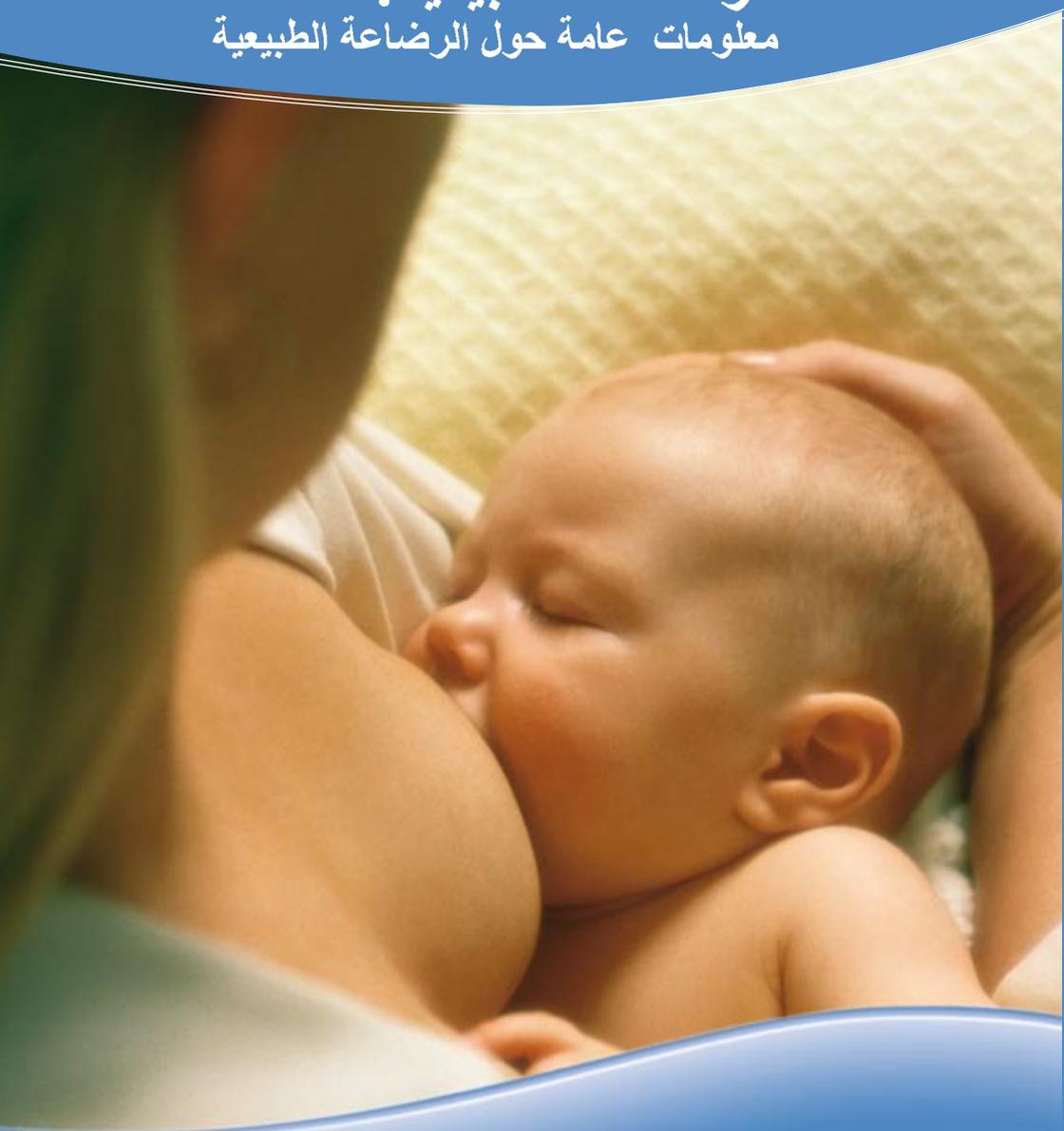


الرضاعة الطبيعية: معلومات عامة حول الرضاعة الطبيعية



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



الرضاعة الطبيعية: معلومات عامة حول الرضاعة الطبيعية

" الرضاعة الطبيعية هي أحسن هدية يمكن أن تقدمها أم لابنها "

" كلما عرف أكثر حول الخصائص الغذائية المتميزة لحليب الأم، كلما تضح أن تكوينه هو الأنسب إلى الرضيع "

روث أ. لورنس 1991



الفهرس

- 1 كيف تعتنى الأم المرضع بنفسها
 - 1.1 فوائدها بالنسبة للرضيع
 - 2.1 فوائدها بالنسبة للأم
 - 3.1 تكوين الحليب: تأقلم مستمر لحاجيات الرضيع
- 2 كيف تحقق الأم إرضاع طفلها بنجاح
 - 1.2 متى تبدأ الرضاعة الطبيعية؟
 - 2.2 كيف
 - 3.2 طرق و كفاءات
 - 4.2 وقت إستغراق الرضعة
 - 5.2 في الليل
 - 6.2 مكان الرضاعة
 - 7.2 كم تستمر مدة الرضاعة الطبيعية؟
 - 8.2 في حالة التوأم
- 3 كيف تعتنى الأم المرضع بنفسها
 - 1.3 كيف تعتنى بنظافتها
 - 2.3 كيف تعتنى بغذائها
 - 3.3 الأدوية و السموم
 - 4.3 التمارين الرياضية
 - 5.3 وسائل منع الحمل التي تستطيع الأم المرضع استخدامها
- 4 ما هي المشاكل الطبية التي تواجه الأم المرضعة و كيف تتعامل معها
- 5 العودة إلى العمل : كيف أستمر بالرضاعة
 - 1.5 طرق إستخراج الحليب من الثدي
 - 2.5 مظهر الحليب المستخرج
 - 3.5 حفظ الحليب
 - 4.5 نقل الحليب
 - 5.5 إذابة الحليب المجمد
 - 6.5 كيف ومتى يمكنك منح الحليب المستخرج لطفلك
 - 7.5 في خلال كم من الوقت سيستغرق الطفل للإنسجام مع الطريقة الجديدة في الرضاعة
 - 8.5 ملاحظات هامة للأم المرضع و العاملة
 - 9.5 قوانين تتعلق بالأمهات العامل
- 6 أهم أسئلة عن الرضاعة الطبيعية
- 7 ملخص
- 8 مراجع
- 9 عناوين إينترنيت حول الرضاعة الطبيعية



1

الرضاعة الطبيعية: كلها مزايا

حليب الأم هو أفضل غذاء للطفل الرضيع ، وهو الغذاء الطبيعي لكل مولود، وذلك لما له من أهمية وفوائد: من الناحية النفسية (لأنه يقوى رابطة الأمومة بين الأم ورضيعها) و على جهازه المناعي. وتكوينته الطبيعية تجعله أحسن طريقة لتنشئة طفلك خلال الستة الأشهر الأولى. زيادة على أنه حليب جاهز دوما، مجاني، نظيف، وبالحرارة المناسبة.

1.1 محاسن الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل

الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الفطرية والملائمة التي يمكنها أن يقدمها الأباء إلى طفلهم أو طفلتهم حديثي الولادة. ليس فقط لتكوينته ، بل كذلك من الناحية الوجدانية فالإتصال المباشر بين الأم وطفلها يولد لديه الشعور بالأمان وإحساسه بحنانها مما يجعلها تجربة خاصة وفريدة.

فهو يقدم له كل ما يحتاج إليه من مواد غذائية الأساسية لنموه خلال الشهور الأولى من عمره ، فهو يحتوي على الأجسام المضادة للجراثيم الذي تحميه من الأمراض الإنتقالية و المعدية (زكام، التهاب الأذن الوسطى، الإسهال، التهاب الرئة،...) وكذلك أمام أمراض مستقبلية كالزيادة في الوزن (السمنة) أمراض الحساسية و أمراض الربو.

تبنت بعض الأبحاث أن الرضاعة الطبيعية تقلل مخاطر تعرض الاطفال الرضع للوفاة في السنه الاولى من حياتهم ويتمتعون بنسبة نكاه أكثر. والأهم من ذلك كله هو تمتين الروابط العاطفية بين الأم ووليدها، والذي يبلغ أقصى مداه في أثناء الرضاعة حيث تشعر الأم والطفل (ليس فقط الطفل!!) بالارتقاء العاطفي، كما تشعر الأم بأهمية وجودها في حياة طفلها.

الرضاعة الطبيعية: كلها مزايا

زيادة على تركيبته الخاصة فهو يساعد على تحسين هضم المواد الغذائية و كذلك يساهم في طرد الفضلات الأولى بعد الولادة . إبتداء من اليوم الرابع والى اليوم العاشر والخامس عشر يتحول اللبأ بطريقة تدريجية إلى الحليب المسمى " بالحليب الإنتقالي" ومن هناك يبدأ الحليب بتحصيل تركيبته النهائية" الحليب الناضج"

فالتبيعة عالمة والتحولات الفيزيولوجية التي تحدث للحليب ماهي إلا تأقلماً لحاجيات الرضيع لتحسين وظيفته الهضمية و الاستفادة من خصائصه الغذائية.

