

وزارة الصحة
Ministry of Health

رعاية
Care

مستشفيات رعاية
Care Hospitals

دليل

الرضاعة الطبيعية



عشر
بصحة
@LiveWellMOH



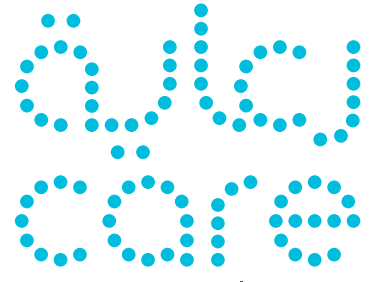
وزارة الصحة
Ministry of Health

الفهرس

- 3 فوائد الرضاعة الطبيعية
- 5 الوقت المناسب للبدء بالرضاعة الطبيعية
- 8 الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية
- 9 مدة إرضاع الطفل
- 11 العناية بالثدي واحتقان الثدي
- 12 تغذية المرضع
- 13 ماذا تأكل المرضع
- 15 الكافيين والرضاعة
- 16 حليب الأم واشباع الطفل
- 17 حجم معدة الرضيع
- 18 ماهي طرق زيادة حليب الأم
- 19 مدة حفظ حليب الأم
- 20 إرشادات حفظ حليب الأم
- 21 المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية



وزارة الصحة
Ministry of Health



مستشفيات رعاية
Care Hospitals

الرضاعة الطبيعية لصحتك وصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

- تقلل الإصابة
بالمغص والإسهال

- توفر العناصر
الغذائية اللازمة

- تقلل الإصابة
بالسمنة والسكري

- تقوي مناعة
الطفل

- تقلل الإصابة
بحساسية الحليب
والأكزيم

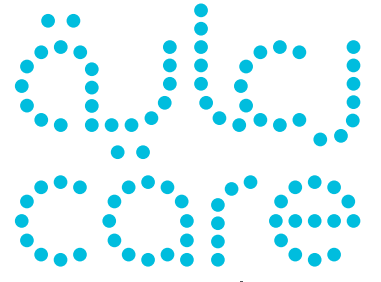
- حليب الأم أسهل
بالهضم من
الحليب الصناعي



عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health



مستشفيات رعاية
Care Hospitals

الرضاعة الطبيعية لصحتك وصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

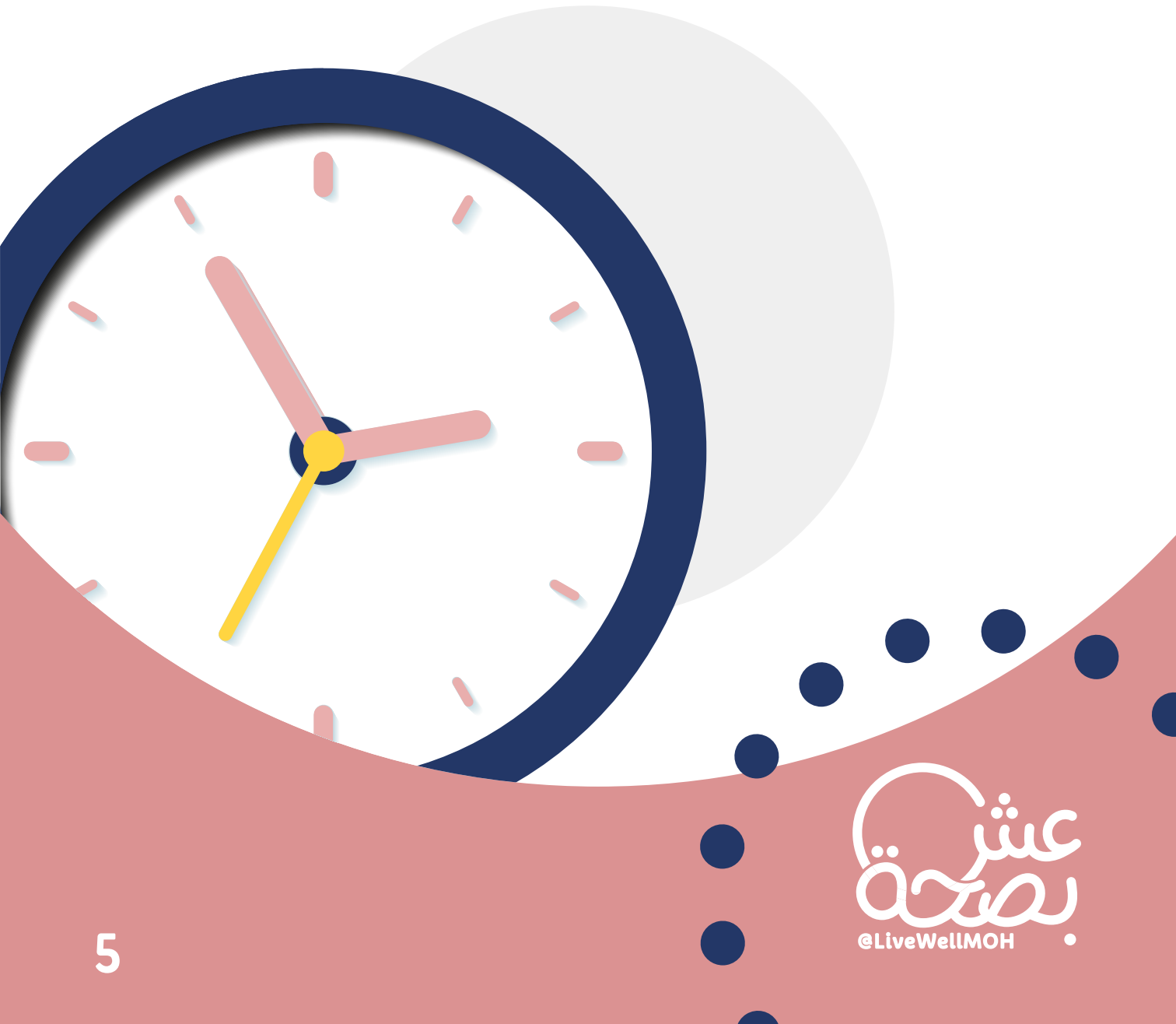
- تقوي الترابط بين الأم والرضيع
- تساعد على منع النزيف بعد الولادة
- تقلل نسبة الإصابة بالسكري وسرطان الثدي والمبيض
- تساعد الرحم في العودة لحجمه الطبيعي
- الإكتفاء بالرضاعة الطبيعية يعد مانعاً طبيعياً للحمل



