

التغذية

Arabe

الرضاعة الطبيعية

L'ALLAITEMENT MATERNEL

من الولادة إلى 18 شهراً وأكثر



ONE.be

- 3 ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية ؟
- 4 كيف تبدئين الرضاعة الطبيعية ؟
- 5 كيف تعرفين أن طفلك جائع ؟
- 5 كيف تعرفين إذا شرب طفلك ما فيه الكفاية ؟
- 6 كيف تجلسين مع طفلك ؟
- 8 ما هو دور الأشخاص المحيطين بك ؟
- 9 كيف يتم التوفيق بين الرضاعة الطبيعية و العودة إلى العمل ؟
- 10 هل يجب على طفلك شرب الماء ؟
- 11 كيف يتم شفط حليب الثدي ؟
- 12 كيف يتم حفظ الحليب الذي تم شفطه ؟
- 13 كيف يتم إعطاء الحليب الذي تم شفطه ؟
- 14 كيف يتم تنظيف و تعقيم الأجهزة المستعملة لجمع الحليب ؟
- 15 كيف يتم الفطام ؟
- 16 صحيح / خطأ
- 18 هل ثديك يؤلمك ؟

عن الحليب الطبيعي ؟ دائما جاهزا و مجانيا و طبيعيا. عن ماذا نتحدث

ولكن هذا ليس كل شيء، فان حليب الثدي يتغير وفقا لعمر واحتياجات طفلك. كما يسمح له باكتشاف العديد من نكهات طعامك. هو دائما مناسباً و غنيا بما فيه الكفاية لطفلك

ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية ؟

بالنسبة للطفل

الرضاعة الطبيعية تقلل من الأخطار التالية :

- عدوى : الجهاز الهضمي ، الأنف والحنجرة ، الرئة ، البولية و حتى التهاب السحايا
- اضطرابات في الجهاز الهضمي
- الحساسية (الإكزيما ، الربو)
- فقر الدم
- السمنة و مرض السكري، و بعض أنواع السرطان و الأمراض الالتهابية
- مشاكل تقويم الأسنان
- الموت المفاجئ

بالنسبة للام

الرضاعة الطبيعية تساعد على :

- انخفاض خطر الإصابة بفقر الدم
- إعادة تثبيت الأعضاء التناسلية
- الربط بين الأم و الطفل
- فقدان الوزن (بالاشتراك مع إتباع نظام غذائي متوازن)
- انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض
- انخفاض مخاطر الإصابة بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث

من الأفضل أن تستمر الرضاعة الطبيعية فقط إلى غاية 6 أشهر من عمر الطفل و ثم مواصلة الرضاعة الطبيعية مع إدخال الأغذية الأخرى (الفواكه و الخضراوات...). يمكن استمرار الرضاعة الطبيعية إلى غاية سن الثانية أو أكثر *

بقدر ما استغرقت الرضاعة الطبيعية
بقدر ما زادت فوائدها

*المصدر : المنظمة العالمية للصحة

كيف تبدئين الرضاعة الطبيعية ؟

خلال فترة الحمل ، يستعد الثدي للرضاعة بشكل طبيعي. بعد الولادة، فهو في استعداد لإنتاج الحليب. منذ الساعات الأولى بعد الولادة، سيقوم طفلك بتحفيز الرضاعة الطبيعية بالمص المتكرر في البداية قدي له الثدي كلما استيقظ دون انتظار حاجته للامتصاص. اسمحي لطفلك بالشرب عند الطلب أي دون الارتباط بالوقت و تحديد عدد الوجبات و مدة استغراقها ليلاً ونهاراً. إذا كنت تريدين أن تعط طفلك مصاصة، فمن الأفضل أن تنتظر حتى يتم تأسيس الرضاعة الطبيعية. حاجته للامتصاص هي الحافز المثالي لإنتاج الحليب. تختلف تقنيات مص الثدي و مص المصاصة. يمكن أن يخلط الطفل بين الطريقتين مما قد يؤدي به إلى المص الخاطئ للثدي



خلال الأسابيع القليلة الأولى أو الأشهر الأولى، يختلف عدد الوجبات وفقاً لطلب طفلك ثقي به. طفلك يعرف ما يحتاج إليه. في بعض الأحيان، قد يحتاج إلى المزيد من الحليب وهذا ما يجعله يلج على الطلب. واصلي الاستجابة لطلبه.

