

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة
المعهد الوطني للصحة العمومية



دليل الرضاعة الطبيعية



دليل لفائدة الامهات الجدد و الاطقم الطبية المرافقة للمرأة المرضعة

اعداد و اشراف

- البروفيسور بوعمرة عبد الرزاق : المدير العام للمعهد الوطني للصحة العمومية.
- الدكتورة قرطوبي انصاف نفيسة : رئيسة قسم حماية و ترقية الصحة - المعهد الوطني للصحة العمومية -
- الدكتورة زيش ناريمان : صيدلانية مختصة في علم المياه و الاغذية - المعهد الوطني للصحة العمومية -



الفهرس

- 01 لماذا الرضاعة الطبيعية؟
- 03 فوائد الرضاعة الطبيعية
- 07 المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية
- 10..... وضعيات الرضاعة والإلتقام
- 13 تغذية الأم أثناء الرضاعة
- 14..... تخزين حليب الام
- 18 صحة الأم والتعامل مع تحديات الثدي
- 21..... مستلزمات الرضاعة
- 22..... خاتمة: خطة الرضاعة



تهانينا على ميلاد طفلك

نبارك لكِ قدوم طفلكِ الجديد! صُمم هذا الدليل ليكون رفيقكِ في رحلة الرضاعة الطبيعية، حيث يوضح لكِ الخطوات الأولى للبدء، وكيفية التأكد من حصول طفلكِ على التغذية الكافية. تذكرني أن الرضاعة الطبيعية هي أثمن هدية تمنحنيها لصغيركِ؛ فهي ليست مجرد غذاء مثالي، بل هي درع حماية يدعم نموه ويقوي مناعته ضد الأمراض.

لماذا الرضاعة الطبيعية

تعتبر الرضاعة الطبيعية هدية تدوم مدى الحياة، فهي توفر حماية صحية لا مثيل لها لكل من الأم والطفل. فيما يلي الأسباب الجوهرية التي تجعلها الخيار الأمثل ؟

الراحة والسهولة: حليب الأم جاهز دائماً، بالحرارة المثالية، ولا يحتاج إلى تعقيم زجاجات أو خلط مساحيق، مما يسهل الرضاعة خارج المنزل وفي الليل

التوفير المالي: الرضاعة الطبيعية مجانية تماماً، بينما قد تكلف الرضاعة الصناعية ومستلزماتها مبالغ طائلة سنوياً

صديقة للبيئة: هي مورد طبيعي متجدد لا يحتاج إلى تعبيل أو نقل، مما يقلل من النفايات البلاستيكية والتلوث

الأمان في حالات الطوارئ: في حالات الأزمات أو تلوث مصادر المياه، يظل حليب الأم هو المصدر الأكثر أماناً ونظافة لحماية الطفل من الأمراض التنفسية والإسهال

غريزة ورابط لا يعوض: الرضيع يولد بغريزة للبحث عن ثدي أمه، والرضاعة هي الوسيلة الأقوى لبناء هذا الرابط العاطفي والشعور بالأمان من خلال التلامس الجسدي

فوائد الرضاعة الطبيعية

أولاً: التغذية والهضم

يُعدّ حليب الأم الغذاء الطبيعي والمثالي للأطفال، ويوفّر ثروة غذائية حقيقية لطفلك.

توفر العناصر الغذائية اللازمة

يُزوّد حليب الأم رضيعك بكل ما يحتاجه للنمو السليم:
الأجسام المضادة،
الفيتامينات، الأملاح
المعدنية، السكريات،
الدهون، والبروتينات،
وبكميات متوازنة تماماً



حليب الأم أسهل هضمًا من الحليب الصناعي

يتميز حليب الأم بسهولة الهضم، ولا يُجهد الكلى أو الكبد، كما يُقلّل من الغازات والمغص.

اللبأ هو الذهب السائل

اللبأ هو أول حليب يظهر بعد الولادة، قوامه كثيف ولونه مائل إلى الصفرة، وهو غني جداً بالعناصر المغذية والبروتينات (22 غ/لتر)، ويمنح الطفل حماية عالية. • يساعد اللبأ على نمو الجهاز الهضمي للرضيع ويُحسّن من أدائه ووظائفه الحيوية.

