

أساسيات لنجاح الرضاعة الطبيعية



- او استخدام منشفة دافئة على كل من الثديين وقومي بتدليك خفيف للثدي قبل الرضاعة الطبيعية مع وضع منشفة باردة بعد الرضاعة لتفادي تورم الثديين القاسي والمؤلّم.
- حافظي على جفاف الحلمات: تجنب التنظيف الزائد واستخدام الصابون

صعوبات الرضاعة الطبيعية والمشكلات التي تحتاج إلى مساعدة:

- يبكي الطفل بشكل مفرط ، يكون سريع الانفعال ولا يقبل الرضاعة الطبيعية، و لا يزيد في الوزن.
- الأم التي ليس لديها ما يكفي من الحليب تعاني من مشاكل في الثدي منها على سبيل المثال لا الحصر(التهاب و تشقق في الحلمة / ، تورم ، قاسي ، مؤلم أو ملتهب / خراج من الثدي).

تحدث معظم هذه الحالات إذا:

- الأم تفتقر إلى المعرفة / المهارة في الرضاعة الطبيعية والثقة بالنفس.
- قد لا يكون الطفل في المكان والزمان المناسبين ، أوغير مرتاح ، أولم يتعلق جيداً بالثدي ، أويتألم ،أو حفاض الطفل مبلل أو إذا كان الطفل مريضاً ، إلخ.
- الأم ليست مرتاحة ، مرهقة نفسياً وجسدياً ، وتواجه مشاكل آلام في الثدي.

يمكن التغلب على صعوبات الرضاعة الطبيعية الشائعة عن طريق إزالة السبب ومعالجة الحالات الموجودة في النصائح المذكورة أعلاه

في حالة وجود أي مشكلة ، تحتاج الأم إلى طلب المساعدة من استشاري الرضاعة / ممرضة الرضاعة
تفضل بزيارة عيادة الرضاعة، مركز صحة المرأة والأبحاث- العيادات الخارجية
الطابق الأول - مركز ٣ - غرفة رقم ٤
من الأحد إلى الخميس من الساعة ٨-١١
رقم الهاتف: - ٤٠٢٦١١٥٨
مكتب برنامج الرضاعة الطبيعية: 1038-ACC / A9
الهاتف. رقم: - ٤٠٢٦٣٨٦٧
لا يوجد ضرورة لحجز موعد مسبق



رسائل مهمة:

- الرضاعة الطبيعية هي المعيار الذهبي للأطفال (الأصحاء والمرضى)
- يحتاج الأطفال المرضى و أطفال وحدة العناية المركزة للمواليد إلى حليب الأم فهو يعادل أهمية الدواء وجهاز التنفس الصناعي.
- تحتاج الأمهات إلى شفط الحليب (إذا انفصل الطفل عن الأم / في وحدة العناية المركزة) على الأقل ٨-١٢ مرة في اليوم.
- أول حليب أصفر يخرج من الثدي (اللبأ)هو الغذاء المثالي لجميع الأطفال.
- القليل من القطرات يكفي لمعدة الطفل الصغيرة ، حيث يزيد حجم معدة الطفل مع الأيام: في اليوم ١ = ١ إلى ٢/١ ١ ملعقة صغيرة ، في اليوم ٣ = ٤ ملعقة صغيرة وفي اليوم ١٠ = ١٢ ملعقة صغيرة.
- يجب على الأم إرضاع الطفل عندما يكون هادئاً ومرتاحاً وقبل أن يبدأ الطفل في البكاء (الجوع الخفيف / المعتدل)
- ابدئي الرضاعة بأخراج بضع قطرات من حليب الأم على شفاه طفلك لتحفيزه لفتح فمه
- تأكدي من صحة وضع الطفل على جسم الأم
- اسمحي للطفل بالالتصاق والتعلق بشكل جيد بالثدي لتفادي التهاب الحلمات.
- (يجب أن تكون الحلمة وجزء من الهالة داخل فم الطفل)
- الرضاعة الطبيعية بشكل مستمر خلال النهار والليل. مع بقاء الطفل مع الأم.
- اسمحي للطفل بالرضاعة من كلا الثديين حتى يصبحان فارغين. إذا كان الطفل غير قادر على تفرغ الثدي عن طريق المص أو الشفط اليدوي فاستخدمي مضخة الثدي

٦.٦ وضع الطفل على جسم الأم بشكل صحيح.

