



وريف الخيرية
Wareef Charity

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.

الرضاعة
الطبيعية



النسخة الإلكترونية



V.01

الرضاعة الطبيعية

تحمي الرضاعة الطبيعية الطفل من الأمراض والعدوى وتوفر له نموًا رائعًا للدماغ والجسم، فقط تأكدي أنّ الرضاعة الطبيعية مناسبة طبيًا لطفلك

الطفل لا يحتاج لأي طعام أو شرب خلال الست أشهر الأولى من عمره إذا كان غذاؤه طوال هذه المدة هو الرضاعة الطبيعية وذلك لأنّ حليب الأم يُصنّف على أنه الغذاء المثالي للطفل، حيث يحتوي على جميع المواد المغذية لنمو صحي.



تقلل من
احتمال حدوث
حملٍ قريب



عودة جسمها
لوضعه قبل
الحمل



تساعد الرضاعة
الطبيعية الأم في

ما هو اللبأ؟

هو أول حليب بعد ولادة الطفل، ويُفرز باكراً وقت الحمل. وهو سائل شفاف يميل إلى الاصفرار، وقليل الدسم، ويحتوي على كميات عالية من الكربوهيدرات والبروتينات والمضادات الحيوية. ويحمي حليب اللبأ جسم طفلك من الداخل، ويساعد على منع إصابته بالحساسية والفيروسات والعدوى، حيث يوفر حليب اللبأ حماية بالغة لطفلك يشابه تقديم التطعيم الأول لطفلك.

هل هناك نظام غذائي يجب أن تتبعه الأم لأجل الرضاعة الطبيعية؟

لا يوجد نظام غذائي محدد، ولكن هناك بعض الإرشادات المفيدة:

تناولي فيتامينات ما قبل الولادة حسب إرشادات الطبيب. 







نوعي في الطعام الصحي للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة يوميًا. 

تناولي منتجات الألبان من 4-5 مرات يوميًا. 





قللي من الكافيين والمحليات الصناعية. 

قللي من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة. 

ما هي علامات الرضاعة الطبيعية الجيدة؟

- أن يكون الطفل يقظًا ونشيطًا، وبشرته جيدة اللون والملمس. 
- أن يستعيد الطفل وزنه عند الولادة خلال أسبوعين من الولادة، ويستمر في زيادة الوزن بشكل منتظم. 
- إذا تكرر إرضاعك لطفلك 8 وجبات أو أكثر خلال 24 ساعة. 
- إذا كان صوت البلع لدى الطفل قويًا خصوصًا عند البداية. 
- إذا بلل الطفل حفاظته 6 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة، وكان لون البول شاحبًا. 
- إذا كان البراز ليّنًا وأصفر اللون مع نهاية الأسبوع الأول، ويتكرر 3 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة خلال الأسابيع الأولى. 

كيف يكون لديك إنتاج جيد من الحليب؟

- إذا أرضعت بشكل متكرر كلما بكى الطفل، أو بدا لك أنه جائع. 
- اجعلي طفلك يفرغ من الثدي الأول قبل تقديم الثدي الآخر. 
- أرضعي طفلك آخر الليل، وهذا سيساعدك على منع امتلاء الثدي والإحساس بالراحة. 
- تجنّبي استعمال مكملات حليب الأم مثل الماء أو الحليب الصناعي. 

تهيئ الرضاعة الطبيعية الطفل لتقبّل مختلف الأذواق والنكهات من الأطعمة، حيث تتغير نكهة حليب الأم باستمرار وعلى مدار فترة الرضاعة، لذا ربما لا تواجه الأم أية مشاكل تتعلق بإرضاء طفلها في الأكل عندما يصل إلى مرحلة الفطام.

قدرتك على إنتاج الحليب لا يؤثر عليها شكل الثدي أو حجمه أو شكل وحجم حلمات الثدي



كيف تعطين الثدي لطفلك؟



في حال واجهت
أملًا خلال الإرضاع
أو حرقًا أو ضياع،
فأخرجي الثدي
وابدئي بإعطائه
الحلمة من
جديد وبالطريقة
الصحيحة.

4



لامسي شفة
الطفل بحلمة ثديك
بلطف لتشجيعه
على فتح فمه،
وتأكدي أنّ الحلمة
والمنطقة البنيّة
المحيطة بها داخل
فم الطفل قدر
الإمكان.

3



أمسكي طفلك
قريبًا منك، وصدرة
باتجاه صدرك،
وأسندي رقبته
وأكتافه بيدك،
حينها سيكون أنف
الطفل مباشرةً
أمام الحلمة.

2



اتخذي وضعًا مريحًا
لبداء الرضاعة سواءً
بالجلوس وإسناد
الظهر، أو التمدد
في الفراش.

1

هل تأثر الأدوية التي تتناولها على الرضيع؟

في غالب الأحيان تكون كمية إفراز العلاج مع العلاج بسيطة جدًا لا تؤثر على الرضيع. وفي أحيان قليلة تكون كمية الإفراز كبيرة ويجب على الأم أن لا ترضع في هذه الحالة.

بعض العلاجات تفرز بكمية كبيرة مع الحليب في وقت تناول العلاج وتنخفض تدريجيًا بعد مدة زمنية معينة، بينما علاجات أخرى تفرز بكميات كبيرة طوال الوقت، لذا يراعى التوقيت المناسب للعلاج بالنسبة للرضاعة.

واحذري من إيقاف أي علاج دون استشارة طبيبك.



وريف الخيرية
Wareef Charity



مؤسسة مستشفى الملك فيصل التخصصي الخيرية

WareefCharity | Wareef.org

