ثدي في اليوم الرابع وهي المدة الكافية لإتمام الرضاعة.
- أن تحرص الأم على الرضاعة الطبيعية الخالصة بمعنى لا شيء يعطى للطفل كالماء أو الأعشاب معتمدة بذلك على الرضاعة الطبيعية فقط .
- عدد الرضعات تكون على حسب رغبة الطفل بحيث لا تقل عن ٨ رضعات يومياً لأن الرضاعة الطبيعية المتكررة ضرورية لإدرار الحليب بكمية أكبر.
- أن تحرص الأم على الرضاعة أثناء الليل لأن الهرمون المسؤول عن إنتاج الحليب يزيد إفرازه في هذا الوقت.

جشئي طفلك بعد كل رضعة أو بين الرضاعة من ثدي لآخر وذلك برفعه وإسناده على كتفك ثم الربت الخفيف على ظهره، التجشؤ يساعد طفلك على التخلص من الهواء الذي يتجمع في معدته أثناء الرضاعة.



- أن تحرص الأم على إفراغ الثدي من الحليب وذلك باستمرار الرضاعة أو بالدلك أو باستعمال المضخات المختلفة لأن عملية الإفراغ تمنع تحجر الثدي واحتقانه.
- إذا كانت الأم تعاني من مشاكل صحية في الثدي نتيجة الرضاعة الطبيعية فينصح باستمرار الرضاعة وأخذ المشورة الطبية فوراً.
- أن تحرص الأم على إرضاع طفلها من كلا الثديين في كل رضعة مع تغيير وضع الطفل أثناء الرضعة.
- أن تحرص الأم على سلامة طفلها أثناء الرضاعة وذلك باتباع الطرق الصحيحة للرضاعة مع الحرص الشديد على سلامته في حال غلبها النوم عند إرضاعه.
- أن تحرص الأم على الرضاعة الطبيعية في حالة الطفل الخديج (المولود قبل أوانه) لما لها من فوائد متعددة ومهمة لصحته حيث تزيد من مناعته ومقاومته للأمراض.
- تستطيع الأم أن تستمر بالرضاعة الطبيعية عند عودتها للعمل وذلك بشفط الحليب وتخزينه وإعطائه للطفل أثناء فترة خروجها.

- يفضل عدم استعمال القارورة (الزجاجة) أو اللهاية مطلقاً لأن ذلك يسبب عند الطفل الالتباس والنشويش للحلمة فتقل رغبته بالرضاعة من ثدي الأم.
- يجب على الأم المرضعة الحرص على تناول الماء والأغذية الطازجة والمتنوعة عالية القيمة وأن تتناول على الأقل ٥٠٠ سعرة حرارية إضافية يومياً.
- راحة الأم الجسدية والنفسية ضرورية لاستمرار الرضاعة.
- تشجيع الأم على الرضاعة الطبيعية من قبل أفراد العائلة والمحيطين بها.
- أن تبدأ الأم بإضافة الأغذية التكميلية للطفل في الشهر السادس من عمره مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية إلى أن يصل الطفل عامه الثاني.

أن تستعين الأم بالكوادر الطبية المؤهلة لرعاية الأمومة والطفولة إذا واجهت أي صعوبة في الإرضاع.





www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation



[@PHCCqatar](https://twitter.com/PHCCqatar)



[phccqatar](https://www.instagram.com/phccqatar)



[phccqatar](https://www.youtube.com/phccqatar)

www.phcc.qa