عشر
بصحة
@LiveWellMOH

ماهو الوقت المناسب للبداء في الرضاعة الطبيعية

● خلال الأسبوع الأول
من الولادة



ماهي علامات الجوع التي يظهرها طفلك

- إصدار الأصوات أو البكاء
- مص قبضة اليد أو الإصبع
- وضع اليدين في الفم
- تحريك الذراعين والساقين
- إحكام إطباق القبضتين
- محاولة الطفل تتبع اليد عند لمس خده أو فمه

الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية

بدء الرضاعة في الساعة الأولى
بعد الولادة



الرضاعة الطبيعية الحصرية فقط
مدة 6 أشهر من الولادة



عدم استخدام الرضاعات
والمصاصات للرضيع

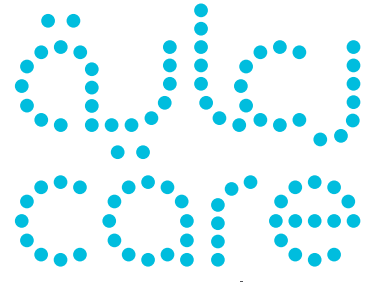


يبدأ الطفل بتناول الطعام مع
حليب الأم بعد 6 أشهر من الولادة





وزارة الصحة
Ministry of Health



مستشفيات رعاية
Care Hospitals

الوضعية الصحيحة للرضاعة الطبيعية



حمل الطفل في
وضعية الاستلقاء
على الجنب



حمل الطفل في
وضعية كرة
القدم



حمل الطفل
في وضعية
المقعد

مدة إرضاع الطفل

ماهي علامات الشبع التي
يظهرها طفلك ؟

- البطء في الرضاعة
- الانفصال عن الثدي
- إرخاء اليدين والذراعين والساقين



كيف تهتمين بصحة الثدي؟

• تجنبي حمالات الصدر الضيقة

• احرصي على نظافة المنطقة

• احرصي على الترطيب بالكريمات
لمنع تشققات وتقرحات الحلمة

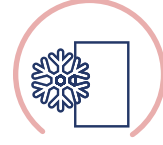


ماذا تفعلين عند احتقان الثدي؟

أثناء الرضاعة، دلكي المنطقة المتصلبة باتجاه الحلمة



بعد الرضاعة، ضعي كمادات باردة على الثدي



احرصي على شرب الكثير من السوائل والغذاء الصحي



فرغي الثدي من الحليب عن طريق الإرضاع المتكرر للطفل



يمكنك استخدام مضخة شفط الحليب



تغذية الممرض



الحفاظ على ثلاث وجبات أساسية ووجبتان خفيفتان



الحرص على النوعية وليس الكمية



غذاء متوازن

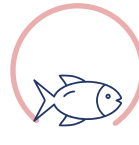
المجموعات الغذائية المهمة للمرأة الممرض



الفواكه والخضروات



مشتقات الألبان قليلة الدسم



اللحوم و بدائلها



السوائل



الحبوب

أمثلة على وجبات صحية خفيفة

- حمص مع شرائح من الخبز
- فواكه مجففة (تين / مشمش)
- كوب عصير طازج
- كوب حليب قليل الدسم
- ساندوتش (أجبان قليلة الدسم)
- شرائح فواكه وخضار طازجة
- زيادي قليل أو خالي الدسم