تركيب الحليب يتغير حسب حاجة الطفل:



يتغيّر حليب الأم باستمرار ليتلاءم مع احتياجات طفلك. يتحوّل اللبأ تدريجياً إلى الحليب الناضج (الأبيض). بين اليوم الثالث والخامس بعد الولادة.



اللبأ

(الأيام 1 - 3)

قوامه كثيف ولونه مائل إلى الصفرة، غني جداً بالبروتينات والمناعة.



الحليب الانتقالي

(الأيام 3 - 5)

يبدأ في التغير، يصبح أكثر سائلة، ويزداد حجمه تدريجياً ليناسب حاجة الطفل.



الحليب الناضج

(بعد اليوم 5)

لونه أبيض مائل للأزرق، غني بجميع العناصر الغذائية المتوازنة.

فوائد الرضاعة الطبيعية

ثانياً: المناعة والوقاية من الأمراض

تُساهم الرضاعة الطبيعية في حماية طفلك من العديد من الالتهابات والأمراض.



تقوي مناعة الطفل : يحتوي حليب الأم على خلايا مناعية هرمونات، وأجسام مضادة تحمي الطفل من الأمراض، خصوصاً وأن جهازه المناعي يكون غير مكتمل النمو في الأشهر الأولى.

. الحماية من الميكروبات : هذه الحماية ناتجة عن الأجسام المضادة التي تنتقل من الأم إلى الطفل عبر الحليب.

. تقليل الإصابة بالمغص والإسهال : ترتبط الرضاعة الطبيعية بانخفاض ملحوظ في خطر الإصابة بالتهابات المعدة والأمعاء، والإسهال، والقيء . كما تقلل من حدوث الإسهالات الحادة المعوية.

. تقليل التهابات الأذن والجهاز التنفسي : عندما تكون الرضاعة حصرية وتستمر لأكثر من 3 أشهر، تنخفض نسبة وشدة التهابات الجهاز الهضمي، والتهابات الأذن، والالتهابات التنفسية. كما أن الرضاعة الطبيعية حتى 4 أشهر تُقلل بنسبة الثلث تقريباً من حالات الاستشفاء بسبب الأمراض التنفسية.

. خفض خطر التهاب الأمعاء والقولون الناخر : تُقلل الرضاعة الطبيعية بشكل كبير من خطر الإصابة بالتهاب الأمعاء والقولون الناخر، وهو مرض خطير يصيب المواليد الخدج.

. الوقاية من الالتهابات بشكل عام : الأطفال الذين يرضعون طبيعياً تكون لديهم إصابة أقل بالبكتيريا والفيروسات، كما يسجلون معدل وفيات أقل بسبب الالتهابات مقارنة بالرضع الذين يتناولون الحليب الصناعي.

فوائد الرضاعة الطبيعية

ثالثاً: الصحة طويلة الأمد والوقاية من الأمراض المزمنة

يوفر حليب الأم حماية مستمرة لطفلك حتى بعد التوقف عن الرضاعة.

• **التقليل من السمنة والسكري:** تشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين يرضعون طبيعياً لديهم احتمال أقل للإصابة بالسمنة، وداء السكري النوع الأول، والزيادة في الوزن لاحقاً.

• **الوقاية من الحساسية والأكزيما:** تقلل الرضاعة الطبيعية من احتمالية الإصابة بحساسية الحليب والأكزيما، وتساهم في خفض خطر الحساسية لدى الأطفال الذين لديهم استعداد وراثي. الرضاعة الحصرية لمدة 6 أشهر تُعد من أفضل سُبل الوقاية من الحساسية.

• **الربو:** الأطفال الذين يرضعون طبيعياً لديهم خطر أقل للإصابة بالربو في مراحل لاحقة.

• **متلازمة موت الرضيع المفاجئ :** تُقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ لدى الرضع.