من المهم معرفة كذلك أن حتى مع الحليب النهائي،" الحليب الناضج" فإن تكوينته تختلف من وقت لآخر خلال اليوم، وخلال نفس الرضعة ، في أول الرضعة(ماني المظهر) تكون كمية المواد الدهنية في حليب الأم أقل منها في آخر الرضعة(يكون غني بالمواد الدهنية وبالتالي يساهم في إشباع أكثر للجوع وزيادة في الوزن). لهذا من الخطأ أن يرضع الطفل حسب جدول زمني ثابت ، ووفق توقيت محدد فكل طفل يختلف عن الآخر ، فوقت إنهاء الرضعة لايعلمه إلا الطفل وحده ، ويتضح ذلك عندما يترك حلمة الثدي بطريقة عفوية.



2.1 محاسن الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم

الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهم هم أقل عرضة للإكتئاب بعد الولادة ونقص في الحديد(أنيميا) ، كما أنها تدعم الثقة بالنفس و الشعور بالراحة و الإطمئنان.

فالرضاعة الطبيعية تسبب انقباض الرحم ووقف النزف منه وعودته إلى حجمه الطبيعي . وكذلك تسبب الرضاعة حرق ما تراكم من شحوم في جسم المرأة في الأيام الأخيرة للحمل ، وهذا يؤدي بدوره إلى نحافة المرأة ويساعدها لاستعادة نشاطها ورشاقتها بسرعة. ومستقبلاً يحمي الأم ويقلل من احتمال الإصابة بالأمراض الخطيرة ومنها سرطان الثدي و عنق الرحم.

ولهذا يجب تشجيع كل الأمهات على الرضاعة الطبيعية لما لها من أهمية وفوائد ، من أهمها : أنه حليب جاهز دوماً ، وبالحرارة المناسبة ، ومجاناً . ونضيف إلى ذلك المزاجية أنه لا يحتاج أي وقت لتحضيره مما يعمل على توفير الجهد والمال بالنسبة للأسرة. بدون نسيان الفوائد الذي يعود بها على المجتمع والبيئة فهو لا ينتج أي نوع من النفايات.

3.1 تكوين الحليب: تأقلم مستمر لحاجيات الرضيع

حتى يتم إنتاج الحليب بشكله النهائي يفرز الثدي في الأيام الأولى من الولادة مادة صفراء تسمى " اللبأ" وهو الحليب المبكر يظهر بعد الولادة مباشرة و الذي يضمن له الغذاء الوحيد و المصنوع خصاصاً من أجله الذي يعمل على تغطية كافة حاجياته الغذائية، خاصة إذا وضع بطريقة صحيحة على الثدي و على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة.

فهو سائل ذات مظهر لزج أكثر من الحليب العادي لأنه يحتوي على كميات أكثر من البروتينات و المواد المناعية و أملاح المعدنية وكمية أقل من الدهون من الحليب النهائي. وإحتوائه على نسبة عالية من الأجسام المضادة تساعد على حماية الطفل من الأمراض و الإلتهابات.

الاسبانيات يستخدمن عبارة "ارتفاع الحليب" و الإسبانوأمريكيات يستخدمن عبارة "هبوط الحليب"

2

كيف تحقق الأم الإرضاع بنجاح

1.2 متى ينبغي أن تبدأ الأم الإرضاع من الثدي؟

على الأم أن ترضع طفلها من ثديها في نفس اليوم الذي يولد فيه ، والأفضل البدء في الإرضاع مبكراً وفي غضون النصف ساعة الأولى بعد الولادة. الرضاعة المبكرة من الثدي تساعد على انقباض الرحم ، وتمنع حدوث النزف بعد الولادة كمايساعد الرضيع على تعود السريع على عملية المص من الثدي ، وبتحفيز الحلمة يتم إنتاج الهرمونات المسؤولة على إنتاج الحليب. وبذلك كلما كثرت المرات التي يرضع فيها الطفل كلما كثر إدرار الحليب.

ينصح بإرضاع الطفل حسب الطلب، وإذاكان من النوع الذي ينام كثيرا فيجب إيقاظه لكي يرضع على الأقل 7- 8 مرات في اليوم . حسب الطلب يعني أن يرضع كلما أراد وخلال الوقت الذي يريد، ومن ثديين أو فقط من ثدي واحد.

لاينصح باستعمال اللهاية (مصاصة) أو أية حلمة إصطناعية على الأقل في الأسابيع الأولى حتى تستقر الرضاعة الطبيعية بطريقة صحيحة وسليمة ، كذلك ينصح بعدم إعطائه قارورة الإرضاع : بالماء، حليب أو أية سوائل أخرى،.... لأن حليب الأم يلبي كافة حاجيات الطفل الغذائية وبدون أية إضافات أو أغذية تكميلية فذلك سيعمل فقد على إرباكه وإختلاط الأمر عليه.

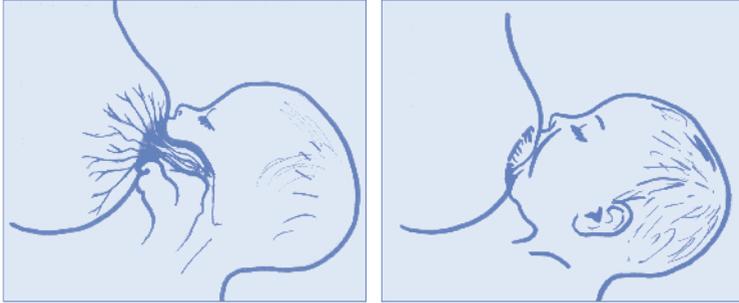
المص من قارورة الرضاعة هو أسهل وأسرع مقارنة مع المص من حلمة الثدي ، فبطبيعة الحال يختار الرضيع الطريقة التي تتطلب أقل جهد مما يعقد عملية تعليمه الرضاعة من ثدي أمه .



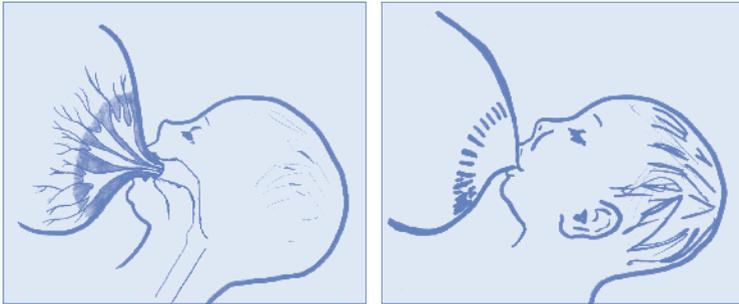
كيف تحقق الأم الإرضاع بنجاح

2.2 كيف أرضع طفلي؟

كمية الحليب الناتجة تعتمد على عدد مرات الرضاعة ، فعندما ترضعين طفلك فإن مص الثدي يعمل على إفراز هرمونات في مجرى الدم من الغدة النخامية الواقعة داخل الرأس وبذلك يتم تدفق الحليب ، فكلما زادت رضاعة الطفل ، زاد إفراز الحليب ، وهذا يعني أن مص الطفل يتحكم في كمية الحليب الناتج.



صور فم طفل في وضعية صحيحة وضغط جيد



صور فم طفل في وضعية خاطئة وضغط غير جيد

إذا كان الطفل متعلقا بطريقة سليمة بالثدي بحيث يلتقم حلمة الثدي مع الهالة التي حولها فإن أنفه يبقى بعيداً عن الثدي لكي يتمكن من التنفس بحرية. وبنفس الشيء إذا كان يحدث صوتاً أثناء المص يعني أنه ليس في وضعية صحيحة. إذا لم يكن ممسكاً بطريقة سليمة بالثدي ، إبعديه عنه وحاولي مرة أخرى . من أجل ذلك ضعي رأس أصبعك الأصغر في زاوية فم الطفل وابعديه عنه بعناية.