ومن المهم أن لا يقل عن 5 رضعات في 24 ساعة.



كيف تعرفين أن طفلك جائع ؟

ثقي به، سوف يظهر طفلك علامات على انه مستعد للرضاعة و هذا قبل البكاء. كوني مبصرة.

هو مستيقظ



يحرك يديه و قدميه و يضع يديه في فمه



يحدث أصوات صغيرة بفيه



فمه مفتوحا و يبحث عن الثدي

كيف تعرفين إذا شرب طفلك ما فيه الكفاية ؟

في نهاية الوجبة يترك الثدي و يبدو عليه مشبع

يكون نشيط و يزداد وزنه

إذا كان قد شرب بما فيه الكفاية، سيكون هناك على الأقل 5 حفاضات مبللة في فترة 24 ساعة. خلال 3 أو 4 أسابيع الأولى ، وسوف تكون واحدة على الأقل من البراز فضفاضة ، وذات اللون الذهبي يوميا. بعد شهر قد تكون هناك فترات بدون براز (2 إلى 3 أيام).



كيف تجلسين مع طفلك ؟

اجلسي بطريقة تشعرين فيها بالراحة

بطنه ملازم لبطنك

رأسه في امتداد جسمه :
الأذن والكتف والورك في نفس
المحور. لا يجب عليه أن يدير
رأسه لاتخاذ الثدي

رأسه و رقبته مدعمين

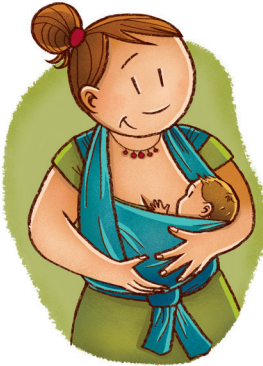
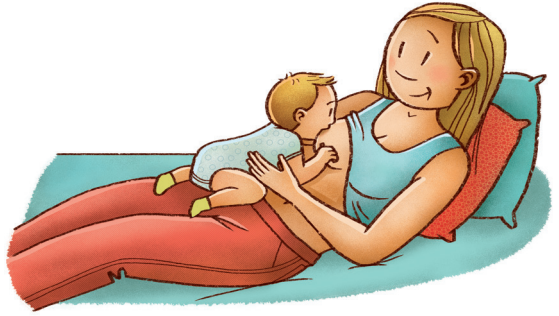
فمه مفتوح على مصراعيه من أجل اتخاذ
الحلمة و بشكل كامل جزء من هالة الثدي



الشفة السفلى منقلبة نحو الخارج



ذقنه ملتصق بالثدي

بعض طرق تقديم الثدي

الجلوس الصحيح، فضلا على تغيير الطريقة و تناوب الثدي يقللون من خطر حدوث تشققات على الحلمات.



يمكنك إرضاع طفلك أين ما أردتي
إذا لم تكن مرتاحة مع نظرات الناس يمكنك استعمال وشاح أو سترة ... لتفادي الأنظار.

ما هو دور الأشخاص المحيطين بك ؟

يعتبر الدعم المقدم من طرف الزوج و الأقارب رصيда قيما لنجاح الرضاعة الطبيعية.
لا تتردد في طلب المساعدة للقيام الأشغال اليومية.



أوقات الرضاعة هي لحظات قوية في العلاقة بين الأم و الطفل
يمكن أن تبنى العلاقات بين الأب والطفل أثناء اللحظات
الأخرى المشتركة: عناق ، تغيير حفاضات، وحمام ، ونزهات



عند وصول الطفل في الأسرة تكثر النصائح و الإرشادات، فاختياري تلك التي تناسبك و ثقي بنفسك.

