



## الرضاعة الطبيعية



تمت إعادة طباعة هذا الكتيب من قبل منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) 2013.



من الشعب الياباني  
From the People of Japan

بتمويل من  
الحكومة اليابانية

# الرضاعة الطبيعية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ  
كَامِلَيْنِ مَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾  
سورة البقرة آية ٢٣٣

عزیزتی الام، کونی علی ثقة کبیرة  
**أنک قادرة** علی ارضاع طفلك  
كما فعلت جمیع الأمهات منذ الاف  
السنین وهذا ما ستفعلينه انت الان.

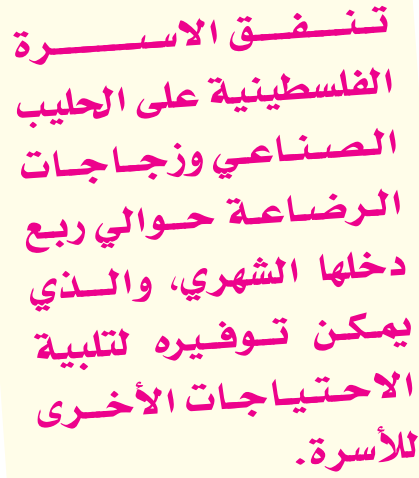
في هذا الكتيب حاولنا الاجابة  
على بعض التساؤلات التي تتردد  
في اذهان معظم الأمهات حول  
ارضاع اطفالهن، نأمل ان تجدي  
عبر صفحاته الفائدة المرجوة.



## لماذا يجب عليّ ان ارضع طفلي رضاعة طبيعية؟

- حليب الام هو الغذاء الأفضل والانسب للطفل حيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية بالكميات المناسبة التي يحتاجها الطفل خلال الستة أشهر الأولى من حياته.
- حليب الام هبة ونعمة من الله، حيث ينتجه جسم الام خصيصا للطفل ويبقى الأمثل له على الدوام في حالة الصحة والمرض.
- حليب الام يوفر الحماية من العدوى في معظم الأحيان، لذا فالأطفال الذين يرضعون من امهاتهم هم اقل عرضة للإصابة بالإسهال والنزلات المعوية والالتهابات التنفسية، كما ان الطفل المصاب بالعدوى يشفى بسرعة أكبر إذا استمر في رضاعة الثدي، من الطفل الذي توقف عن الرضاعة أثناء مرضه.
- حليب الام جاهز للرضاعة ولا يحتاج الى تحضير او تدفئة او أي مجهود آخر منك، كما انه لا يفسد مطلقا في ثدي الام حتى ولم يرضع الطفل لعدة أيام.

- حليب الام متوفر دائماً، لذلك لا حاجة لإنفاق المال في شراء بدائل لحليب الام، ويمكن توفير هذه النقود واستغلالها لصالح افراد اخرين في الاسرة.
- الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة تعمل على انقباض الرحم الامر الذي يساعد في عودته الى حجمه الطبيعي.
- الرضاعة الطبيعية تساعد على التباعد بين حمل وآخر.



تنفق الاسرة  
الفلسطينية على الحليب  
الصناعي وزجاجات  
الرضاعة حوالي ربع  
دخلها الشهري، والذي  
يمكن توفيره لتلبية  
الاحتياجات الأخرى  
للأسرة.

## متى يجب ان ابدأ بإرضاع طفلي؟

احرصي على ارضاع طفلك خلال الساعة الأولى بعد الولادة، وذلك لان الطفل يكون متيقظا جدا في اول ساعة بعد الولادة ويتمكن من الرضاعة بسهولة، وبعدها ينام الطفل لفترة طويلة من الوقت. لذا لا ينصح بإعطاء الأمهات مسكنات الألم او التخدير اثناء الولادة الا عند الحاجة لان هذه الادوية قد تسبب النعاس للأطفال، وبالتالي يجد الطفل في عملية المص من ناحية، كما قد تجعل الأمهات اقل تجاوبا مع اطفالهن من ناحية اخرى.