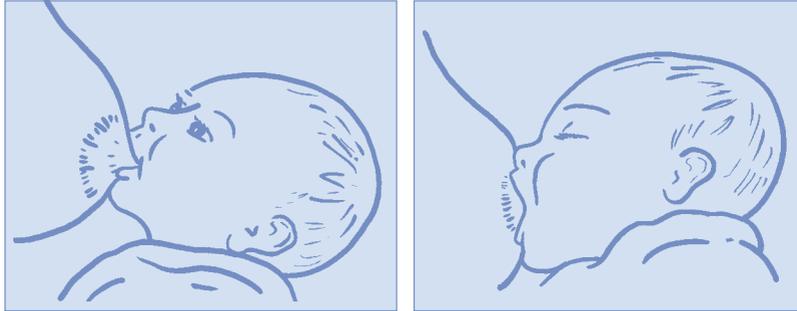
يعتمد نجاح عملية الرضاعة والحصول مستقبلاً على نتيجة مرضية ، على كيفية وضع الطفل على الثدي بطريقة صحيحة . وبدون شك فعلى الأم أن تكون هادئة ومرتاحة و الطفل أقرب إليها بقدر المستطاع (اتبعي قاعدة: " بطنك مع بطنه") بجعل مستوى معدة الطفل يقابل معدة الأم.

بغض النظر عن الوضعية المتخذة في الرضاعة ، فالرضيع يجب أن يقترب إلى الثدي وليس الثدي إلى الرضيع، من أجل ذلك تبلل شفته العليا بحليب الثدي ، فيفتح فمه بطريقة عفوية بحيث يلتقم الطفل حلمة الثدي مع الهالة التي حوله. فإن لم يفعل ذلك ، تضع الأم أصبعها في فمه من أجل سحب الثدي منه، وتتم المحاولة مرة ثانية.

كي يرضع الطفل رضاعة جيدة فلا بد أن تكون حلمة الثدي داخل فمه بالكامل حتى يستطيع المص بسهولة ، فإذا كان الطفل يرضع من رأس حلمة الثدي فقط ، فهذا لا يفرغ الثدي من الحليب وتصبح الحلمة متقرحة كما يسبب ألماً أثناء الرضاعة.



ضعي الطفل بوضعية صحيحة في بداية الرضاعة بحيث يكون صدر طفلك ملاصقا لصدرك، ويكون أنفه بموازات حلمتك ورأسه مستندا على ساعدك.



وضع غير جيد

وضع جيد

من المهم التأكد أن وجه الطفل ليس موجها إلى الأعلى نحو السقف بل موجه نحو ثدي الأم، الرضيع يجب أن يرى دائما وجه أمه و الأم وجه رضيعها .



3.2 طرق وكيفية الرضاعة الطبيعية

قبل البدء بإرضاع طفلك، يجب تحضير كل ما تحتاجين إليه وجعله بالقرب منك كالماء، وسادة، فوطة، إلى غير ذلك. وغسلي يديك قبل أخذ الرضيع.

أولا جربي الوضعية التي تريحها بالنسبة إليك. إذا اخترتي أن تيقنين في السرير وخاصة الأيام الأولى بعد الولادة أو بعد الولادة القيصرية، إستلقي جانبا وسندي رأسك وكتفك على حد سواء على وسادة. أحضني طفلك بين ذراعيك ووجهيه نحو ثديك، إسندى رأسه على ساعدك وبذراعك الأخرى ووجهيه نحو جسدك بحيث يكون جسم الرضيع ملاصقا لجسمك (اتبعي قاعدة: " بطنك مع بطنه"). إن كنت متعبة، إسترخين أثناء الرضاعة وإستمعي بوقتك مع طفلك أو طفلتك.

إن قررتي إرضاعه جالسه، قربي طفلك إلى ثديك بقدر المستطاع .

إسندى رأسه على ساعدك من أجل ذلك يمكنك

الإستعانة بوسادة، ويمكنك كذلك أن تكونين في

وضعية مريحة بإسناد قدميك على مقعد صغير.



إذا منحت صدرك وتم القبول من طرفه هذا يعني أنه بحاجة إليه، وليس بالتأكد أنك تعلمينه عادات سيئة ويجب عليه الإنتظار 3 ساعات بين رضعة و رضعة . هناك أطفال يمكنهم إنتظار 3 ساعات بل حتى يجب إيقاظهم من أجل الرضاعة وآخرون يطلبون باستمرار.

و عادة تتم رضاعة الطفل الرضيع من كلا الثديين في كل رضعة. و يتم التبديل بالتتابع بين كل ثدي في كل مرة رضاعة، فإذا بدأت الأم الرضاعة من ثديي تنهي بالثدي الآخر، لكن إذا رفضه يعني أنه أخذ ما يحتاجه من الأول، و هكذا ترضعه من الآخر في الرضعة التالية. دائما يجب احترام رغبته.



هناك وضع آخر لرضاعة تكون فيه الأم جالسة يسمى مسكة القبض أو مسكة كرة القدم: (جلسي مع وضع وسادة بجانبك ووسادة أخرى على حرك ، وضعي رضيعك على ظهره مع جعل ركبتيه مثبتيين قليلاً وظهر رقبته مستنداً على راحة يديك. يعتبر هذا الوضع للرضاعة مناسب جدا بعد الولادة القيصرية أو إذا كان حجم الطفل صغير جدا أو إذا كان حجم ثدي الأم كبيراً. أو في حالة إرضاع طفلين في آن واحد بوضع كل واحد على ثدي. (أنظر صورة صفحة 20).

4.2 وقت إستغراق الرضعة

كما سبق الذكر فتكوين الحليب يتغير حتى في نفس الرضعة. ففي البداية يكون ذات هينة "ماني" يحتوي على نسبة أكثر من الماء من أجل تهدئة عطشه وتهينة جهازه الهضمي، ويقدر خروج الحليب تزداد كمية الدهون وتصل إلى أقصاها في آخر الرضعة حيث تمنحه السعيرات الحرارية الضرورية لإشباع جوعه. لذلك يجب ترك الطفل على الصدر حتى يلبي كافة حاجاته ، ولا تبعديه على الثدي حتى وإن إستغرق وقت طويل في نفس الثدي . هو فقط يعلم متى يتركه عندما يحس بالشبع.

هناك أطفال يشعرون بالتعب و الإرهاق أثناء الرضاعة ويحتاجون إلى فترة من الراحة، لذلك نمنحهم قسط من الراحة ونضعهم من جديد على الثدي.

ليس جميع الأطفال متشابهون فكل طفل له إيقاع مختلف في التغذية عن الطفل الآخر، كما لكل أم إيقاع تدفق الحليب مختلف عن الأخريات ، يتم تنظيم ذلك بين الأم وطفلها. هناك أطفال يرضعون خلال 20 دقيقة ما يرضعون آخرون في 4-5 دقائق نفس كمية الحليب

من الخطأ أن يرضع الطفل حسب جدول زمني ثابت ، ووفق توقيت محدد ، فكل طفل يختلف عن الآخر ، والالتزام بالجدول الزمني يسبب شعور الطفل بالإحباط. وبالأخص في الأيام الأولى بعد الولادة هناك أطفال يحتاجون إلى الرضاعة عدة مرات.

5.2 الرضاعة الطبيعية في الليل

ليس هناك أسباب طبية لإلغاء الرضاعة بالليل. فهي مهمة جدا خلال الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة لأنها تعمل على ترسيخ رضاعة بطريقة صحيحة و سليمة، زيادة على فوائد أخرى نذكر منها:

- منحه الثدي في الليل يعتبر مريحا.
- الرضعات الليلية توقي من بعض المشاكل الذي يمكن أن تصيب الثدي كالإلتهاب البكتيري لمرور عدة ساعات دون إفراغ الثدي.
- الرضعات الليلية تحفز إنتاج المرتفع للهرمونات المسؤولة علي بداية الرضاعة الطبيعية والحفاظ على الإدرار الجيد للحليب من قبل الأم.

تجعل ممكنا الإتصال الحميمي بين الأم ورضيعها في ظروف يمكن أن لاتتسنى لهم خلال اليوم



لاتقلقي إذا لاحظت أن مازال هناك حليب كثير في الثدي، ففي الرضعة التالية إبدني بذلك الثدي لإفراغه من الحليب المتجمع. إذا كان يضايك الحليب المتجمع قومي بإعتصار القليل منه وبوضع كمادات باردة



زيادة على الفوائد الغذائية لحليب الأم فله فوائد من الناحية المعنوية فهو يمنحه الأمان العاطفي،الاتصال المباشر بين الأم وطفلها مما يولد لديه الشعور بالأمان وإحساسه بحنان الأم لنموه المتكامل. أثناء الرضاعة إذا تم بلع الهواء، يجب تسهيل عليه عملية التجشؤ (التريعة) بوضعه على كتفك او كتف أباه، ليس من الضروري ضربه على ظهره يكفي مساجا لينا. وكذلك ليس من الضروري الإنتظار كثيرا،إذا لم يتجشؤ خلال دقيقتين ضعيه ينام وسيقلعها هو بنفسه.

7.2 كم تستمر مدة الرضاعة الطبيعية ؟

تتصح منظمة الصحة العالمية بالاعتماد الكلي على الرضاعة الطبيعية فقط، دون الاستعانة بالألبان الصناعية، العصائر، الأعشاب، أو حتى مياه الشرب لمدة الستة أشهر الأولى من عمر الطفل ما دام طبيب الأطفال لم ينصح بغير ذلك.