إذا كان لديك أسئلة أو تردد أو إحباط، فهناك المهنيون (-مثل العامل الطبي الاجتماعي، القابلة، ومختص في الرضاعة، طبيب الأطفال...) أو جمعيات الدعم للرضاعة الطبيعية بإمكانهم مساعدتك



كيف يتم التوفيق بين الرضاعة الطبيعية و العودة إلى العمل ؟

استئناف العمل في الوقت الذي توصلين فيه الرضاعة الطبيعية يحتاج إلى تحضير.

في أماكن استقبال الأطفال يمكن لطفلك الحصول على حليبك.

أثناء إجازة الأمومة الخاص بك، يمكنك أن تبدئي في تخزين كمية من حليبك. قبل دخول طفلك إلى أماكن الاستقبال، فلا تترددي في طرح كل الأسئلة التي تخطر ببالك على للمهنيين : هل من الممكن أن تقومين بإرضاع طفلك هناك؟ كيف يعطى الحليب (في زجاجة الرضاعة الاصطناعية أو في الكأس ...) ؟ أفضل طريقة للتحضير لطفلك ؟

استفسري عن الأوقات المخصصة للرضاعة الطبيعية و عن إمكانية استخراج و تخزين حليب الثدي في مكان عملك.

i

أيام العطلة لا تترددي في تقديم الطفل للثدي باستمرار لتواصلتي تحفيز إنتاج الحليب .

للحفاظ على قدرة إنتاجك للحليب ، وهناك حاجة إلى 2-3 رضعات في اليوم الواحد، أو حتى أكثر اعتمادا على عمر الطفل.



هل يجب على طفلك شرب الماء ؟

ليس ضروريا أن يعطي الماء لطفلك بالإضافة إلى الوجبات الحليب الثدي لان هذا الأخير يكفي لإرواء عطشه.

في حالة الحمى أو الطقس الحار، يمكن أن يطلب طفلك وجبات أكثر ، فلا تترددي في إعطائها أكثر.



كيف يتم شفط الحليب ؟

قبل شفط الحليب ، يجب غسل اليدين بالماء والصابون بشكل صحيح.



توجد طرقتان لشفط الحليب :

استخراج يدوي (الشفط بالي)

اسندي الثدي بيد واحدة وقومي بتدليكك باليد الأخرى ابتداءً من الأعلى وباتجاه الحلمة. حاولي تغطية كافة الجهات والجهة السفلى من الثدي أيضاً اضغطي بشكل خفيف على المنطقة المحيطة بالهالة حول الحلمة، وذلك باستخدام الإبهام والسبابة لدفع الحليب.

اطلبي نصائح من مختص في الرضاعة الطبيعية.

يجمع الحليب في وعاء نقي و معقم وضع تحت الثدي.

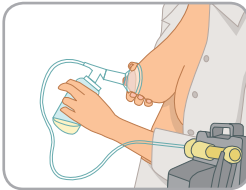
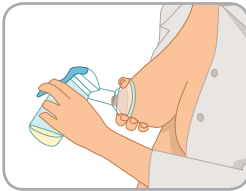
تقنية الاستخراج اليدوي (الشفط باليد) هي طريقة قريبة من مص الرضيع، وتسمح هذه الطريقة باستخراج الحليب بشكل أكثر كفاءة.



جهاز شفط حليب الثدي

هناك نوعان من مضخات حليب الثدي : ميكانيكية و كهربائية . في كلتا الحالتين، يتعلق الأمر ملصق يوضع على الثدي. يقوم هذا الملصق بامتصاص الثدي بطريقة مستمرة مما يؤدي إلى إدرار الحليب. الشفط باليدوي يعتمد على استعمال اليد ، يستحسن استخدامه نادراً. أما المضخة الكهربائية فهي تشتغل بواسطة محرك على البطارية أو التيار المتردد . ويمكن أن تستأجر أو تشتري من صندوق التغطية الصحية أو الصيدليات