ملامسة جلد الطفل لجلد الأم مهم جداً بعد الولادة مباشرة.

اطلبي من الطاقم  
الطبي ان يبقي  
طفلك في نفس  
الغرفة لاجل ارضاع  
طفلك عند الطلب.



## ما هو حليب اللبأ؟

يبدأ تكوين حليب اللبأ في الثدي خلال الحمل، وهو سائل كثيف ولزج يميل الى الصفرة وله قيمة غذائية عالية أكثر من الحليب العادي، ويعتبر غذاء كافياً للطفل على الرغم انه يأتي بكميات قليلة، وهو ما يحتاجه في المرحلة من حياته، ويستمر افراز حليب اللبأ مدة ثلاثة أيام وبعدها يبدأ ادرار الحليب الكامل.

## ما أهمية حليب اللبأ؟

- 1- يمنح الطفل الغذاء المتوازن والكايف ويحميه من العدوى والأمراض.
- 2- ينشط حركة الأمعاء عند الطفل، مما يساعده على التخلص من العقي (براز الطفل بعد الولادة).

تلجأ بعض الأمهات الى إعطاء اطفالهن الماء والسكر او حليب اخر غير حليب الام، خاصة في الأيام الأولى بعد الولادة، كذلك إعطاء "اللهاية" او الحلقات الصناعية نتيجة الاعتقاد الخاطئ بفائدة ذلك للطفل، والواقع ان ذلك يضر بتغذية الطفل، لأنه لا يوفر المواد الغذائية اللازمة لنموه ويحرمه من الاستفادة من حليب اللبأ.



## كم مرة يجب ارضاع طفلي؟

■ يجب ارضاع الطفل كلما طلب الرضاعة وقد يرضع الطفل حديث الولادة (خلال الأربعة اسابيع الأولى من عمره) كل ساعة تقريبا.

**قد ينام الطفل ساعات طويلة، لذلك على الام ايقاظه وارضاعه.**

■ يرضع الطفل عادة بمعدل 8-12 مرة ليلا ونهارا، أي بمعدل مرة كل 2-3 ساعات، على ان لا تقل مدة الرضعة من الثدي الواحد عن 15 دقيقة.

## ما هو الوضع الصحيح لي ولطفلي اثناء الرضاعة؟

من الأمور الهامة التي عليك مراعاتها وعدم اهمالها هو الجلوس بطريقة سليمة، لأن عملية الرضاعة تحتاج الى وقت طويل وخاصة في الأسابيع الأولى من الطفل، لذا يجب ان يكون ظهرك مسنودا وانت ترضعين طفلك ويمكنك الاستعانة بوسائد من اجل ذلك، والا ستعرضين نفسك وستصبح عملية الارضاع عملية متعبة وغير ممتعة للام او للطفل.

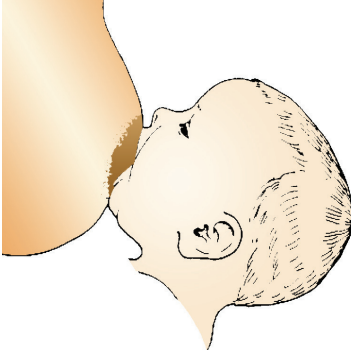
## أوضاع مختلفة للرضاعة الطبيعية



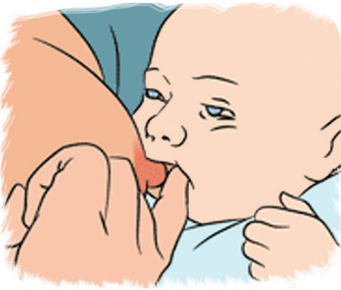
## ماهي الطريقة الصحيحة لالتقاط الطفل للثدي؟



1- عليك الانتباه ان فم الطفل محيط بالحلمة وبالهالة البنية بالكامل مما يجنب التهاب الحلمة وتشققها، إذا شعرت بألم اثناء الرضاعة عليك ان توقفي الطفل عن الرضاعة، ثم تبدئين من جديد بوضع صحيح.



