

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# الرضاعة الطبيعية

اعداد:

د. فتحية مرسال

د. بدرية الصديق

# الأهداف:

- أهمية الرضاعة
- عدد الرضعات وكميتها
- وضعية الرضاعة الطبيعية
- التجشؤ بعد الانتهاء من الرضاعة
- أعداد الأم للرضاعة الطبيعية
- علاج الحلمة المقلوبة او الغائرة
- موانع الرضاعة الطبيعية
- العناية بالثدي
- كيفية اعتصار الحليب وحفظه

## يعتبر حليب الأم غذاء الطفل الأمثل والمفضل للطفل لأسباب عدة منها:

- يحتوي على جميع العناصر الغذائية بشكل متوازن
- معقماً ويمد الطفل بأجسام مناعية
- لا تحتاج الى تحضير ولا تكلفة مادية.
- مهمة للتواصل العاطفي والنفسي بين الطفل والام
- تساعد على عودة الرحم الى حجمة الطبيعي و تساعد على انزال الوزن

## عدد الرضعات والفواصل الزمنية بينهما

الرضيع هو من يحدد حاجته من الرضاعة

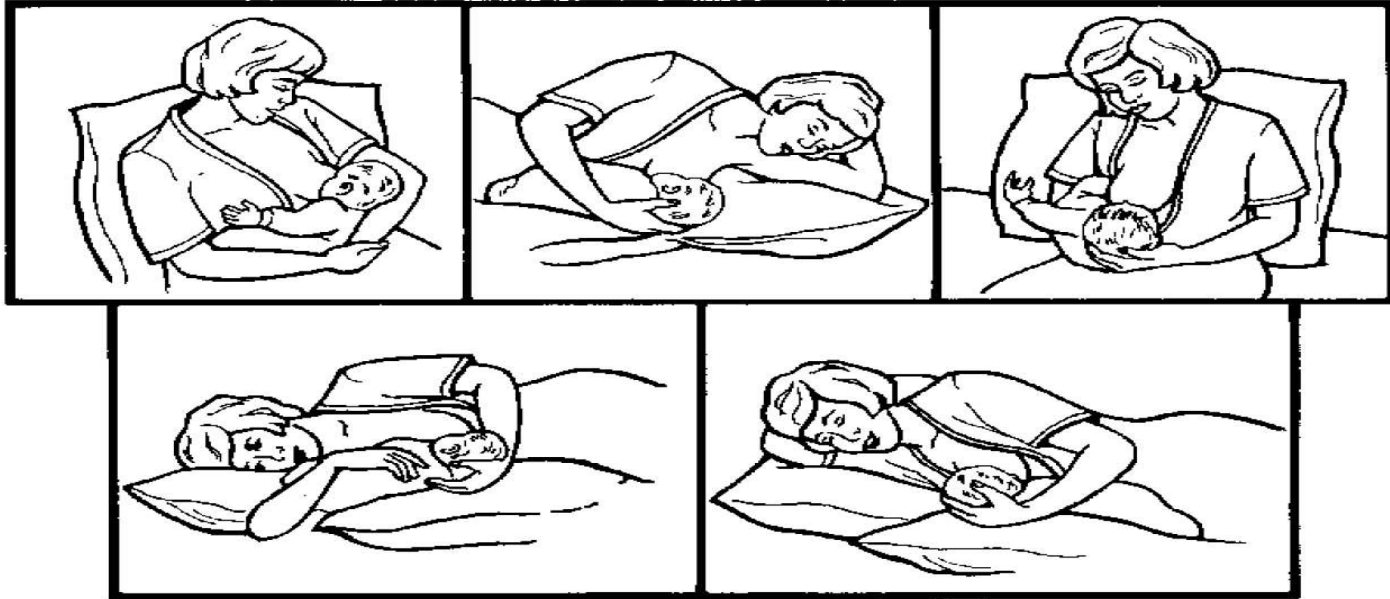
- غالبا يرضع الطفل في الشهرين الأولين من عمره بمعدل ١٠ رضعات في اليوم
- وبعدها تصبح عدد الرضعات أقل وتزيد الفواصل الزمنية بينهما
- يعتمد على حاجة جسم الطفل وعلى كمية الحليب المفروزة من الأم

بعد الشهر الثاني غالبا لا يطلب الرضيع وجبة منتصف الليل  
ويستطيع أن يبقى حوالي ٤ ساعات بدون رضاعة .

بعد الشهر السادس ينصح البدء بإضافة الغذاء المكمل لحليب  
الأم وتقل عدد الرضعات حيث تصبح في نهاية السنة الأولى  
بمعدل ثلاث رضعات يوميا.

## وضعية الرضاعة الطبيعية

تكون وضعية الأم المرضعة المناسبة لها . وكذلك الطفل في وضعية مريحة ، وجهه قريب من الثدي مسنودا بأحد ذراعي المرضعة والذراع الآخر تدعم الثدي ليسهل وصول فم الطفل الى الحلمة دون إن يؤدي الى إعاقة التنفس الأنفي.



## التجشؤ بعد الانتهاء من الرضاعة

يساعد على اخراج الهواء من المعدة  
ويقلل من التقيؤ لدى الرضيع





## أعداد الأم للرضاعة الطبيعية

✓النصح بالتغذية المناسبة قبل وأثناء الحمل لإمداد الجنين بما يلزم من غذاء مناسب .

✓معالجة مبكرة لمشكلات الثدي والحلمة وخصوصا الغائرة أو المنقلبة لأنهاما يعيقان الرضاعة، ويمكن بعمل التمارين والتدليك لسحب الحلمة الى الخارج.

## علاج الحلقة المقلوبة او الغائرة

الخطوة الأولى



الخطوة الثانية



الخطوة الثالثة



## موانع الرضاعة الطبيعية

- ✓ إصابة الأم بمرض معدي
- ✓ إدمان الأم المرضعة على المخدرات والأدوية الممنوعة
- ✓ خلال فترة معالجة الأم المرضعة ببعض الأدوية التي تضر الطفل
- ✓ إصابة الثدي بالالتهابات او تشقق الحلمة حتى تتم المعالجة

## العناية بالثدي

- غسل الثدي بالماء وتجفيفه.
- تجنب استعمال الصابون أو الدهون الطبية أو المراهم.
- إرضاع الطفل من كلا الثديين .

## كيفية اعتصار الحليب

غسلي يديك بالماء و الصابون قبل بدء الاعتصار.

أسترخي قليلا قبل بدء الاعتصار و أشرب كوب من الماء أو العصير.

قومي بتدليك الثديين أو استعملي كمادات دافئة علي الثدي قبل الاعتصار.

استخدمي يديك او آلة شفط للاعتصار

## كيفية حفظ حليب الأم

في درجة حرارة الغرفة من ٨ - ١٠ ساعات في ابرد مكان بالغرفة و بعيد عن الشمس.

بالثلاجة في ابرد مكان لمدة ٧٢ ساعة.

## تدفئة الحليب المعتصر

لا يغلي الحليب لا يعاد تسخينه لان الحرارة تحطم العوامل المضادة للعدوي.

يترك الحليب في درجة حرارة الغرفة أو يمكن تدفئته في حمام ماء دافئ.



فكره