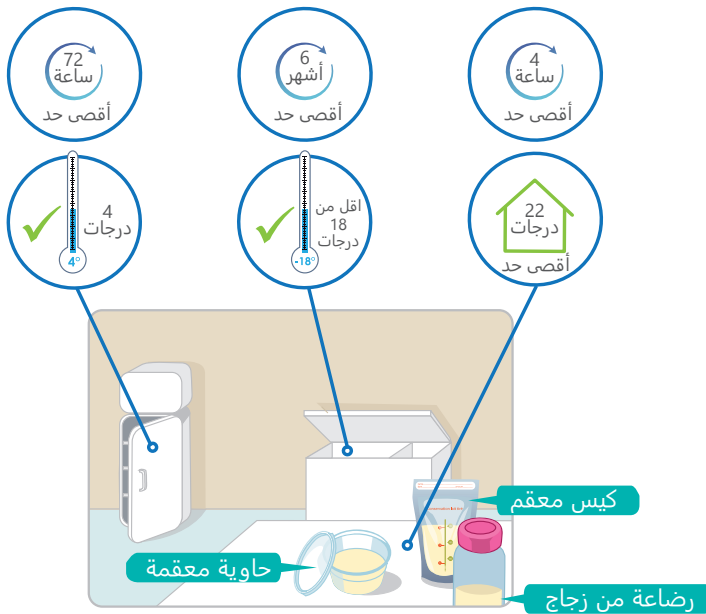
الرجوع إلى إرشادات الاستخدام



كيف يتم تخزين الحليب بعد شفطه ؟

يتم الاحتفاظ بالحليب بعد شفطه في حاوية مغلقة معقمة أو في كيس معقم و مخصص لهذا الغرض، التي تباع في متجر لوازم الطفل أو الصيدلية.

- في الثلاجة لمدة 72 ساعة (+4 د)
- في المبرد لمدة 6 أشهر (18-د)
- في درجة حرارة الغرفة لمدة 4 ساعات (أقصى حد)



اكتبي على الحاوية أو الكيس تاريخ جمع الحليب الطبيعي.

يفضل تجميد أجزاء قليلة من الحليب لتسخين الكمية المناسبة لشهية طفلك.

علبة مكعبات الثلج بغطاء، هي الوسيلة السهلة لتجميد الكميات الصغيرة. احتفظي بها في حاوية مناسبة للمجمد.

احملي الحليب الطبيعي في كيس يحافظ على البرودة للمحافظة على سلسلة البرودة بمجرد وصولك ضعي الحليب في الثلاجة أو المجمد.

كيف يعطى الحليب الطبيعي ؟

الحد الأقصى 37 درجة



يتم تسخين حليب الثدي على درجة 37 مئوية لحد أقصى.
يتم تذويب الحليب المجمد في الثلاجة
أو الماء الساخن أو في مسخن الرضعات.



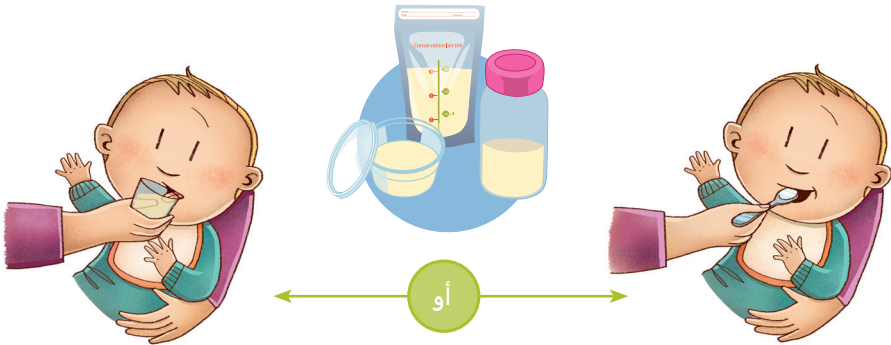
اخلطي بلطف الحاوية للحصول على درجة حرارة معتدلة للحليب الطبيعي.

لا ينصح باستعمال فرن الميكروويف لأنه يقضي على خلايا الحليب الطبيعية الحية.



i

يعطى الحليب الذي تم شفطه بالمعلقة أو بالكوب أو بالرضاعة.