2- دعي طفلك يرضع الى ان يترك الثدي لوحده، ثم قدمي له ثديك الاخر إذا رغب بمزيد من الرضاعة مرة اخرى.



3- قد يرغب طفلك بالبقاء على ثديك (رضاعة التسلي) فاذا اردت انها رضاعة التسلي، يمكنك ادخال طرف اصبعك الأصغر في زاوية فمه.

بعد انهاء الرضعة احملي طفلك الى كتفك وربتي برفق على ظهره لتساعديه التجشؤ، أي خروج الهواء الذي ابتلعه اثناء الرضاعة والذي يسبب للطفل مغصا وصعوبة في الهضم.



## كيف اتأكد من ان طفلي يأخذ كفايته من الحليب؟

■ إذا كنت ترضعين طفلك من حليبك فقط، ولا تعطيه أية سوائل او اطعمة أخرى، فيمكنك التأكد من ان طفلك يأخذ حاجته من الحليب عن طريق ما يلي:

- إذا كان الطفل يرضع 8 مرات على الاقل خلال اليوم.
- الطفل الذي يشبع يظهر عليه الرضى والنشاط.
- يببل الطفل الفوط 6 مرات او أكثر خلال اليوم.
- يظهر الطفل تزايدا مستمرا في الوزن، لذا زني طفلك بصورة منتظمة.

■ لا تنهي الرضعة من أحد الثديين بسرعة لان الطفل بحاجة للحصول على الحليب الغني بالدهون والطاقة.

## رسائل هامة :

■ يتغير تركيب الحليب خلال الرضعة الواحدة فيبدأ الحليب في بدء الرضعة مائياً وهو غني بالبروتينات والفيتامينات والمعادن والماء. أما الحليب الذي ينزل في آخر الرضعة فيكون أشد بياضاً وكثافة لاحتوائه على نسب أعلى من الدهون الضرورية لنمو الطفل وإمداده بالطاقة وشعوره بالشبع.

■ قد تلجأ بعض الأمهات إلى إعطاء أطفالهن الأعشاب المغلية كالبابونج واليانسون والشومر وغيرها لاعتقادهن أن ذلك مفيد، والحقيقة أن هذه الممارسة قد تسبب مشاكل صحية هو في غنى عنها، بالإضافة إلى أنها تقلل من إدرار الحليب.

أريد فقط حليب ماما



## هل لشكل الحلمة تأثيرا على عملية الرضاعة؟

هناك عدة اشكال للحلمة، فهي اما ان تكون عادية او قصيرة ومسطحة او طويلة او مقلوبة، لا داعي لان تعتقد الام بان شكل الحلمة يعيق الرضاعة وذلك لان الطفل يرضع الثدي ولا يرضع الحلمة، المهم هو ان يأخذ الطفل الهالة البنية وانسجة الثدي التي تحتها حيث يتجمع الحليب، ام الحلمة فهي عبارة عن قنوات يمر الحليب من خلالها ولا يتجمع فيها.

## هل لحجم الثدي علاقة بكمية الحليب؟

لا يوجد علاقة لحجم الثدي بكمية الحليب، لان ثدي الام مصنعا وليس مخزنا للحليب، فكلما ارضعت الام طفلها أكثر كلما زادت كمية الحليب التي تصنع في الثدي.

## متى ابدأ بإعطاء طفلي اطعمة أخرى؟

في بداية الشهر السابع يحتاج طفلك الى أغذية مختلفة بالإضافة الى حليبك. لان حليبك يوفر لطفلك جميع احتياجاته حتى يبلغ 6 أشهر.