• **الصحة في سن البلوغ والرشد :** الأطفال الذين يرضعون طبيعياً:



وبعض أنواع
السرطان يكون
معدلها أقل لديهم
مستقبلاً.



احتمال أقل
للسمنة



خطر أقل للإصابة
بالسكري النوع الثاني



مستوى
كوليسترول أقل



لديهم
ضغط دم أقل

فوائد الرضاعة الطبيعية

رابعاً: التطور المعرفي والعاطفي



النمو المعرفي : ترتبط الرضاعة الطبيعية بتحسين بسيط ولكن مستمر في القدرات العقلية للأطفال حتى عند سن البلوغ. حليب الأم يحتوي على مكونات تساعد على نمو الدماغ



• **الارتباط العاطفي بين الأم والطفل :** تخلق الرضاعة الطبيعية علاقة فريدة وقوية بين الأم ورضيعها، بفضل الاتصال الجسدي المتكرر. يستطيع الطفل تمييز رائحة أمه ورائحة حليبها، مما يعزز الأحساس بالأمان.



• **الشعور بالأمان والراحة :** اللمس، الاحتضان، واتصال الجلد بالجلد كلها عناصر ضرورية لشعور الطفل بالدفع والراحة، والأمان

المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية

المفاهيم الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية شائعة وقد تسبب قلقًا كبيرًا للأمهات بسبب نقص المعلومات الصحيحة. تُسلط الأدلة العلمية والإرشادات الضوء على هذه المفاهيم الخاطئة بهدف طمأنة الأمهات وتسهيل الرضاعة الطبيعية.



أهم المفاهيم الخاطئة التي تم تفنيدها:

1. مفاهيم خاطئة حول إنتاج الحليب وجودته:



عدم كفاية الحليب: يخاف بعض الأمهات من عدم القدرة على إنتاج كمية كافية من الحليب (بعض النساء يعتقدن أن أجسادهن لا تنتج ما يكفي من الحليب).

هذا غير صحيح، فغالبًا ما تنتج الأم ما يكفي طفلها. المفتاح هو الرضاعة المتكررة، 8-12 مرة أو أكثر خلال 24 ساعة، خصوصًا في الأسبوعين الأولين.



2- جودة الحليب: الاعتقاد بأن حليب الأم غير مغذي كافٍ (هل سيكون حليبي مغذيًا؟)

خاطئ. فحليب الأم دائمًا غني بما يحتاجه الطفل.



3- اتباع نظام غذائي خاص لزيادة الحليب:

لا حاجة لاتباع أي نظام غذائي محدد لزيادة إنتاج الحليب (تناول طعام خاص لزيادة الحليب).

التغذية المتوازنة و المتنوعة تكفي للحفاظ على صحة الام و انتاج الحليب

المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية

4- مفاهيم خاطئة حول الجسم والألم:



01 الألم: الاعتقاد بأن الرضاعة الطبيعية مؤلمة دائمًا غير صحيح.

قد يحدث انزعاج بسيط في البداية، لكن الألم المستمر عادة يشير إلى مشكلة، غالبًا بسبب طريقة مسك الطفل للثدي بشكل خاطئ.

02 ترهل الثدي: الاعتقاد بأن الرضاعة تسبب ترهل الثدي (الرضاعة الطبيعية تجعل الثدي مترهل)

خاطئ. الترهل يحدث بسبب الحمل نفسه، بالإضافة إلى العمر والوراثة وعدد حالات الحمل، وليس الرضاعة.

03 شكل الثدي والحلمة: شكل أو حجم الثدي (صغير، أنبوبي، واسع المسافة) أو الحلمات (مسطحة أو مقلوبة) عادة لا يؤثر على إنتاج الحليب أو القدرة على الرضاعة.

المهم أن يأخذ الطفل الحلمة والثدي معًا عند الرضاعة.

المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية

5. مفاهيم خاطئة حول الممارسات واللوجستيات:



1

الرضاعة بعد العملية القيصرية:

بعدم القدرة على الرضاعة بعد الولادة القيصرية (لا يمكن الإرضاع بعد العملية القيصرية) خاطئ.