كما هو الأمر بالنسبة لجميع المواد الغذائية المجمدة، فلا يمكن أن يجمد الحليب الطبيعي مرة ثانية (حتى بعد التسخين).

بعد الوجبة، و بعد ساعة، يرمى الحليب الذي لم يشرب.



كيفية تنظيف وتعقيم المعدات المستخدمة في جمع حليب الثدي ؟

لا يزال الطفل هشاً لأن نظام الدفاع ضد الجراثيم عنده لم يتطور بشكل كامل. فمن الضروري تنظيف و تعقيم المعدات المستخدمة.

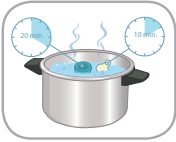
1. التنظيف

قبل التعقيم، يجب تنظيف المعدات التي استخدمت لجمع الحليب. تفكيك و تنظيف كل قطعة. تنظيف رضاعة بواسطة فرشاة خاصة بها و بالماء الساخن و سائل خاص بتنظيف الأواني.

2. التعقيم

في وعاء من الماء المغلي

تجب التغطية الكاملة للمعدات بالماء لمدة 20 دقيقة. فأما الحلمات فيجب أن تغلي لمدة 10 دقيق على الأقل.



في المكنون أو التعقيم الكهربائي
راجع دليل الاستخدام.



التعقيم البارد

يتم هذا التعقيم بواسطة أقراص تشتري من الصيدليات. لإعداد حمام مطهر، يحلل قرص في 5 ل من الماء البارد، حيث يتم اغماس الرضاعة و المعدات الأخرى و تركهم لمدة 15 دقيقة. تنزع هذه المعدات من الحمام المائي دون شطف.

3. الترتيب

ينزع الماء من الرضاعة و المعدات الأخرى على منشفة نظيفة. توضع فيما بعد الرضاعة مغلقة في خزانة نظيفة أو في الثلاجة.

كيف تفطمين طفلك عن الرضاعة الطبيعية ؟

الأسلوب المثالي للتوقف على الرضاعة الطبيعية لك و لطفلك هو أن تفعلي ذلك بالتدريج. يمكنك استبدال الرضاعة بالتغذية المناسبة (حليب الأطفال أو وجبات متنوعة) أمهلي طفلك بضعة أيام لكي يعتاد على هذا التغيير. افعلي نفس الشيء بالنسبة الرضاعة الأخرى. و هكذا يقلل طفلك من رضاعة الثدي مما يؤدي إلى انخفاض كمية الحليب تدريجيا. بين الوجبات يمكنك تهدئة الثدي عن طريق سحب قليل من الحليب.

من الممكن تغيير رأيك عند بداية الفطام و العودة إلى الرضاعة الطبيعية.

أمثلة عن فطام الرضيع

					
					 المرحلة 0
			 أو  *		 المرحلة 1
			 أو  *		 المرحلة 2
-		 أو  *	 أو  *		 المرحلة 3
-		 أو  *	 أو  *		 المرحلة 4

صح / خطأ

خطأ انتظر توأم ، لن يكن لدي ما يكفي من الحليب.

إرضاع التوأميك من الممكن جداً.
رضاعة الطفلين المتكررة تحفز الثديين على إنتاج الحليب اللازم لتغطية احتياجاتهما. يمكن على سبيل المثال إرضاع طفليك في وقت واحد أو بالتناوب. بعد عدة محاولات، سوف تجدين الطرق التي تناسبك. يمكن أن يساعد. شخص متخصص.

خطأ قد تكون ولادة طفلي قبل الأوان، ولا يمكنني إرضاعه.

الرضاعة الطبيعية للطفل الذي ولد قبل الأوان هي ممكنة جداً، وحتى يوصى بها و بشدة نظراً لفوائد حليب الأم للطفل.
يقوم المهنيون بوضع ترتيبات لكي تمر عملية الرضاعة الطبيعية على ما يرام.

صح على الرغم من الرضاعة الطبيعية ، وسائل منع الحمل ضرورية.