وإبتداءً من ستة أشهر يتم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بجانب إدخال أغذية أخرى.

تتوقف مدة إستمرارية الرضاعة الطبيعية على الأم و الرضيع . وليكن في علمك أن بالإمكان الإستمرار بالرضاعة الطبيعية لفترة طويلة فقط برضعتين فقط.

6.2 مكان الرضاعة

أي مكان يعتبر مناسباً من أجل إشباع عطش وجوع أو مواسات الرضيع. الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة لا تعتبر إنتهاكا لأي قانون وهي مقبولة على صعيد المجتمع ولايجب الشعور بالخجل.

من أجل أن تكوني مرتاحة والقيام بها دون الشعور بالخجل ينصح بارتداء الملابس الملائمة ، ارتداء المشدات المخصصة للرضاعة ة قميص أو بلوزة بأزرار أمامية.





وضع التقاطع:

من إحدى هذه الطرق وضع الطفلين أمام
الأم بحيث يكون أرجل الطفلين في
وضع تقاطع (X) في حجر الأم، ينبغي
أن يكون جسد كل الطفل في مواجهة ثدي الأم.

8.2 كذلك في حالة توأم

نعم بإمكان الأم إرضاع التوأمين فقط من خلال الثدي. في هذه الحالة إدرار الحليب سيكون مضاعفاً لأن عملية التحفيز عن طريق المص تكون من طرف إثنين.

وينبغي على الأم التي ولدت توأمين أن تقوم بالرضاعة في وقت مبكر ولا تؤجل ذلك وبشكل متكرر. وتقوم العديد من الأمهات بإرضاع التوأمين في آن واحد لأنهم في آن إرضاع التوأمين سوياً في آن واحد أسهل بكثير من إرضاع كل طفل على حدة
توجد أوضاع عدة للأطفال أثناء إرضاعهن في آن واحد:

وضع الجانبي:

سواء جالسة أو راقدة ، ضعي وسادة على
حجرك وضعيهم عليها مواجهين إليك ،
فتأخذ الطفلين على ذراعيك
كما أنك تحمليين كرتين.



وضع المختلط:

يتم المزج بين الوضعيتين السابقتين،
ضعي أحد الأطفال في وضع كرة
القدم والآخر على حجرك أو على وسادة.



3 عناية الأم بنفسها

1.3 نظافتها

الرضاعة لا تتطلب منك نظافة خاصة. يكفي اغتسالك يوميا بالماء والصابون المعتادة إستعماله.

قبل وبعد الرضعات لاينصح بإستعمال الصوابين المعطرة أو الشامبوهات التي تسبب جفاف الثديين أو تهيج الحلمتين. خلاصة القول، قبل وضع الطفل على الثدي ينصح بتنشيفه جيدا بقطعة قماش قطنية ناعمة ونظيفة.

الحلمتان يجب تركهما جافتان بقدر الإمكان ، من أجل ذلك ينصح باستخدام وسادتين للثديين من مادة قماشية قطنية ناعمة ماصة للحليب والعرق المتسرب من الثديين ، وتكونان ملتصقتين بحمالتى الثديين من الداخل ، على أن تبدلان بشكل متكرر لمنع الرطوبة.
من أجل منع تشققات الحلمات وحتى علاجها ينصح بعد الرضاعة إعتصار بعد قطرات الحليب من الثدي وأذنيها على الحلمة والهالة.

في الأيام الأولى بعدالولادة، الثديين يكونان أكثر حساسية، غير معتادون على الرضاعة، يمكنك وضع بعض قطرات من زيت الزيتون، إستعمال حلمات إصطناعية المصنوعة من "شمع خلية النحل" بين رضعة ورضعة (تباع في الصيدليات)،...إذا كانت لك شكوك أو أسئلة بخصوص الموضوع ، واطلبي نصائح من القابلة أو طبيب أطفال واتبعي تعليماته.

3

عناية الأم بنفسها

2.3 التغذية

من المعروف أن أغلبية الأغذية تؤثر على مذاق الحليب ، بعكس أن يكون ذلك مضر بالنسبة للرضيع ، فإنه جيد لأنه يجعله يعتاد على أنواع جديدة و عندما تبدئين بإعطائها له على شكل أطعمة يمكنه تقبلها . لذلك ، باستثناء الأطعمة التي لا تعجبك لا تحرمي نفسك من أكل الأغذية الصحية و التي تعجبك. على الأم الإبتعاد أو الإستهلاك المتواضع للكافيين كالقهوى والشاي و المشروبات الغازية

أما بالنسبة للمقويات الإضافية، فإذا كنت تتبعين حمية صحية و متوازنة فهي أحسن طريقة لمنح فيتامينات إلى طفلك أو طفلتك من خلال حليب الثدي ولست بحاجة إلى حبوب الكالسيوم أو فيتامينات و أو أملاح معدنية. إذا كانت لك بعض الشكوك تحدثي إلى طبيب الأطفال أو القابلة.

ليس هناك أسباب تعطل أن عليك أن تأكلي من أجل إثنين . حميتك الغذائية يجب أن تكون متنوعة وصحية تحتوي على الحليب ومشتقاته، الفاكهة الطازجة، الخضروات، حبوب الإفطار، القطاني، لحوم ، أسماك و الكثير من السوائل. لاتحددي كمية الأكل، وقومي بإشباع جوعك وعطشك. كما أن الرضاعة الطبيعية تساعد على حرق الدهون، إن الأم المرضعة تحرق سعرات حرارية أكثر بكثير من غير المرضعة.

3.3 الأدوية و السموم

- الأدوية تنتقل إلى حليب الأم، هناك من هو مضر بالنسبة للرضيع، و أخرى لا. فقط يمكن معرفة ذلك طبيبك أو الممرض ، لا تأخذي أدوية بدون إستشارتهم ، واستفسري دائما.
- ومن الواضح كذلك أن السموم تصل إلى حليب الأم وبالتالي هذه السموم تنتقل إلى الرضيع (حبوب، كحول ، نيكوتين، مخدرات ،...) لا تأخذي سموم وطلبي دائما نصائح من المركز الصحي.
- يجب الإبتعاد عن الكحول نهائيا وإلغائه من حميتك الغذائية وحتى البيرة ، لأنه ليس هناك قاعدة طبية تدعم أن البيرة تزيد من إنتاج الحليب.

الإستهلاك باعتدال

الإستهلاك اليومي

الإستهلاك الأسبوعي



5.3 وسائل منع الحمل التي تستطيع الأم المرضع استخدامه

من المستحسن تجنب العلاقات الجنسية (بالجماع) خلال الشهر الأول بعد الولادة. هناك اعتقاد شعبي خاطئ يقول أن الرضاعة الطبيعية تمنع حدوث حمل، هذا خطأ فقد تمت حالات حمل خلال فترة الرضاعة. من أجل ذلك عندما تبدئين بالعلاقات الجنسية (بالجماع) ، تذكرني أن الوسائل التالية غير آمنة:

- الانسحاب قبل القذف
- الرضاعة الطبيعية
- خلال الدورة الشهرية

في المقابل، هناك طرق آمنة ومناسبة خلال الرضاعة الطبيعية:

- الواقي الذكري
- الواقي الأنثوي مع مستحضرات قتل الحيوانات المنوية
- اللولب الرحمي

هناك بعض وسائل الحمل الهرمونية يمكننا إستعمالها خلال فترة الرضاعة الطبيعية. قم بإستشارة موظفي المركز الصحي الذي تذهبين إليه



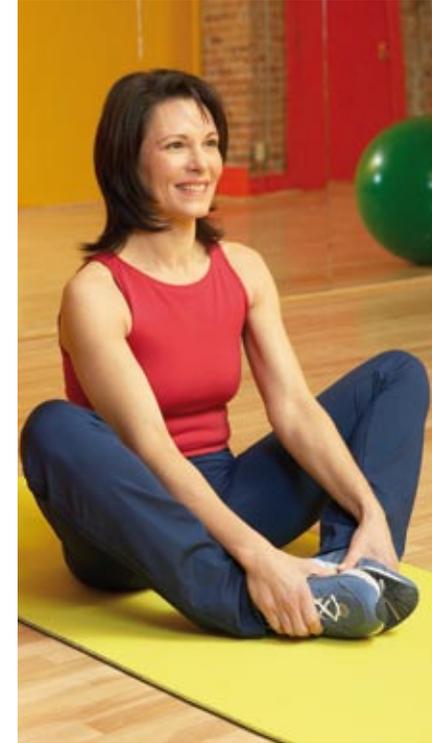
إذا كنت من المذخنين، فقللي من عدد السجائر ولا تدخني أمام طفلك ، ولا في الغرفة التي سيكون فيها. من الأحسن إن قمت بالتدخين أن تدخني بعد الرضعة وأبدا قبلها. ولا تسمحني لأحد بالتدخين أمامه أو في الغرفة التي سيكون فيها وتذكرني أن الدخان يمر عبر فتحات الأبواب.