2

الرضاعة تفسد الطفل: الاعتقاد بأن الرضاعة الطبيعية تدلّل

الطفل (الرضاعة الطبيعية تفسد الطفل) غير صحيح.

الدراسات تظهر أن الأطفال المرضعين يصبحون واثقين ومستقلين عندما تُلبّى احتياجاتهم.

3

استخدام الحليب الصناعي شائع: الاعتقاد بأن "الجميع

يستخدم الحليب الصناعي" خاطئ. أكثر من 83% من النساء في الولايات المتحدة يبدأن الرضاعة الطبيعية.

4

إدخال الأطعمة الصلبة مبكرًا: لا يحتاج الطفل للحليب بعد بدء

الأطعمة الصلبة قبل 6 أشهر.



إدخال الحبوب للأطفال أو الماء قبل 6 أشهر ليس ضروريًا وقد يقلل إنتاج الحليب بسبب انخفاض الطلب على الرضاعة.

وضعية الرضاعة والإلتقام

تعدّ وضعية الرضاعة والإلتقام أو طريقة امتصاص من الأساسيات في إرشادات الرضاعة الطبيعية، لأنها تضمن حصول الطفل على كمية كافية من الحليب، وتجنب ألم الحلمة للأم، والحفاظ على إنتاج جيد للحليب.

أولاً: وضعية الرضاعة الصحيحة من المهم أن تجلس الأم بشكل مريح، باستخدام الوسائد لدعم الجسم والظهر، لتجنب أي توتر أو ألم في الأرجل أو الذراعين أو الظهر، الأساس هو راحة الأم والطفل.

أشهر الوضعيات :



وضعية المهد التقليدية (Berceuse):
أكثر الوضعيات شيوعاً للأطفال الأكبر سناً.

يكون الطفل مستنداً على بطن الأم، الرأس مدعوم بالذراع الأمامية، والجسم مواجهة لجسم الأم.

وضعية المهد المتقاطع (Berceuse Modifiée):

مناسبة للأيام الأولى وللرضع الصغار أو المولودين مبكراً أو ضعيفي الامتصاص، لأنها توفر دعماً إضافياً للرأس والرقبة. تدعم الأم رأس الطفل ورقبته باليد المعاكسة للثدي.



وضعية الرضاعة والإلتقام



وضعية الاستلقاء على الظهر (Position :Inclinée)

وضعية مسترخية يقودها الطفل، تساعد على استخدام غرائزه الطبيعية. الأم شبه مستلقية، والطفل موضوع على بطنها، بحيث تساعد الجاذبية على الوصول إلى الثدي.

وضعية كرة القدم أو القابض (Ballon :de Rugby)

الطفل تحت ذراع الأم، الأرجل ملتفة إلى الداخل.

مناسبة بعد الولادة القيصرية لتجنب الضغط على البطن، أو للأمهات ذوات الثدي الكبير أو الحلمات المسطحة أو العميقة، أو مع إفراز حليب قوي.



وضعية الاستلقاء على الجانب (Allongée)

الأم والطفل مستلقان على جانبيهما مواجهة لبعضهما، والفم عند مستوى الحلمة.

مريحة للأمهات بعد ولادة صعبة أو للرضاعات الليلية.



وضعية الرضاعة والإلتقام

حمل طفلك من أجل الرضاعة

فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك أنت وطفلك على بدء



1- تحفيز فتح الفم :

امسحي حلمتك برفق في المسافة بين الشفة العليا لطفلك وأنفه لتشجيعه على فتح فمه.

2- انتظري حتى يفتح طفلك فمه جيدًا: ويُخرج لسانه قليلًا، ويميل برأسه إلى الخلف.

3- تقريب الطفل للثدي : قَرِّبيه برفق إلى ثديك ، وجَّهي ثديكِ بحيث تنزلق الحلمة أسفل الشفة العليا للطفل باتجاه سقف حلقه.

