

## خطوات الرضاعة الطبيعية السليمة (1)



مستشفى طيبة  
TAIBA HOSPITAL



@taibahospital

1808088

www.taibahospital.com

فيما يلي بعض الإرشادات التي ستساعدك وطفلك على خوض تجربة الرضاعة الطبيعية بأكثر السبل فاعلية، ستجدين إرشادات لما قبل الرضاعة، وأثنائها، وبعد الإنتهاء منها.

## الطرق التي توفرها مستشفى طيبة لتساعدك على نجاح عملية الرضاعة الطبيعية

- تم تدريب جميع موظفي الهيئة الطبية تدريباً متخصصاً لمساعدتك على إرضاع طفلك.
- أثناء متابعة فترة الحمل، سيتم تقديم جميع المعلومات الخاصة بالرضاعة الطبيعية والإجابة على جميع الاسئلة المتعلقة بالرضاعة الطبيعية من خلال الطبيب أو الممرضة المسؤولة.
- سيكون لديك الفرصة لتقوية العلاقة مع طفلك وذلك من خلال الطاقم الطبي المدرب الذي سيقوم بمساعدتك ودعمك على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية صحيحة بعد الولادة مباشرة.
- سوف يتم إرشادك مع الشرح عن كيفية وضع طفلك على الثدي وإرضاعه بشكل صحيح أثناء وجودك في المستشفى بواسطة الطاقم الطبي المدرب.
- سوف يتم تدريبك على كيفية إدرار الحليب من الثدي مع إعطائك إرشادات وشرح للرضاعة الطبيعية.
- خلال فترة الستة أشهر الأولى يجب إرضاع الطفل رضاعة طبيعية فقط وأن لا يتم إدخال أي وجبات بديلة أو مكملات غذائية أخرى إلا إذا نصح الطبيب بذلك.
- سوف يكون طفلك متواجد معك في جميع الأوقات، إلا إذا كان هناك أي إجراءات أو فحوص طبية ضرورية، ففي تلك الحالة سترافقين الطفل أثناء هذه الفحوصات.



- ينصح بإطعام الطفل كلما كان جائعاً و ليس فقط عند البكاء.
- ينصح بتجنب استخدام الزجاجات، والدمى ودروع الحلمة أثناء تعلم طفلك الرضاعة الطبيعية. حيث انها تؤثر على الرضاعة الطبيعية وتجعلها أكثر صعوبة لطفلك.
- قبل مغادرة المستشفى، سيتم إعطائك قائمة بأرقام هواتف بعض أفراد الطاقم الطبي المتخصص الذين يستطيعون أن يقدموا المساعدة و الدعم أثناء فترة الرضاعة الطبيعية بعد مغادرة المستشفى.

## فوائد الرضاعة الطبيعية

للرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد للأم و الطفل.

### للأطفال:

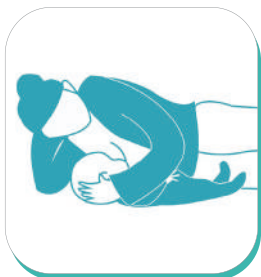
1. حليب الأم هو الغذاء الطبيعي الأول للطفل.
2. يوفر حليب الأم كل القيمة الغذائية والفوائد التي يحتاجها الطفل.
3. يساعد حليب الأم على تنمية وتطور الحواس والقدرات العقلية للطفل.
4. يحمي الطفل من العدوى والأمراض المزمنة.
5. الرضاعة الطبيعية تقلل من فرص وفاة الأطفال بسبب الأمراض مثل الإسهال والتهاب الرئة.
6. تساعد على سرعة التعافي من الأمراض.

### للأمهات:

1. يساعد الأم على الوصول إلى وزنها ما قبل الحمل بشكل أسرع.
2. يعزز الترابط بين الأم وطفلها.
3. يساعد في أن يصل الرحم إلى حجمه الطبيعي بشكل أسرع.
4. يقلل من أعراض النزيف ما بعد الولادة.
5. يساعد في أن تكون هناك فترة زمنية بين إنجاب الأطفال.
6. يقلل من فرص الإصابة بسرطان الرحم وسرطان الثدي.

## أوضاع الأم لتسهيل الرضاعة الطبيعية

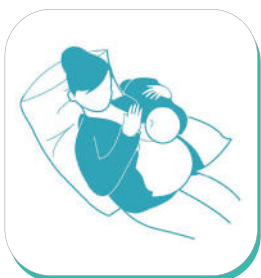
قبل البدء بالرضاعة الطبيعية:



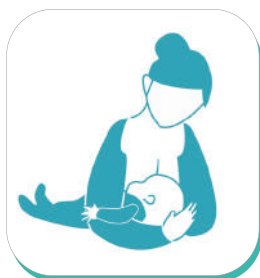
- استلقي على جانبك مع وجود وسادة تحت رأسك أو اجلسي على السرير أو على كرسي ذو ذراعين أو على كرسي متأرجح.



- اغسلي يديك بالماء قبل كل جلسة.
- اختاري مكاناً مريحاً.



- استندي على الوسائد التي تحيطك من الخلف.



- ضعبي طفلك بوضع الاستلقاء على جنبه وبشكل مقابل لك، على أن يكون فمه على مستوى حلمة الثدي، مع ثني ركبتيه بحيث تكونان قريبتان من جسمك. قد ترتاحين لوضعية استلقاء طفلك على السرير أو قد ترغبين بوضع ذراعك تحته.

### أثناء الرضاعة الطبيعية:

- قدمي الثدي لطفلك عن طريق مسك الثدي بأصابعك من الأسفل وبإبهامك من الأعلى، بعيداً عن الحالة المحيطة بالحلمة.
- انتظري حتى يقوم طفلك بفتح فمه بشكل واسع ثم قومي بسرعة بجذبه نحوك ليستطيع التقاط حلمة الثدي جيداً فيكون باستطاعته شفط الحليب على نحو فعال.
- استمري بالإرضاع حتى يشبع طفلك، وقد يستغرق ذلك ما بين 15 - 20 دقيقة لكل ثدي، أي ما يقارب 8 - 12 مرة يومياً أو أكثر. تخضع عدد مرات رغبة طفلك بالرضاعة يومياً للتغيير من وقت لآخر بسبب مروره بما يسمى بطفرة النمو.

### بعد إتمام الرضاعة الطبيعية:

- التجشؤ جزء بالغ الأهمية في عملية الرضاعة، ففي التجشؤ يتخلص الطفل من الهواء المحبوس في جوفه الذي يسبب ضغطاً على بطنه.
- احلمي طفلك بوضعية مستقيمة، رأسه مستلق على كتفك وصدرة مقابل لصدرك.
- بينما تدعمين مؤخرة طفلك بذراعيك، استخدمي ذراعي الأخرى للتربيت على ظهره برفق، أو امسحي ظهره براحة يدك مراراً باتجاه الأعلى.

## علامات تدل على جوع طفلك

### علامات بداية الجوع:

- نشاط
- فتح الفم
- تحريك الرأس
- محاولة البحث



### علامات الجوع المتوسط:

- التمدد
- زيادة الحركة
- وضع اليد بالفم



### علامات الجوع الشديد:

- البكاء
- حركات إنفعالية
- إحمراز الجسم