4.3 التمارين الرياضية

ممارسة التمارين خلال فترة الحمل يساعدك على المستوى الجسمي والنفسي، وكذلك يعمل على خلق عادات صحية في حياتك. التمارين الذي ينصح بها والذي في متناول الجميع هو المشي في مساحات لينة بدون عقبات ، مع ارتداء اللباس والحداء المناسب، وعند شعورك بالتعب يجب عليك التوقف فلا يجب عليك الإحساس بالإرهاق. هناك تمارين أخرى كالسباحة والتي ستساعدك على الحفاظ على وضعية صحيحة للجسم ، لكن لاينصح بمزاومتها خلال الستة الأسابيع الأخيرة من الحمل لخطورة إنقناط التهابات.

يجب تجنب رياضات الإتصال، اللاتي تزدن من الضغط على البطن لأنها تمارس على سطح صلب أو تتطلب عمل تمارين مجهددة و قاسية على مستوى عضلات البطن.

خلال فترة الرضاعة الطبيعية لست مجبرة على ترك التمارين الرياضية، النشاط الجسمي لا يآثر على تركيبة الحليب ولا على كميته. إستعيني بمشورة القابلة أو طبيبة النساء .



4

ما هي المشاكل الطبية التي تواجه الأم المرضعة و كيف تتعامل معها

قرحة حلمة الثدي

أحسن طريقة للوقاية من تشققات الثدي هي اتباع الطريقة الصحيحة في الرضاعة و بالأخص الرضيع يجب أن يلتقم غالب الحلمة والهالة التي حولها. (أنظر صور صفحة 11)

في بداية الرضاعة تكون الحلمتين أكثر حساسية، من أجل تفادي تشقق وتقرح الثدي يمكنك استعمال حلمات المصنوعة من شمع خلية النحل ابتداءً من اليوم الأول كوسيلة للوقاية.

- قومي بتغيير المستمر للأقراص القطنية التي تستعمل من أجل إمتصاص الحليب الذي يخرج من الثدي
- تجنبي استعمال المراهم إلا في حالة وصفها من طرف طبيبك.

وإن استمرت التشققات بعد ذلك ، من المهم ترك الحلمات تجف، من أجل ذلك إدهني الحلمات جيداً بحليب الثدي واجعليها تجف في الهواء الطلق أو بالمجفف الكهربائي لبضع ثواني.

احتقان الثدي بالحليب (ثدي منتفخ و مؤلم)

امتلاء الثدي بالحليب المتجمع، وتضخم الأوعية الدموية من أجل إدرار الحليب هو مايسبب إنتفاخ وصلابة الثدي يمكنك وضع كمادات الثلج بين الرضعات، خذي مثلاً خضر مثلجة وأحيطيها بقطعة.

ما هي المشاكل الطبية التي
تواجه الأم المرضعة
و كيف تتعامل معها

4

الالتهاب البكتيري للثدي MASTITIS

هو الإلتهاب في جزء من الثدي، في غالب الأحيان يحدث بتلوث الحليب المحتقن. من المهم إفراغ الثدي من الحليب الزائد بعد كل رضعة.
تتشعر الأم بالألم، إحمرار، حرارة في جزء من الثدي. يمكن أن يعطي حمى، جيشان، تقئ. توجهي إلى طبيب في هذه الحالة لوصف الأدوية المناسبة لك و إستكملي الرضاعة الطبيعية لأن العكس يمكن أن يعقد الأمور أكثر .
بالتباعد تعليماته، في أيام يتم الشفاء.



وضع كمادات ماء دافئ على الثدي قبل الإرضاع يسهل عملية خروج الحليب، كذلك يمكنك الإستحمام بماء ساخن،... أو حتى اعتصار الحليب يدويا ليصبح الثدي أكثر ليونة.

ينصح برضاعة متكررة، التأكد من أن الطفل متعلق بالثدي بشكل جيد.

من الملائم عدم ترك الحليب الزائد في الثدي لهذا يجب ترك الرضيع الوقت الذي يحتاجه ، وإذبالرغم من ذلك مازال الحليب في الثدي إعتصري الحليب بيدك أو بإستعمال آلة إستخراج الحليب (الشفاط) ، و وضع كمادات ماء بارد بعد الرضاعة.

5

العودة إلى العمل : كيف أستمر بالرضاعة

الرجوع إلى العمل لا يعيق إستمرارك في إرضاع طفلك من ثديك، فقد بينت الدراسات أن الأمهات اللاواتي تعملن هن من يرضعن أطفالهم أكثر مدة.

1.5 طرق إستخراج الحليب من الثدي

عند عودة الأم إلى العمل هناك وسائل مختلفة من أجل المحافظة على الرضاعة الطبيعية ، من بينها البدء بإعطائه تعذية تكميلية (فواكه، خضرة...) وتقديميا له في الأوقات التي تكون فيه الأم في العمل، وعند عودتها وفي أيام الراحة يمكن الإستمرار بشكل عادي بالرضاعة الطبيعية.

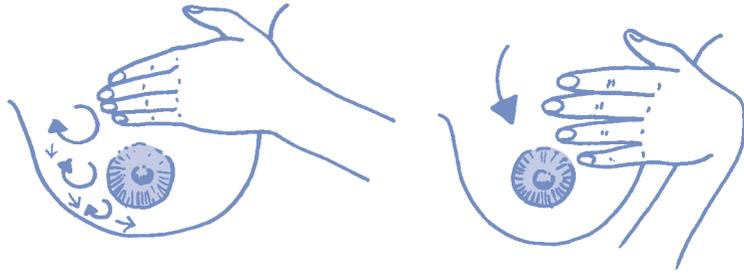
هناك أمهات لديهم إمكانية إحضار أطفالهم إلى مكان العمل أو الذهاب إلى حيث يوجدون كلما حان موعد رضاعتهم؛ الأطفال وطفلات إبتداءا من ثلاث أشهر يرضعون بطريقة أسرع لذلك فساعة تكفي لإرضاعهم . فإن لم يمكن ذلك فهناك إمكانية إعتصار الحليب وإعطائه إلى الطفل عند غيابك.

الحليب يمكن إستخراجها في مكان العمل أو قيل في المنزل، ويجب ممارسة هذه العملية أيام قبل الرجوع إلى العمل، لأن في البداية من العادي أن لا يخرج شئ أو قليل.

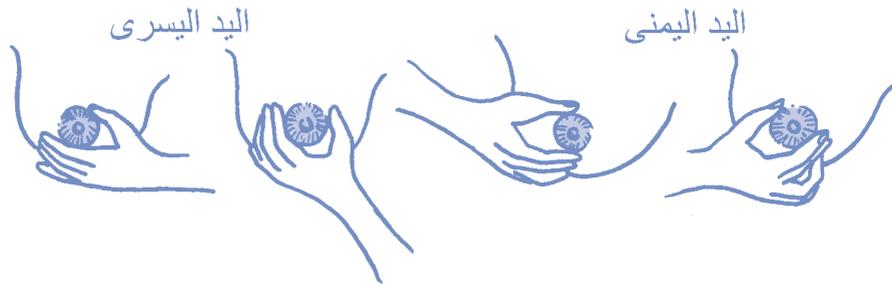
العودة إلى العمل : كيف أستمر بالرضاعة



يدلك الثدي بإطراف الأصابع بدءاً من القاعدة وبتجاه الحلمة، وكذلك يمكنك غسل الثدي سابقاً بالماء الساخن.



بعد ذلك ضعي يدك على ثديك على شكل حرف C مسندة الإبهام على الجزء الأعلى من الثدي بثلاث سنتيمترات من الحلمة وراحة الكف على الجزء الأسفل.



لست بحاجة إلى وعاء خاص، بل فقط وعاء نظيف من البلاستيك واسع الفم لجمع الحليب فيه.

يجب أن تمارسي على الثدي حركات "الحلب"، يعني أن تضغطي عليه باتجاه الداخل (كأنك تريدين إغراق الثدي) وبتجاه الأمام كما أنك تريدين إصبال الأصابع ببعضها.



كقاعدة عامة قبل البدء بإعتصار الحليب يجب غسل اليدين، عمل مساجات للثدي وجعل كل ماتحتاجين إليه قريباً منك:

- الشفاط (آلة إعتصار الحليب من الثدي)، في حالة إختيارك لهذه الطريقة.
- أوعية البلاستيك نظيفة (لاينصح باستعمال الزجاج) المواد المناعية للحليب تبقى عالقة في جدار الزجاج ولا يتم الاستفادة منها.
- الثلجة المحمولة مع ثلج .