قد تشعرين بإحساس السحب، وقد يكون مؤلماً أو غير مؤلم، لكن ينبغي أن يختفي هذا الإحساس خلال دقيقة تقريبًا. وإذا استمر الألم، فاطلبي المساعدة.

تغذية الأم أثناء الرضاعة

الغذاء المتوازن يساعدك على الحفاظ على صحتك وتوفير أفضل تغذية لطفلك



غذاء متوازن ومتنوع

- لا حاجة لنظام خاص لكن وجباتك يجب أن تكون متوازنة ومتنوعة.
- تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين يوميًا.
- ركزي على: الحبوب، الفواكه، الخضروات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو بدائلها.

نصائح غذائية مهمة



الترطيب

- اشربي كمية كافية من الماء
- الرضاعة تزيد الحاجة للترطيب



نصائح أخرى

- قللي من الكافيين (لا أكثر من 3 أكواب قهوة يوميًا).
- تحدثي مع الطبيب عن المكملات المهمة مثل فيتامين د للطفل



تذكري: كل أم تختلف عن الأخرى، استمعي إلى جسدك واستشيري المختص عند الحاجة.



تخزين حليب الأم

عصر حليب الأم

1. أهمية عصر الحليب

يُعدّ عصر حليب الأم مهارة أساسية يجب أن تتعلمها كل أم، خاصة في الحالات التي يتعذر فيها الإرضاع المباشر، كما يساعد على الحفاظ على إنتاج الحليب واستمراريته.

2. متى نلجأ إلى عصر الحليب؟

- يُنصح بعصر الحليب في الحالات التالية:
- عند ابتعاد الأم عن رضيعها (العمل أو السفر)
- لتغذية الأطفال المرضى أو الخدج (ناقصي الوزن)
- في حالة احتقان الثدي
- عند انسداد القنوات اللبنية
- في حالة التهاب الثدي (mastite)
- عند وجود حلمات مسطحة أو غائرة
- في حال مرض الأم المؤقت مع الحفاظ على إنتاج الحليب
- قبل تناول أدوية غير متوافقة مع الرضاعة

3. تحفيز نزول الحليب (منعكس الأوكسيتوسين)

يُعدّ تحفيز منعكس الأوكسيتوسين خطوة أساسية قبل عصر حليب الأم، إذ يساعد على تسهيل تدفق الحليب وزيادة كميته. ولتحقيق ذلك، يجب تهيئة الأم نفسياً وعملياً كما يلي:

♥ على المستوى النفسي:

- تعزيز ثقة الأم بقدرتها على الإرضاع
- تجنب التوتر أو الألم وكل ما يسبب الانزعاج
- التفكير الإيجابي بالرضيع أو النظر إلى صورته



تخزين حليب الام



♥ على المستوى العملي:

شرب مشروبات دافئة ومهدئة

تدفئة الثدي باستعمال كمادات دافئة
أو حمام دافئ



تدليك الحلمة والثدي بلطف
لتحفيز نزول الحليب

تدليك مناطق الظهر المجاورة للعمود الفقري بحركات دائرية باستخدام الإبهام



تخزين حليب الام

01- التحضير والنظافة

نظافة اليدين

- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون هو الخطوة الأساسية لمنع انتقال الميكروبات.



نظافة الثدي

- يكفي الاستحمام اليومي: يُنصح بتجنب غسل الحلمات بالصابون لتفادي الجفاف والتشقق، ويمكن ترطيبها بقطرة من حليب الأم

الأواني والمعدات

- استعمال أوعية زجاجية أو بلاستيكية صلبة
- غسل المضخة والأوعية بالماء الساخن والصابون تجفيفها جيداً قبل الاستعمال



2. مدة وشروط الحفظ

- تعتمد مدة حفظ الحليب على درجة الحرارة:
- في درجة حرارة الغرفة (حوالي 25°م): من 4 إلى 6 ساعات كحد أقصى
 - في الثلاجة (0 - 4°م): حتى 4 أيام
 - يُفضل وضع الحليب في الرف الخلفي أو العلوي
 - تجنب وضعه في باب الثلاجة
 - في المجمد (الفريرز -18°م): الأفضل: من 3 إلى 6 أشهر
 - يمكن أن يصل إلى 12 شهراً في بعض الحالات