نصائح غذائية للمرضع

أحرص على التغذية الجيدة
والموازنة بعد الولادة



أضيفي 500 سعرة حرارية إلى
النظام الغذائي



تأكدي من أخذ الاحتياج اليومي
لفيتامين د 2800 وحدة دولية



ناقشي طبيبتك عن حاجتك
للمكملات الغذائية



الكافيين والرضاعة

على المرضع ألا تستهلك أكثر من 300 ملغرام في اليوم

الكافيين موجود في كل من

- مشروبات الطاقة (80 - 160 ملغرام)
- المشروبات الغازية (40 ملغرام)
- الشوكولاته (10 ملغرام)
- القهوة (100 - 140 ملغرام) الشاي (75 ملغرام)

بدائل لمشروبات خالية من الكافيين

- شاي الأعشاب (يانسون / بابونج / نعناع)
- مياه معدنية
- قهوة وشاي خالية من الكافيين
- عصائر طبيعية طازجة (لا يتعدى 1 كوب 150 مل في اليوم)



الرد على شائعة

حليب الأم لا يكفي
لإشباع الطفل



حجم معدة الرضيع

حليب الأم وإشباع الطفل



كمية الحليب

حجم المعدة

عمر الرضيع

7-5 مل



يوم

7-5 مل



يومين

27-22 مل



3-5 أيام

85-60 مل



10-12 يوم

ماهي طرق زيادة الحليب

كرري الرضاعة في
فترات قصيرة



بدلي جهة الرضاعة
في كل مرة



تناولي السوائل
باستمرار، وخاصة بعد
كل عملية إرضاع



اجعلي طفلك قريب
ليلامس بشرتك



تجنبي

الحليب الصناعي



المصاصة حتى يعتاد
طفلك على الرضاعة
الطبيعي



حمالات الصدر
الضيقة



القطام حتى يصبح
طفلك مستعد



مدة حفظ حليب الأم

- في درجة حرارة الغرفة بدون اعادة تسخين
(4 ساعات)
- داخل الثلاجة
(3 أيام)
- مجمد
(3-6 أشهر)

تقل القيمة الغذائية للحليب كلما
زادت مدة الحفظ

إرشادات مهمة عند حفظ حليب الأم



كتابة تاريخ عصر الحليب
على ورقة وإصاقها على
العلبة او الاكياس



التخلص من بقايا الحليب
بعد انتهاء الطفل من
الرضاعة



تجميد حصة واحدة من
الحليب في أكياس مخصصة



أو وضعه في ماء دافئ
(سيبقى صالحًا لمدة ساعة
إلى ساعتين فقط)



إذابة الحليب المتجمد
بوضعه في الثلجة طوال
الليل (سيبقى صالحًا لمدة
24 ساعة)



لا يشترط أن يكون الحليب
ساخنًا جدًا، ويمكن الاكتفاء
بدرجة حرارة الغرفة

تجنبي

إضافة الحليب الدافئ إلى
الحليب المبرد




إعادة تجميد الحليب بعد
ذوبانه



رج عبوة حليب الأم، أو
تسخينه بالميكروويف



المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية

بعض النساء لا تكون
أجسادهن ما يكفي من
الحليب 


الرضاعة الطبيعية
تجعل الثدي مترهل 

لا يمكن الإرضاع بعد
العملية القيصرية 

الحلمات المسطحة أو
المقلوبة تمنع الرضاعة 

الرضاعة الطبيعية
مؤلمة 

تناول طعام خاص
لزيادة الحليب 

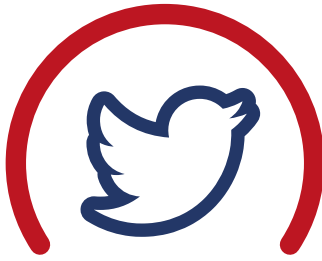
الأطفال لا يحتاجون إلى حليب
الثدي بمجرد بدء الأطعمة
الصلبة بعد 6 أشهر. 

هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد..



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell

عشرة
بصحة
@LiveWellMOH