على التالي نستعرض مختلف الطرق لإستخراج الحليب من الثدي:

الإستخراج اليدوي

عندما يبدأ الرضيع بالإمتصاص يحفز بذلك "إدرار الحليب" من أجل أن نحصل على نفس المفعول يجب علينا تحفيز إدرار الحليب بعمل مساج لثدي.

الاسبانيات يستخدمن عبارة "ارتفاع الحليب" و الإسبانوأمريكيات يستخدمن عبارة "هبوط الحليب"

الشفاطات اليدوية:

هناك نوعان: نوع يكون موصل بكرة مطاطية ونوع له مقبض يضغط عليهما لإستخراج الحليب. النوع الأول يسبب ضرر بالثدي يآدي الحلمة وصعب للتنظيف. ومع ذلك فهو أكثر شيوعا بين الناس. مؤخرا خرج نوع آخر إلى السوق، مع أنه يعمل بمقبض فإنه لايسمح بتسرب الهواء وبذلك فهو لا يضر بالثدي.



أما النوع الثاني ويسمى أيضا بشفاط الأسطوانة ويعتبر أحسن من النوع السابق فهو معمول بطريقة يحتوي على سداد لا يسمح بتسرب الهواء و بالتالي لا يضر بالثدي. يمكنه أن ينفك في أوقات محددة.

الشفاط الذي يعمل على البطارية:

بعضها يمكن أن نوصلها بالتيار الكهربائي، تعتبر أكثر فعالية من النوع السابق، لكن ثمنها أعلى.



الشفاط الكهربائي

تعتبر أكثر فعالية، يحافظ ويحفز إدرار الحليب وسهل الإستعمال، وبما أنه من أعلى الشفاطات فينصح به في الحالات التي يقرر فيها الإستمرار في الرضاعة لمدة طويلة.

لاتدع الأصابع تنزلق فوق الجلد أثناء إستخراج الحليب ، بل يجب أن لا تحركي فقط الجلد، بل سانر النسيج الثديي.



يجب أن تكرري هذه العملية بإستمرار مع إستراحة، وبالطريقة التي تريحها مريحة.

يجب الأخذ بالإعتبار أن عملية إستخراج الحليب اليدوية يمكن أن تستغرق بين 20 - 30 دقائق . يستحسن تناوب بين الثديين كل 5 - 10 دقائق.



هذه التقنية تحتاج إلى ممارسة، فإذا إستخرجت في البداية قليلا من الحليب فلا تتراجعي وحاولي مرة أخرى فستلاحظين خلال كل مرة خروج كمية أكثر من الحليب.

الإستعانة بالشفاط (أدوات إستخراج الحليب)

حتى ولو إخترت إستعمال الشفاط يستحسن تدليك الثديين قبل الإشرع بإستخراج الحليب، كما سبق ذكر في الإستخراج اليدوي.

ليس جميع الشفاطات تعتبر ملائمة ، قبل أن تقوم بشرائه من المهم معرفة محاسن ومساوئ كل نوع منها. لمساعدتك على الإختيار، قمنا بجمع سلسلة من النصائح التي ستفيدك في إختيارك.



2.5 مظهر الحليب المستخرج

كما تم الذكر في بداية هذا الدليل فتركيبية الحليب تختلف خلال نفس الرضعة، ففي البداية يكون ذات مظهر مائي وفي النهاية أكثر دهنية ومذاق حلوى جيد ، لذلك من الطبيعي في البداية أن يكون الحليب ذات مظهر قريب من الشفافية مع بعض الزرورة وفي نهاية الإستخراج أكثر بيوضة .

3.5 حفظ الحليب

يحفظ الحليب في وعاء من البلاستيك وليس من الزجاج ، فكما قلنا في السابق المواد المناعية لحليبك تبقى عالقة في جدار الزجاج ولا يتم الإستفادة منها.



يستحسن تخزين الحليب بكميات صغيرة (50 - 100) ميليلترات، أو بأخذ الإعتبار الكمية التي يأخذها الرضيع أو الرضعية في كل رضعة. ينصح تسجيل تاريخ وقت إعتصار الحليب على الوعاء.

بأخذ الإعتبار مكان تخزين الحليب نبين لك على التالي المدة الملائمة لكل إختيار لحفظه في أفضل الظروف:

حليب حديث الإستخراج

- درجة حرارة الغرفة: لمدة تتراوح بين 6 – 8 ساعات (أن لا تتجاوز درجة حرارة المحيط 25 درجة).
- في الثلاجة: لمدة تصل إلى 3-5 أيام.
- يمكن حفظه في مجمد: الثلاجة لمدة أسبوعين إذا كان له عدة أبواب أو 3 نجوم *** لمدة 3 شهور.
- في المجمد العميق : يمكن حفظه لغاية ستة أشهر.

حفظ الحليب المذاب مسبقا

- يجب أن تكون عملية إزالة التجميد بطيئة وفي الثلاجة وفي حالة عدم تسخينها سابقا:
- درجة حرارة الغرفة: ثلاث ساعات، وعادة حتى الرضعة التالية.
- في الثلاجة: يوم واحد.

حليب مذاب وساخن جاهز للإستعمال:

- يحفظ الحليب المذاب والساخن الجاهز لإستعماله أو المذاب بالبانيو مرية، للحفاظ عليه في أحسن الظروف:
- درجة حرارة الغرفة: حتى ينهي الرضعة، وإرمي الباقي إذا لم ينهيه كله.
- في الثلاجة: أربع ساعات.

4.5 نقل الحليب

لنقل الحليب من مكان إلى آخر يمكن الإستعانة بالثلاجات البلاستيكية المحمولة التي تعمل بخزانات صغيرة للثلج وتعتبر جد عملية. بهذه الطريقة يمكنك نقل الحليب إلى روضة الأطفال، منزل العائلة، ... مع الحفاظ عليه في درجة حرارة مناسبة. وعند و صولك يستحسن إخراجها من الثلاجة المحمولة وحفظه في الثلاجة العادية.

5.5 إذابة الحليب المجمد

الطريقة المناسبة هي إذابته في الثلاجة، هكذا لا يعاني الحليب من التغيرات المفاجئة لدرجة الحرارة. إذا كنت تحتاجين فعله بطريقة سريعة، ضعي وعاء الحليب المجمد تحت الحنفية، إستعملي في الأول الماء البارد وبعد ذلك ماء دافئ.

8.5 ملاحظات هامة للأم المرضع و العاملة

- الاعتماد الكلي على الرضاعة الطبيعية سيأمن لك إدرازا جيدا للحليب قبل عودتك إلى العمل.
- من المستحسن كراء أو شراء الشفاط الكهربائي أو اليدوي ذات جودة عالية ، ويجب البدء في إستخراج الحليب بأوسبوع أو أوسبوعين قبل عودتك إلى العمل من أجل تعود على ذلك.
- باستعمال الشفاطات الكهربائية المزودة التي تعمل على الثديين معا تحتاجين إلى وقت أقل حوالي 10-15 دقيقة .
- إذا كان لديك مشكل إدرازا للحليب، بإمكانك ممارسة التنفس العميق، سماع الموسيقى الهادئة وروية صور طفلك.
- يجب ترك تعليمات كتابتا إلى الشخص الذي سيعتني بطفلك، حول كيفية إذابة وتسخين الحليب المستخرج.
- يجب إخبار الشخص الذي سيعتني به، إذا كان من الممكن، أن لا يعطيه أي غذاء بساعتين قبل رجوعك من العمل، لكي يأخذ الثدي بشغف.

9.5 قوانين تتعلق بالأمهات العامل

- من أجل التوفيق بين الحياة العملية والعائلية، حاليا، يجري تغيير القوانين بهذا الخصوص (خطة التوفيق).
- على التالي سنستعرض بعض الجوانب الأساسية للقوانين العامة المتعلقة بالموضوع، إلا أن من المستحسن الإستعلام من طرف مكان عملك لأنه يمكن أن يكون هناك إتفاق خاص بشركتك (كمبنيو) يمنح لك مزايا أحسن.

لا تستعملي أبدا لإزالة تجمد الحليب:

- ميكروأندس،
- حمام مريا ،
- تسخينها مباشرة على النار،

لاتعودي بتجميد الحليب بعد إذابته.

6.5 كيف ومتى يمكنك منح الحليب المستخرج لطفلك

لا تستعملي الميكروأندس لتسخين الحليب قليلا لأن الحليب لا يسخن جيدا، ويفقد جزء من خاصيته. في هذه الحالة يمكن إستعمال حمام ماريما، لكن دون الوصول إلى درجة الغليان.

تذكري أن عندما يرضع الطفل مباشرة من الثدي، تكون درجة حرارة الحليب 36 درجة وبالتالي لا يجب تسخينه إلى درجة حرارة عالية.