تخزين حليب الام

3. إرشادات تقنية هامة

• خلط الحليب:

- لا يُخلط الحليب الدافئ مباشرة مع الحليب المبرد
- يجب تبريد الحليب الجديد أولاً ثم خلطه
- التجميد: تقسيم الحليب إلى كميات صغيرة (60 - 120 مل)
- ترك مساحة في أعلى الوعاء لأن الحليب يتمدد عند التجميد
-

• تدوين المعلومات:

- كتابة تاريخ وساعة شطف الحليب
- لضمان استعمال الأقدم أولاً

كيفية التعامل مع الحليب المحفوظ

❄️ إذابة الحليب:

في الثلاجة طوال الليل
(أفضل طريقة)



أو

تحت ماء دافئ



🔥 التسخين:

استخدام حمام مائي
(وعاء ماء دافئ)



يُمنع استخدام الميكروويف لأنه:



- ✗ يدمر المكونات الغذائية
- ✗ يسبب نقاطاً ساخنة قد تحرق فم الرضيع

⌚ بعد الاستخدام:



يُستهلك الحليب خلال
24 ساعة بعد إذابته.



لا يُعاد تجميده أبداً.



يجب التخلص من أي
بقايا بعد الرضعة.

صحة الأم والتعامل مع تحديات الثدي

تُعد العناية بصحة الأم والتعامل مع تحديات الثدي ركيزة أساسية لاستمرار الرضاعة الطبيعية بنجاح. فصحّة الأم الجسدية والنفسية تؤثر بشكل مباشر على جودة التجربة وقدرتها على الاستمرار.



أولاً: العناية بصحة الثدي :

للحفاظ على سلامة الثدي ومنع حدوث مضاعفات، تنصح المصادر بما يلي:

- **تجنبي حمالات الصدر الضيقة :** لأنها قد تضغط على القنوات اللبنية وتسبب انسدادها .
- **الحرص على نظافة المنطقة :** الاستحمام اليومي العادي كافٍ، ولا داعي لغسل الثدي قبل كل رضعة لأن ذلك يزيل الزيوت الطبيعية والروائح التي تجذب الرضيع.
- **الترطيب لمنع التشققات :** استخدام كريمات مرطبة (مثل اللانولين) أو مسح الحلمة بقطرات من حليب الأم بعد الرضاعة يساعد في حماية الجلد.

صحة الأم والتعامل مع تحديات الثدي

ثانياً: التعامل مع تحديات الثدي

1. احتقان الثدي (Engorgement)

يحدث عادة بين اليوم الثالث والخامس بعد الولادة حيث يصبح الثدي ثقیلاً ومؤلماً وصلباً كالحجر.

كيفية التعامل معه:



الإرضاع المتكرر:

هو الحل الأمثل
(تفريغ الثدي بانتظام).



التدليك:

دلكي المنطقة
المتصلبة باتجاه
الحلمة أثناء الرضاعة.

الكمامات:

استخدمي كمامات دافئة قليل
الرضاعة لتسهيل تدفق الحليب،
وكمامات باردة (أو أكياس
خضروات مجمدة) لمدة 20
دقيقة بعد الرضاعة لتخفيف
الورم والألم.



الشفط اليدوي:

يمكنك عصر القليل
من الحليب يدوياً لتليين
الهالة مما يسهل على
الطفل الالتقام.



2. تشققات وتقرحات الحلمة

• السبب الرئيسي هو الوضعية الخاطئة أو عدم التقام الطفل للثدي بشكل صحيح.

كيفية التعامل معها:

• **تصحيح الالتقام:** تأكدي من أن فم الطفل يغطي جزءاً كبيراً من الهالة وليس الحلمة فقط.

• **العلاج الطبيعي:** ادهني الحلمة بقطرات من حليبك واطريها تجف في الهواء.