## الصعوبات التي قد تواجه عملية الرضاعة الطبيعية :

هناك مشاكل مختلفة قد تتعرضين لها بشكل مبكر نتيجة لعدم الدراية او المعرفة الكافية بالرضاعة الطبيعية، ومن أكثر هذه الصعوبات انتشارا:

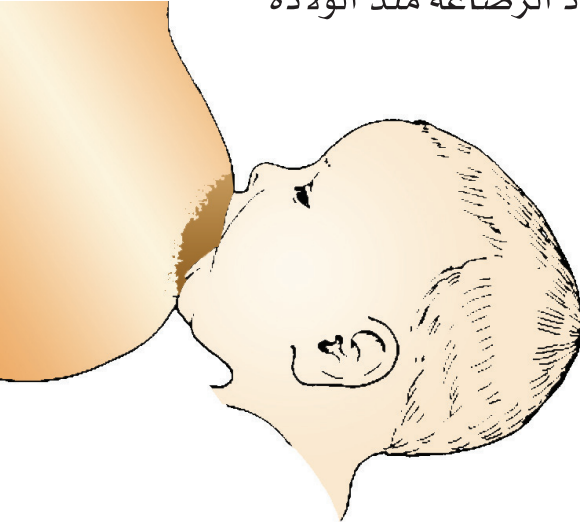
### احتقان الثدي:

قد يحدث احتقان في ثديك بعد ادرار الحليب (أي بعد الولادة بيومين الى ثلاثة أيام) فيصبح صلبا ودافئا ومنتفخا وجلده مشدودا، ويصبح من الصعب على طفلك تناول الثدي المحتقن بالشكل الصحيح، لان منطقة الحلمة والهالة البنية تكون مشدودة وقد تشعرين بالألم.

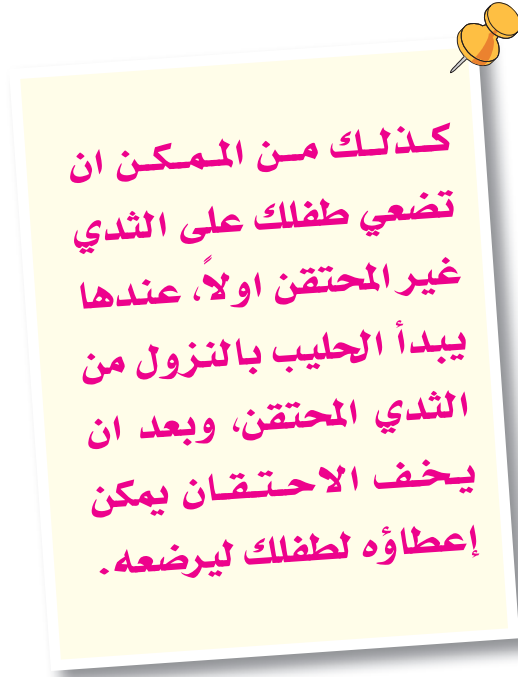
### للتغلب على احتقان الثدي يمكن اللجوء للاتي:

1. يجب ان ترضعي طفلك كلما أراد الرضاعة منذ الولادة

حتى لا يصاب الثدي بالاحتقان.



2. قد يصعب على طفلك تناول الثدي المحتقن بشكل صحيح لذا يجب ان تعصري القليل من الحليب المتجمع تحت هالة الثدي المحتقن لتصبح أكثر طراوة وليونة ويسهل على طفلك تناولها في فمه.



3. استعمال كمادات دافئة يساعد على نزول الحليب، كما يمكنك استعمال كمادات باردة بين الرضعات لتخفيف الألم.

4. تدليك الثدي يساعد على نزول الحليب من الثدي المحتقن.



## تقرح الحلمات:

ينتج غالباً عن تناول الطفل لثدي بشكل خاطئ بحيث يمص الحلمة ولا يأخذ جزءاً كافياً من هالة الثدي في فمه فيصبح جلد الحلمة جافاً وخشناً واحمر اللون.