يرضع الطفل بنجاح عندما يكون في وضع صحيح ومريح

- على الأم أن تكون مرتاحة في الجلوس أو مستلقية على السرير أو في الوقوف أثناء الرضاعة الطبيعية.
- رأس الطفل والكتف والظهر والورك في خط مستقيم.
- رأس الطفل مستنود بشكل جيد.
- جسم الطفل يواجه و قريب من الأم (البطن الطفل على بطن الأم)
- أنف الطفل مقابل حلمة الأم.
- يتم دعم الثدي باليد إذا لزم الأمر من خلال مسك الثدي على شكل حرف C

٦.٦ B. قربي فم الطفل (الإغلاق) في الثدي بشكل صحيح.

سوف يمسك/يتعلق الطفل جيداً عندما

- فم الطفل مفتوح على نطاق واسع
- ضعي طفلك إلى الثدي ، بهدف وضع الحلمة نحو سطح فم الطفل.
- ذقن الطفل يلمس الثدي.
- يمكن رؤية الجلد الداكن (الهالة) فوق فم الطفل.
- الشفاه السفلية للطفل تعلق إلى الخارج.
- خدين الطفل مستديران.
- سماع صوت البلع.

إفريقي الثدي عن طريق امتصاص الطفل للحليب أوشفط الحليب.

إذا لم يستطع طفلك مص وكنتي غير قادرة على إفراغ الثدي لأن (الطفل مريض أو من الأطفال الخدج أو أمه مريضة) فيمكنك استخدام اليد أو المضخة. هذا سيزيد من إنتاج الحليب.

قبل بدء الشفط اليدوي الشفط اليدوي بوضع كمادات دافئة والتدليك اليدوي لبقاء الثدي لين ثم يتم الضغط بشكل لطيف لخروج الحليب ووضعه في وعاء معقم.

وتخزينها في:

- درجة حرارة الغرفة - ٤-٦ ساعات
- في الثلاجة في الجزء الاعلى - ٢٤-٤٨ ساعة
- الفريزر - ٣ أشهر
- في الفريزر العميق - ما يصل إلى ٦ أشهر (لا تحتفظ بحليب الثدي عند باب الثلاجة)

حليب الأم هو دائماً أفضل غذاء وهو الغذاء الوحيد . أنه يحمي حياة الأطفال والأمهات. لديه الكثير من الفوائد الصحية والاقتصادية والاجتماعية. مفيد للبيئة والمستشفى وللدولة. توصي منظمة الصحة العالمية / اليونيسيف الأطفال بالرضاعة الطبيعية فقط من حليب أمهاتهم (بدون ماء ، بدون أعشاب ، وبدون حليب صناعي) لمدة ستة أشهر على علي الأقل وبعد ذلك مواصلة الرضاعة الطبيعية مع التغذية التكميلية لمدة عامين وما بعدها. وذلك لأن الحليب الصناعي مثل (حليب الحيوانات والأطعمة الأخرى) ، لا يمكن أن يتوافق مع حليب الأم ويمكن أن يضر الأطفال.