الرضاعة الطبيعية ليست وسيلة فعالة لمنع الحمل . استعملي طريقة تحديد النسل إذا كنت ترغبين في منع الحمل.
في الواقع ، الرضاعة الطبيعية تستعمل كوسيلة لمنع الحمل إذا استوفت الشروط الأربعة :
• عمر طفلك أقل من 6 أشهر؛
• تعطين طفلك رضاعة طبيعية خالصة ليلاً و نهاراً.
• 6 رضعات في 24 ساعة على الأقل.
• دون تتجاوز 6 ساعات بين الوجبات.

خطأ سوف يولد طفلي بعملية قيصرية ، والرضاعة الطبيعية لها سلبية.

لا تمنع العملية القيصرية سواء كانت مبرمجة أو في حالات الطوارئ، الرضاعة الطبيعية. أخذ الأم لمسكنات لا يشكل عادة أي مشكلة بالنسبة للرضاعة الطبيعية . يمكن للفريق الطبي مساعدتك على إيجاد طريقة مريحة.

قد يرفض طفلي الثدي. صحيح. صح

رفض الرضيع للثدي هو طريقته للقول أن هناك شيئا ما. هذا لا يعني أنه لم يريد الرضاعة الطبيعية نهائيا.

هناك أسباب مختلفة يمكن أن تفسر موقفه، على سبيل المثال :

- ألم في الفم ناجم عن التسنين، أو عن إصابة، أو عن وجود فطريات.
 - التهاب الأذن.
 - انسداد الأنف أو زكام يمنع الطفل من التنفس عند الرضاعة.
 - الاستخدام المفرط للمصاصة أو الرضاعة الاصطناعية يمكن أن يجعل الطفل يخلط بينهم.
- قد يستغرق رفض الطفل للثدي عدة أيام، و يعتمد ذلك على وجود السبب. اطمئني ، فمن الممكن دائما جلب الطفل إلى اتخاذ الثدي.

إذا كنت تستخدم درع الحلمة، يمكن أن يقل حليبي. صح

كما هو الأمر بالنسبة للمصاصة و الرضاعة فاستخدام درع الحلمة قد يسبب خلط الرضيع في طريقة المص بين المصاصة و حلمة الثدي. تختلف تقنية مص الحلمة الاصطناعية و مص حلمة الثدي. قد تواجهين بعض الصعوبات عند محاولة إيصاله مباشرة بالثدي، وإذا كان ذلك ضروريا، فإنه ينبغي من الناحية المثالية أن لا يكن إلا حلا مؤقتا

يمكن أن يتغير لون حليب الثدي. صح

يغير التكوين الغذائي اللون. بعد الولادة ، قد يكون للحليب الأول المسمى اللبأ ألوان مختلفة. فيما بعد، قد يكون الحليب شفاف ، وأحيانا يميل إلى الأزرق تقريبا. و يكون الحليب دائما مناسبا لاحتياجات الطفل مهما كان لونه.

خطأ سوف يولد طفلي بعملية قيصرية ، والرضاعة الطبيعية لها سلبيات.

كمية الحليب لا علاقة لها بحجم الثدي. ينتج الثدي الصغير حليبا بكميات كافية لتغذية الطفل.



هل يؤلمك الثدي ؟

حلمة الثدي حساسة ومؤلمة

في الأيام الأولى، غالبا ما تكون الحلمتين حساستين في بعض الأحيان مؤلمتين. هذه الحساسية أمر طبيعي تماما. و تكون أكثر بروزا في 3 أيام الأولى ولكن تقل عادة بعد 8-10 أيام. و قد تتفاقم هذه الأخيرة بالرغم من أنها عامل هرموني، نظرا لبروز عوامل أخرى مثل طريقة مسك الطفل للحلمة بشكل خاطئ. إذا استمر الألم و زادت حدته، يمكنك استشارة مختصين في الصحة.

ارتفاع كمية الحليب في الثدي

مصطلح " تدفق الحليب " يعطي في بعض الأحيان فكرة خاطئة عما يحدث . في الواقع، الحليب لا يصعد في الثدي. فإذا كان ثديك متورم يؤلمك، فهذا يعود إلى ارتفاع الدورة الدموية مما لا يسمح ببدء الرضاعة. تظهر ظاهرة تراكم الدم في 3 أيام بعد الولادة، أو فيما بعد. قد ترتفع قليلا درجة حرارة جسمك.