## للتغلب على تقرح الحلمات يمكن اللجوء للآتي:

1. ضع طفلك بشكل صحيح على ثديك بحيث يأخذ جزءاً كافياً من هالة الثدي في فمه.
2. امسح حلمتيك بقليل من حليبك قبل وبعد رضاعة طفلك من أجل تلطيف وترطيب نسيج الحلمة.
3. عرضي ثدييك للهواء والشمس مما يسرع في شفائهما وإذا تعذر ذلك يمكنك تعريض الثدي للهواء الناتج عن مجفف الشعر إن وجد لمدة 10-15 دقيقة على مسافة 20 سم بهدف قتل البكتريا التي تسبب الالتهاب.
4. لا تتوقفي عن الرضاعة الطبيعية لإراحة الثدي، يمكنك ان تبدئي كل رضعة على الثدي الأقل تقرحاً.
5. لا داعي لاستعمال المراهم (قد يكون تصحيح وضع الطفل على الثدي هو كل ما تحتاجين اليه).

## هناك عدة قواعد أساسية للمحافظة على حلمتيك:

- تأكدي ان طفلك يتناول ثديك بالشكل الصحيح بحيث لا يمص الحلمة بل يرضع الثدي.
- امسحي حلمتيك بالقليل من حليبك واتركيها لتجف وذلك بعد كل رضعة لأنها تشكل حماية طبيعية لحلمتيك.
- لا تستعملي الصابون لغسل حلمتيك لان ذلك يعرضهما للجفاف والتشقق.
- لا داعي لاستعمال الكريمات مهما كان نوعها لدهنها على الحلمات او هالة الثدي، لان معظمها يحتوي على كحول تعمل على تهيج الجلد. والحقيقة ان الغدد المنتشرة حول الحلمة على هالة الثدي تعمل على افراز مادة زيتية تلين وترطب المنطقة وتضيف رائحة مميزة للام، تمكن الطفل حديث الولادة من التعرف عليها، كما انها تعمل على تعقيم منطقة رضاعة الطفل فلا داعي لغسلها.
- اختاري اوضاعاً متعددة لإرضاع الطفل، وذلك لان تغيير الوضع اثناء الرضاعة يخفف من الضغط المتكرر على نفس الجزء من الحلمة.

## ظهور الفطريات على حلمتي الام (عدوى القلاع) :

هي عدوى تسببها بعض أنواع الخمائر تنتقل الى فم الطفل اثناء مروره عبر قناة الولادة وينقلها بدوره الى ثدي الام بواسطة الرضاعة، وتظهر على شكل نقاط بيضاء في فم الطفل، وكذلك تسميط مصحوب بالتهاب فطري وتتقرح حلمتا الام لفترة طويلة حيث تشعر الام بوخز وحرقة في الحلمتين بعد الرضاعة.

## للتغلب على ظهور الفطريات على حلمتي الام يجب اتباع الخطوات التالية :

- زيارة الطبيب لوصف العلاج المناسب للام والطفل.
- غسل اليدين جيداً بعد تغيير الفوط للطفل.
- تعريض الحلمتين للهواء والشمس بعد كل رضعة.
- معالجة العدوى المهبلية عند الام ان وجدت.

## تشقق الحلمات:

عندما لا يعالج التهاب الحلمات، قد تتطور الحالة الى الإصابة بتشقق الحلمات مما يتيح الفرصة لدخول البكتيريا الى انسجة الثدي، كذلك من الممكن ان ينزل دم من الشقوق وتصبح عملية الرضاعة مؤلمة.

## ولعلاج تشقق الحلمات اتبعي ما يلي:

استمري بالرضاعة الطبيعية مع اتخاذ الإجراءات التالية:

- اختاري وضعاً مناسباً للطفل اثناء الرضاعة بحيث يكون الشق على الحلمة في زاوية فم الطفل وبالتالي يخف الضغط عليه.
- يجب ان يتناول الطفل الثدي بطريقة صحيحة بحيث يرضع الثدي وليس الحلمة.
- تعريض الثدي المتشقق للشمس والهواء لقتل البكتيريا التي تسبب التهاب الجروح.
- مسح الثدي بالقليل من حليب الام وتركه ليجف على الثدي وذلك لان حليب الام يساعد على التآم الجروح.
- في حالة حدوث شقوق شديدة يجب مراجعة الطبيب.