الأطفال المعتادون على الرضاعة من الثدي يصعب عليهم أخذ الحليب من الرضاعات الإصطناعية (الكارورة) فلهذا يستحسن إعطائهم الحليب بالملعقة أو بالحقنة (بدون إبرة).

7.5 في خلال كم من الوقت سيسغرق الطفل للإسجام مع الطريقة الجديدة في الرضاعة

خلال الرضاعة فإنك تمنحين إلى طفلك إلى جانب تهدئة جوعه و عطشه، الدفئ والحنان...لهذا يستحسن تعويده على الطريقة الجديدة في الرضاعة خلال 1 أو 2 أسابيع قبل عودتك إلى العمل.

في هذه الفترة يستحسن أن يكون شخصا آخر غير أمه من يعطيه الرضعة، الأب، جدة...إن الأطفال أذكيا ويستطعون التمييز بين الأشخاص، ومن هو معتاد منحهم أكثر ما يحبونه.



• إجازة الأمومة:

للمرأة العاملة الحق في الحصول على إجازة أمومة بأجر كامل المساوي لـ 100% من الأجر، لمدة 16 أسبوع في حالة الوضع العادي، وفي حالة توأم إلى أسبوعين زيادة لكل طفل إبتداء من الثاني. يمكن التمتع بهذه الإجازة إبتداء من 4 أسابيع قبل الوقت المحدد للولادة، وبدون إنقطاع.

في حالة عمل الأبوين معا الأم لها الإختيار في تحويل جزء محدد من مدة الإجازة بدون إنقطاع إلى الأب، دانما بعد تاريخ الولادة ، يمكنه التمتع بها بعد انتهاء الأم من إجازتها أو في نفس الوقت.

• إرضاع المولود

حتى عمر 9 أشهر الأم لها الحق في نقص عدد ساعات العمل بمقدار ساعة في اليوم. الغياب من العمل لمدة ساعة متتابة خلال اليوم أو نصف ساعة خلال مرتين في اليوم. الأم العاملة يجب عليها إخبار الشركة بالتوقيت المختار على الأقل 15 أيام مسبقا.

• إجازة الأم لرعاية طفلها

للمرأة التي تعمل الحق في الحصول على إجازة دون اجر لمدة لا تزيد عن سنة للتفرغ لتربية أطفالها اللذين لا يتجاوز أعمارهم عن 3 سنوات، ويحق لها الرجوع إلى عملها بعد انتهاء هذه الإجازة. إبتداء من السنة الأولى يحفظ لها منصب عملها، وإبتداء من السنتين التاليتين يحفظ لها منصب مشابه. تحسب مدة الإجازة إعتبارا من الأقدمية.

• حفظ ساعات العمل

الأم أو الأب لهم الحق في حفظ ساعات العمل من أجل عناية ورعاية طفلهم أو طفلتهم القاصر الذي لايتجاوز أعمارهم عن 8 سنوات. التخفيض يمكن أن يكون بين ثمن أو نصف ساعات العمل. و الراتب ينخفض بنفس القدر. من أجل إحتساب أيام العمل من أجل التقاعد، إلى غير ذلك، يأخذ بعين الإعتبار الخدمة الكاملة، مع أن المساهمة في التأمين تمت على أساس الراتب المقتدى.



6

أهم أسئلة عن الرضاعة الطبيعية

كيف تعرف الأم المرضع أن حليبها يكفي رضيعها ؟

بإعطاء الثدي إلى الرضيع لا يمكن معرفة كمية الحليب الذي يرضعها. لكن غالبية الأمهات لهن الحليب الكافي لإرضاعهم.

طبيب الأطفال خلال الكشف الإعتيادي سيقوم إذا كان نموه صحيحا، وأنت يجب عليك إخباره هل الطفل فرحا، هل يتم تبديل الحفاضات عدة مرات في اليوم.

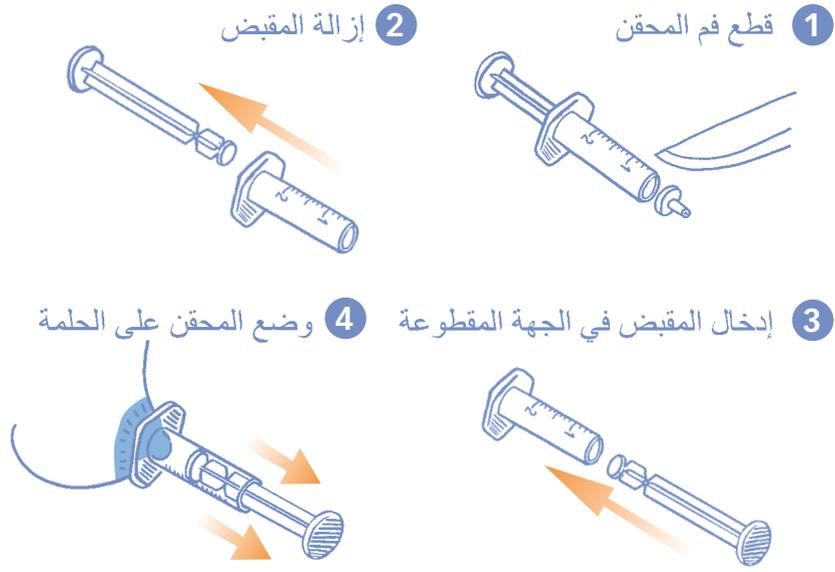
لا ينصح بوزنه قبل 8 أيام بعد الولادة لأن الوزن لا يزيد بنفس الشكل عند سائر الأطفال وهذا يمكن أن يسبب لك قلقا بدون لازم. تابعي نصائح طبيب طفلك وإتسي النصائح التي تقدم لك بحسن النية لكن ليس دائما صحيحة.

يأثر حجم الثديين في كمية الحليب؟

كل أم هي مستعدة لإرضاع طفلها، إلا في حالة أمراض محددة سيشير إليها لك طبيبك أو طبيب إنك. كل شئ يتوقف على مدى إستعدادك في فترة الحمل.

فحجم الثديين لا يتوقف على كمية الحليب المنتجة بل على كمية الدهون المجمعمة، التي لاعلاقة لها بإنتاج الحليب لذلك فإن الأمهات ذات ثدي صغير قدرات على تنشئة أبنائهم على الرضاعة الطبيعية و بطريقة مطلقا.





حدد ه شكاً ، الحلمة

جميع الأمهات قادرات على إرضاع أطفالهن أو طفلاتهن من الثدي. كذلك اللواتي لديهن حلمة غائرة أو مسطحة لأن الرضاعة تتم على طريقة المص، مع أنه بتأكيد سيحتاجون إلى تمرين و صبر أكثر من أجل تحقيقه.

بعض الحلول لهذا المشكل:

- قبل البدء بالرضاعة قم بإبراز الحلمتين نحو الخارج بالضغط عليهن بين الإبهام و السبابة خلال وضع دقائق. يمكن كذلك وضع كمادات باردة
- بارتداء أغطية للحلمة تحت حمالة الثديين وهي عبارة عن وسائل صغيرة تضغط بلطف على الثدي حول الحلمة. وهي مريحة جداً ويجب ارتداؤها من ساعة إلى ساعتين للمرة الأولى، وبعدها تزيد من الفترة الزمنية شيئاً فشيئاً
- قبل أن تضعي طفلك على الثدي، ضعي يدك على شكل "C"، وشد الهالة (المنطقة الداكنة اللون المحيطة بالحلمة) إلى الداخل لإبراز الحلمة. كرري هذه العملية عدة مرات في اليوم.
- كذلك من أجل إبراز الحلمة يمكنك استعمال محقن البلاستيك لكمية 10 ميليلتر (بدون إبرة) . قطعي فم المحقن و أزيلتي المقبض و ضعيه في الإتجاه الآخر المعاكس. بهذا الشكل تسند الحلمة في الجزء الأكثر إتساعاً و ليونة من المحقن و يشد المقبض من أجل جذب الحلمة، و صبري إلى 30-60 ثانية و تكرر العملية عدة مرات في اليوم.
- طريقة سهلة، رخيصة و يمكنها إعطاؤك نتائج هائلة.
- ماخراً خرج إلى السوق وسيلة جديدة من أجل تحفيز إبراز الحلمة.

مواجهة مشكل قلة الحليب

على طول فترة الرضاعة يمكن أن تواجهك فترات إنتقالية ينتج فيها الثدي كمية أقل من الحليب لا تكفي لسد حاجيات الرضيع. ومن علامات ذلك أن الطفل يطلب باستمرار الرضاعة. هي مرحلة تصادف فترات نمو الطفل، في أيام تكونين فيهم مجهد، متوترة عصبياً، الدورة الشهرية... إرتاحي، إستلقي، وتناولي سوائل أكثر، وضعيه على الثدي عدة مرات. ولا تلجني إلى الحليب الصناعية.