تشقق الحلمات

هي عبارة عن تقرحات صغيرة للحلمة تظهر غالبا في الأيام الأولى من الرضاعة الطبيعية. فهي مؤلمة و يمكن أن تصاب بالتهفن . للحد من ظهورها، ينصح تثبت الرضيع إلى الثدي بشكل صحيح. تجنب الضغط على الثدي عند تحرير أنف الطفل و إزالة الطفل عن الثدي بحدّة. وضع قطرات من الحليب الطبيعي أو كمية من مرهم اللانولين قد يخفف عنك الألم.

تراكم الحليب

وهو توتر مؤلم جدا من واحد أو كلا الثديين . وقد يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارتهما بشكل غير طبيعي و حدة الألم . يمكن لتراكم الحليب في الثدي جعل الرضاعة صعبة و يعوق تدفق الحليب بالإضافة إلى بروز أعراض أخرى مثل (القشعريرة وآلام الجسم ، والحمى...) .
قد تحدث هذه الأحاسيس في أي وقت من الرضاعة الطبيعية ولكن لاسيما عندما تكون رضعات قصيرة أو عددها قليل أو مبتعدة الفترات. لتخفيف حدة الألم في الثدي، لا تتردد في تقديم الثدي لطفلك. يمكن لتدليك الهالة بالحمامات الساخنة تسهيل تدفق الحليب.

التهاب الثدي

هو التهاب الثدي الذي يمكن أن يتطور في بعض الأحيان إلى عدوى. قد يمس التهاب الثدي عادة جهة واحدة فقط من الثدي. جزء من الثدي يكون أحمر، حار و مؤلم. إضافة إلى هذه الأعراض المحلية قد تظهر في بعض الأحيان أعراض أخرى مثل الحمى والقشعريرة و الألم في الجسم ، والتعب . يستلزم على الأم الراحة، لأن الراحة أمر ضروري.

تطبق نفس الإرشادات بالنسبة لتراكم الحليب، يجب أن يرضع الطفل بصورة منتظمة، وخاصة الثدي المتضرر. إذا لم يتحسن الوضع في غضون 12 إلى 36 ساعة، فمن الأفضل استشارة الطبيب لتقييم الحاجة إلى بدء العلاج (مضادات الألم، والمضادات الحيوية).

يبقى فريق مركز الولادة و الطفولة تحت تصرفكم لمرافقتك أثناء الرضاعة الطبيعية.
لا تتردد في الاطلاع أيضا على الكتيبات الأخرى.



-9 mois

-8 mois

-7 mois

-6 mois

-5 mois

-4 mois

-3 mois

-2 mois

-1 mois

0 an

1 an

2 ans

3 ans

4 ans

5 ans

6 ans

7 ans

8 ans

9 ans

10 ans

11 ans

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

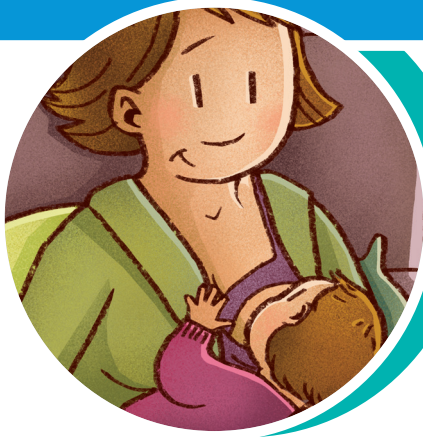
Arabe

DOCBR0300Ara

الرضاعة الطبيعية

الإنتاج
مركز الولادة و الطفولة

المحرر المسؤول
Benoît PARMENTIER



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

ONE.be



تؤخذ بعض الرسوم التوضيحية من
صور لمرافقة الوالدين في الحياة اليومية " بتعاون مع التعاونية"
CERA.
بدعم من اتحاد الوالونيا - بروكسيل و الرهان الوطني.