## انسداد القنوات:

قد يحدث انسداد لقنوات الحليب في الثدي حيث يتخثر الحليب فيها وقد يكون السبب في ذلك ضغط على احدى قنوات الثدي إذا كانت الام ترتدي حاملة ثدي ضاغطة او تنام بوضع يسبب ضغطا على جزء من الثدي وأيضا قد ينشأ انسداد قناة الحليب كنتيجة لرضاعة غير متكررة او لعدم اخراج الحليب بشكل كاف من احدى مناطق الثدي.

## للتغلب على انسداد قنوات الحليب يجب القيام بما يلي:

- الرضعات المتكررة، ولتبدئي بالثدي ذي القناة المسدودة، فمن الممكن ان يدفع الحليب عند ادراجه كتلة الحليب المتخثرة.
- استعملي كمادات ساخنة على منطقة القناة المسدودة قبل الارضاع وخلالها.
- تدليك موضع الكتلة التي تسبب انسداد القناة بشكل دائري.
- ان تكون حاملة الثدي غير ضيقة المقاس.
- ان تغيري من أوضاع الرضاعة بحيث يتم تفريغ جميع أجزاء الثدي.

## التهاب الثدي:

إذا لم يتم علاج قناة الحليب المسدودة، فإنها قد تكبر وتصبح مؤلمة أكثر وقد تتطور الى التهاب في الثدي يظهر على شكل منطقة حمراء حول القناة المسدودة وقد ينتاب الام ارتفاع في درجة الحرارة وقشعريرة.

## لعلاج التهاب الثدي:

- يجب مراجعة الطبيب لوصف العلاج المناسب.
- استمري في ارضاع طفلك حتى لا يصاب الثدي بالاحتقان.
- الراحة الجسدية قدر الإمكان.
- استعمال الكمادات الساخنة على الثدي الملتهب.

عدم معالجة التهاب الثدي قد يؤدي الى تكون الصديد وتراكمه في القناة المسدودة، وعندها قد تحتاج الى عملية جراحية.

## عزيزتي الام المرضع:

- اعني بنفسك خلال فترة الرضاعة ولا ترهقي نفسك بالأعمال المنزلية.
- اهتمي بغذائك كما كنت وانت حامل، وفي بعض الأحيان يتأثر حليب الام بأنواع معينة من المأكولات التي تتناولها كالبهارات او البصل فإذا لاحظت ان ذلك يسبب الازعاج لطفلك فتوقفي عن تناولها.
- أكثر من شرب السوائل المفيدة وخاصة الماء اي ان تشربي كلما شعرت بالعطش، ويجب عدم الاكثار من شرب القهوة والشاي، والابتعاد عن التدخين والمدخين قدر الإمكان لان جميعها تؤدي للطفل وتؤثر على ادرار الحليب.
- لا تتناولي أي دواء قبل استشارة الطبيب، فمعظم الادوية تمر عبر الحليب الى الطفل، ويستطيع الطبيب تحديد الدواء الآمن لك ولطفلك.
- احرصي على تعلم الطريقة الصحيحة لعصر الحليب.

## عزيزي الزوج:

لا تتردد في تقديم المساعدة والدعم لزوجتك  
فهي بحاجة لتشجيعك وقناعتك بأن حليبها  
هو الأفضل لطفلكما.





## شكر وتقدير:

نتوجه بالشكر الجزيل لكل من ساهم بتحضير

واستكمال هذا الكتيب ونخص بالذكر:

### وزارة الصحة:

الإدارة العامة للرعاية الصحية الأولية والصحة

العامة.

دائرة التغذية.

دائرة التثقيف والتعزيز الصحي.

دائرة صحة المجتمع.

دائرة التمريض.

### اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية.

الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جاিকা).