لماذا حليب الثدي ؟

- حليب الأم ممتلئ بالخلايا الحية. أنه يحتوي على الأجسام المضادة والهرمونات وجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل.
- هو أول تحصين/ تطعيم للطفل.
- يحمي الأطفال من مجموعة متنوعة من الأمراض والألتهابات الحادة والأمراض المزمنة والحساسية.
- يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية بانواعه وكمية مثالية ونسب مناسبة من الدهون والكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات.
- تزداد كمية حليب الثدي، مع نمو الطفل وذلك لمواكبة احتياجات الطفل.
- يجعل الطفل دافئاً وهادئاً وينمط نوم مستقر.
- آمن ومعقم بشكل طبيعي، جاهز للاستهلاك في درجة حرارة مناسبة.
- طبيعي ، سهل الهضم. يحافظ على حالة الأمعاء والقناة الهضمية ويقلل من خطر الإمساك.
- يختلف حليب الأم الصادر في بداية الرضاعة (أول الحليب) عن الحليب الذي تم طرحه لاحقاً (آخر الحليب).
- في البداية يكون الحليب محتوياعلى كثير من الماء، قليل الدسم، غني بالكربوهيدرات.ليساعد على إرضاء عطش الطفل وفتح شهيته. الحليب السميك والدسم (آخر الحليب) غني بالبروتين والدهون.
- يساعد الطفل على الشعور بالشبع . لهذا السبب يحتاج الطفل إلى إفراغ الثدي الاول أحد الثديين قبل الانتقال إلى الثدي الاخر ، للتأكد من أن الطفل قد رضع كلاً من أول الحليب (الأمامي) وآخر الحليب (الخلفي) .

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل



فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- يقلل من التوتر والقلق ، ويقلل من فرصة الإصابة بالاكتئاب بعد الولادة ويساعد على النوم الصحي.
- تقليل فقدان الدم بعد الولادة ومخاطر فقر الدم.
- تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم والمبيض.
- تقليل خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة.
- يساعد على ترسيخ الحب والألفة بين الأم والطفل.
- يساعد على استعادة الوزن والشكل قبل الحمل.
- يمنع هشاشة العظام في وقت لاحق من الحياة
- طريقة طبيعية لتحديد النسل .

فوائد الرضاعة الطبيعية لمنظومة الرعاية الصحية والدولة: -

- سكان أكثر صحة .
- يقلل من دخول المستشفى.
- تحسين الأداء الوظيفي / الرضا عن النفس.

عيوب الحليب الصناعي: -

- لا يوفر الحماية من العدوى والأمراض المزمنة (لنقصها من الأجسام المضادة)
- لا يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو وتطور الأطفال.
- صعب الهضم ، وبالأغلب يسبب الإمساك والمغص وغازات .

الممارسات الرئيسية للرضاعة الطبيعية الناجحة

١ . بدء الرضاعة في وقت مبكر / ملامسة الجلد إلى الجلد
ابدئي الرضاعة من غرفه الولادة مبكر الرضاعة الطبيعية مبكراً في غرفة المخاض ، وأحرصى على وضع الطفل على صدرالأم بعد الولادة لمدة ساعة واحدة على الأقل ، والسماح للطفل بالتعلق بالثدي. سيؤدي ذلك إلى زيادة إنتاج الحليب ، وتنظيم ضربات القلب والتنفس وسكر الدم وتحسين معدل الذكاء.

٢ . الرضاعة الطبيعية الحصرية

أعطي حليب الأم فقط ، وهوأفضل غذاء يحتاجه الطفل (لا ماء ، أعشاب ، حليب أو أي طعام آخر)

٣ . الطفل يقود الرضاعة

لا توجد قيود للرضاعة ، أرضعي الطفل باستمرار ، بناءً على علامات الجوع ، فهذا من شأنه أشباع الطفل وزيادة إنتاج حليب الأم.

٤ . لا تعطي الطفل مرضاعة أو لهاية

أستخدم اللهايات سوف يسبب ارتباكاً بين حلمة الأم وحلمة اللهاية ، استخدمى كوباً أو ملعقة إذا لزم الأمر.

٥ . مصاحبة الطفل للأم

يبقى الطفل والأم معاً في نفس الغرفة لمدة ٢٤ ساعة ، مما يُمكن للأم من رؤية علامات جوع الطفل (القم المفتوح ، مص الإصبع ، تحريك الرأس). بدء الرضاعة قبل صراخ الطفل.

فوائد الرضاعة الطبيعية للعائلة:

- يوفر مستوى معيشة أكثر مساعدة وصحة.
- تساعد في إدخال المال.
- متاح دائماً ، وتوفير الوقت والجهد

فوائد الرضاعة الطبيعية للبيئة: -

- الرضاعة الطبيعيه تقلل من استخدام البلاستيك / الزجاج / الطاقة / هدر الطعام
- التقليل من التلوث و الرضاعة الطبيعيه دائماً نظيفة ومعقمة.