الحل يكمن في منح الطفل الثدي باستمرار لبعضة أيام و سيحل الوضع بنفسه

8

المراجع

1. Pericas Bosch. Promoción de la lactancia materna y supervisión de la alimentación el primer año. En: manual de Prevención en Atención Primaria. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS).
2. Unicef/who. Innocenti Declaration. Florence, 1990.
3. <http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/innocenti.htm>
4. Soriano Faura FJ, et al. Prevención en la infancia y la adolescencia. Aten Primaria 2003; 32(Supl 2):143-58.
5. López Luque P, et al. La lactancia natural o materna: conceptos básicos y trascendencia actual. Medicina General 2000; 23:360-69.
6. González C. Mi niño no me come. Consejos para prevenir y resolver el problema. Ed. Temas de hoy, 2004.
7. OMS. Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural. WHO/CHO/98.9 Ginebra, 1998.
8. Lawrence RA. Lactancia Materna. Ed. Mosby. Madrid, 1996, 4ª ed.
9. Guía de promoción de la lactancia para actividades docentes. Ed. 2003. <http://www.lacmat.org.ar/Guiadocentes.pdf>
10. Claves para una lactancia materna exitosa. Información y apoyo a la lactancia materna. ALBA LACTANCIA MATERNA. <http://www.albalactanciamaterna.org/>
11. Amamantar: el mejor comienzo. Servicio Murciano de Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo.
12. Amamantar: una elección, un deseo. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.
13. Ramos Sainz M^aL. La lactancia materna un reto personal. Edita: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del Gobierno de Cantabria.
14. Guía de Lactancia Materna. Servicio de Promoción de la Salud. Consellería de Salud i Consum.
15. Consejos para la Lactancia Materna. Ed: Consejería de Sanidad. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

7

ملخص:

- الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الفطرية لتغذية حديثي الولادة، فقد تبين أنه الغذاء الوحيد و الأحسن خلال الستة أشهر الأولى من عمره وكغذاء تكميلي لأغذية أخرى في السنوات الأولى.
- يجب على الأم إرضاع طفلها عند الطلب والتجاوب مع احتياجاته: كلما منحه مرات أكثر، كلما كان إدرار الحليب أكثر.
- ينصح بوضع الطفل على صدر الأم بعد الولادة مباشرة، أو خلال الساعتين الأولى بعد الولادة، وإذا كانت الولادة عن طريق العملية القيصرية، فمن المهم وضع الطفل على صدر الأم بأسرع وقت ممكن.
- وضع الطفل على صدر الأم بعد الولادة مباشرة، أو خلال الساعة الأولى بعد الولادة، وإذا كانت الولادة عن طريق العملية القيصرية، فمن المهم وضع الطفل على صدر الأم بأسرع وقت ممكن.
- ضعيه على الثدي دائما عندما يطلبه، ولا تتقيدي بنظام زمني محدد، لكن حاولي إعطائه على الأقل 7 إلى 8 رضعات في اليوم خلال الأسابيع الأولى، مع احترام وقت راحته الليلية.
- فكلما طلب الطفل الرضاعة تحققها له يجب ترك الطفل على الثدي كل الوقت الذي يحتاجه.
- الاعتماد الكلي على الرضاعة الطبيعية خلال الشهور الستة الأولى بعد الولادة، وعدم إعطاء الطفل ماء أو سوائل أخرى أو أية أطعمة، أي أن تقتصر تغذية الطفل على حليب الأم فقط خلال الستة أشهر الأولى من عمره، وذلك لأن حليب الأم يلبي احتياجات الطفل بدون أية إضافات.
- تجنب استعمال زجاجة الإرضاع أو (اللهاية)، أو أية حلما اصطناعية.
- ثديك لا يحتاج إلى نظافة خاصة، يكفي إستحمامك يوميا.

تذكري:

يجب إتباع نصائح طبيب الأطفال، القابلة و الممرضة

9

عناوين إلكترونية حول الرضاعة الطبيعية ، عناوين وفئات مهمة لدعم الرضاعة الطبيعية

على التالي نستعرض مجموعة من عناوين إلكترونية بالإسبانية ، حيث توجد أجوبة لأهم أسئلة المتداولة بين الأمهات المرضعات ، منتديات الحوار، فئات الدعم وهواتف أو عناوين للإستفسار حول شكوكك.

حكومة الـريوـخا . الخدمة الـريوـخاـنا للصحة (SERIS)

www.riojasalud.es/ficheros/lactancia.pdf
materno.infantil@larioja.org

ألـحـدا : مجموعة الدعم للرضاعة الطبيعية بريوـخا

الهاتف: 941581902 و 651196734

www.alhaldade.es
alhaldade@gmail.com

1. الجمعية الإسبانية لطب الأطفال: لجنة الرضاعة الطبيعية.

www.aeped.es/lac-mat

2. يونسف بالإسبانية.

www.unicef.org/spanish/ffl/04/1.htm

3. الجامعة الدولية للحليب: جمعية بدون هدف ربحي لدعم الرضاعة الطبيعية.

www.lalecheleague.org

4. المنظمة العالمية للصحة: دليل الرضاعة الطبيعية.

www.who.int/entity/nutrition/publications/ga_infant_feeding_text_ara.pdf

5. منظمة بنامريكا للصحة بالإسبانية.

www.paho.org/default_spa.htm

6. صفحة مجموعات العمل حول العالم لتقليص عدد وفيات الأطفال.

www.ibfan.org/site2005/Pages/index2.php?iui=2&cat_id=&art_id=&articulo_id=&goto_news=&search=

16. Lecumberri Esparza L, Jiménez Gámez T. La lactancia materna el mejor comienzo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.
17. Alba lactancia materna, Lactaria, Amagintza. Claves para compaginar lactancia materna y trabajo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.
18. Recomendaciones para la lactancia materna. ¡tómalo a pecho! Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de Salud.
19. Lactancia materna: guía para madres. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias.
20. Trabajar y amamantar es posible. www.lactanciamaternacastillayleon.org
21. Breve guía para una lactancia exitosa. <http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia-guia.htm>
22. <http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia/guia.htm>
23. La lactancia materna: fundamental alimento, lactogénesis, galactopoyesis. <http://www.cnpes.sld.cu/lactancia.htm>
24. <http://mimatrona.com/lactancia.html>
25. Guía para docentes sobre lactancia materna. Ed. 2003. Fundación LACMAT. <http://www.lacmat.org.ar>
26. <http://www.fmed.uba.ar/mspba/guiadoc/guiadoc.htm>
27. Vas a ser madre. Departamento de Sanidad. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.
28. Guía de Práctica Clínica Basada en la Evidencia para el Manejo de la Lactancia Materna desde el Embarazo hasta el Segundo año de Vida. Pediatría Atención Primaria Área 09- Hospital Dr. Peset Valencia.
29. Plan Integral para la conciliación de la vida personal y laboral en la Administración. <http://www.map.es/index.html>
30. Estatuto de los trabajadores. Ley 8/1980 y normas modificadoras. <http://www.mtas.es/publica/estatuto06/estatuto.htm>

ملاحظات

7. مجموعة الدعم المسماة " طريق الحليب"، مع عناوين مجموعات الدعم.

www.vialactea.org

8. الجمعية الأراغونيسا لدعم الرضاعة الطبيعية.

www.lactaria.org

9. ألبا - الرضاعة الطبيعية : جمعية بدون هدف ربحي (بارشلونا) من أجل تقديم معلومات وتشجيع الأمهات اللواتي يرغبن بإرضاع أطفالهم.

www.albalactanciamaterna.org

10. مجموعة الدعم الرضاعة الطبيعية.

www.iespana.es/grupolactanciamaterna

11. جمعية من أجل الرضاعة الطبيعية لأستورياس.

www.amamantarasturias.org

12. ورش تعليم كيفية إرضاع الأطفال.

www.amamanta.es

13. صفحة للإستفسار حولة ملائمة الأدوية مع الرضاعة الطبيعية.

www.e-lactancia.org/espanol/inicio.asp

14. صفحة حول التوصيات من أجل الرضاعة الطبيعية والعناية بالأطفال

www.dardemamar.com

15. صفحة جمعية قابلات بلنسيا

www.matronas-cv.org

16. المؤسسة الأرجنتينية لدعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية

www.lacmat.org.ar

17. صفحة نقابة أطباء الأطفال لحكومة سونرا، المؤسسة عام 1957 تحت إسم "جمعية طب الأطفال" لسونرا.

www.copeson.org.mx/lactancia/lactanca.htm

الرضاعة الطبيعية: معلومات عامة حول الرضاعة الطبيعية

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



إذا كانت لك أي شكوك أو إقتراحات بعد قراءة هذا الدليل ،
يمكنك إرسالها عبر البريد الإلكتروني:
materno.infantil@larioja.org