



# الأسبوع الوطني لتشجيع الرضاعة الطبيعية

«لنتحدث عن  
الرضاعة الطبيعية»

من 23 إلى 28 فبراير 2015

## كيفية الإرضاع



الاستلقاء على الظهر في حالة  
الولادة القيصرية



الاستلقاء على الجانب في حالة قص  
العجان (الفراز)



وضعية الجلوس مع إسناد الظهر

### الوضع الجيد للطفل :

- احرصى على أن يكون رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة.
- احرصى على أن يكون وجهه مواجه للثدي، وأنفه مقابلا للحلمة.
- احضني جسمه بحيث يكون ملاصقا لجسمك.
- احرصى على إسناد مقعدة الطفل وليس رأسه وكتفيه فقط.



### الأخذ الجيد للثدي

- احرصى على أن يكون ذقن الطفل ملاصقا للثدي.
- احرصى على أن تكون الشفة السفلى منقلبة نحو الخارج.
- احرصى على أن يكون فم الطفل مفتوحا جيدا.
- احرصى على أن تزيد الهالة (الجزء القاتم فوق فم الطفل عنها في أسفله).



الأخذ الجيد للثدي يفيد الطفل، والوضعية  
المريحة تجنب الأم آلام وتقرحات الحلمة.

## الممارسة الجيدة للتنويع الغذائي

- استمري في الرضاعة الطبيعية المطلقة مع إدخال الأطعمة التكميلية ابتداء من ستة (6) أشهر.
- لا تنوعي طعام طفلك بصورة مفاجئة، حتى لا يصاب بالاضطرابات الهضمية.
- لا تعطي الطفل أكثر من صنف جديد من الأغذية في المرة الواحدة.
- راقبي وزن طفلك بانتظام، لأن الزيادة المستمرة في وزنه علامة على الصحة الجيدة والتغذية الجيدة.
- أضيفي ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، الزبدة، البروتينات (لحوم بيضاء، حمراء) إلى الأطعمة التكميلية.

حليبك هو أفضل غذاء يمكن أن يحصل عليه  
طفلك خلال الستة أشهر الأولى، ولا يمكن  
تعويضه بأي طعام أو شراب آخر.

## فوائد الرضاعة الطبيعية

### للطفل

- تلبي احتياجاته الغذائية والعاطفية والذهنية.
- تحميه من الأمراض المعدية والحساسية.
- تقلل من أخطار الإصابة بالسمنة وتضمن له نموا متوازنا.



### للأم

- تساعد على إيقاف النزيف بعد الولادة و عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي.
- تقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض والثدي.
- تعزز الروابط العاطفية مع الطفل.

### للأسرة والمجتمع

تقيد صحيا واقتصاديا واجتماعيا .

## قواعد إنجاح الرضاعة الطبيعية

- بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة.
- إحرصى على بقاء طفلك بجانبك ليلا ونهارا منذ الساعة الأولى بعد الولادة، حتى في حالة الولادة القيصرية.
- إرضاع الطفل عند الطلب ليلا ونهارا .
- الإقتصار على حليب الأم خلال الستة أشهر الأولى وعدم إعطائه أي غذاء أو سوائل أخرى (لوزة، ماء، عصير...).
- عدم استعمال اللهاية وزجاجة الإرضاع.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أطول مدة ممكنة.

### الإرضاع عند المرأة العاملة

لضمان استمرار الرضاعة الطبيعية بعد استئناف العمل، عليك :

- اعتصار الثدي والاحتفاظ بالحليب في إناء نظيف ومغطى في حرارة معتدلة أو داخل الثلجة.
- تناولته للطفل بواسطة ملعقة أو كأس أثناء غيابك.
- اجتناب استعمال زجاجة الإرضاع.
- الإكثار من عدد الرضعات أثناء وجودك مع الطفل.

## مزايا الرضاعة الطبيعية المبكرة

- إرضعي طفلك في الساعة الأولى بعد الولادة لضمان إدرار الحليب.
- إرضعي طفلك مباشرة بعد ولادته لكي يستفيد من كل مزايا الحليب الأولي (اللبا).

عمل الأم لا يمنع من مواصلة الرضاعة الطبيعية.

نجاح الرضاعة الطبيعية رهين بالعزيمة القوية للأم، ومساندة الزوج والأسرة والمجتمع.

جميع الأمهات قادرات على إدرار الكمية الكافية من الحليب لإشباع الحاجيات الغذائية للرضيع.