• **تغيير الوضعيات:** جربي وضعيات رضاعة مختلفة في كل مرة لتوزيع الضغط على الحلم.

صحة الأم والتعامل مع تحديات الثدي

3. التهاب الثدي



هو التهاب مؤلم يصاحبه احمرار شديد في جزء من الثدي، مع أعراض تشبه الأنفلونزا (حمى، قشعريرة، تعب شديد).

أعراض التهاب الثدي



حمى



قشعريرة



تعب شديد



احمرار وألم في جزء من الثدي

• كيفية التعامل معه:

- **الاستمرار في الرضاعة:** من الضروري جداً الاستمرار في إرضاع الطفل من الثدي المصاب لتفريغه.
- **الراحة التامة:** يجب على الأم أن تترتاح وتتناول الكثير من السوائل.
- **استشارة الطبيب:** إذا لم تتحسن الأعراض خلال 12-24 ساعة، فقد تحتاجين لوصفة طبية (مضاد حيوي).

4. الفطريات - السلاق

تسبب ألماً حارقاً وحكة في الحلمات، وقد تظهر بقع بيضاء في فم الرضيع.

• كيفية التعامل معها:

- يجب علاج الأم والرضيع معاً بوصفة طبية لمنع انتقال العدوى ذهاباً وإياباً.
- غسل اليدين جيداً وغلي أجزاء مضخة الحليب التي تلامس الحليب يومياً.

مستلزمات الرضاعة

في حقيبة المستشفى



يُعدّ التحضير المسبق لمستلزمات الأم والرضيع خطوة أساسية لضمان بداية مريحة وناجحة للرضاعة الطبيعية. فتوفر الأدوات المناسبة يساعد الأم على التركيز على طفلها واكتساب مهارة الرضاعة بهدوء وثقة، خاصة خلال الأيام الأولى بعد الولادة

أولاً: مستلزمات الأم (للرضاعة والراحة)

وجبات خفيفة وسوائل



من المهم توفير أغذية صحية سهلة التناول وكميات كافية من الماء للحفاظ على الطاقة وترطيب الجسم.

وسائد دعم (وسادة الرضاعة)



تساعد على اتخاذ وضعية مريحة وتدعم رأس الرضيع أثناء الرضاعة.

كريم اللانولين



يستخدم لترطيب الحلمات وتخفيف التهيج في الأيام الأولى.

ملابس عملية ومريحة



يفضل اختيار ملابس سهلة الفتح من الأمام أو واسعة لتسهيل عملية الإرضاع، خاصة في وجود الزوار.

فوط الرضاعة (القطنية أو الورقية)



تساعد على امتصاص تسرب الحليب والحفاظ على جفاف الملابس.

حمالات صدر خاصة بالرضاعة



يجب أن تكون بمقاس مناسب وغير ضيقة لتجنب الضغط على القنوات اللبنية.

أولاً: مستلزمات الأم (للرضاعة والراحة)

ثانياً: مستلزمات الرضيع



حفاضات

ضرورية لمتابعة عدد الحفاضات المبللة والمتسخة، مما يساعد على التأكد من حصول الطفل على كفايته من الحليب.

بطانية



لتغطية الطفل ومنحه الشعور بالدء والأمان.

قبعة صغيرة (Cap)



ضرورية للحفاظ على حرارة جسم المولود، خاصة خلال التلامس الجسدي المباشر.

خاتمة

خطة الرضاعة

خطة الرضاعة: أبلغ الفريق الطبي برغبتك في الرضاعة الطبيعية، واطلبي تجنب إعطاء الطفل رضاعات صناعية أو لهايات إلا عند الضرورة الطبية.



التلامس الجسدي: احرصي على وضع الطفل مباشرة على صدرك (جلد لجلد) خلال الساعة الأولى بعد الولادة

سيحافظ التلامس على دفء طفلك وينظم تنفسه ومعدل ضربات قلبه ويحميه من العدوى. كما أن ملامسة طفلك لبشرتك ستحبه على أن يبدأ في البحث عن ثديك ويبدأ في الرضاعة.

تُعتبر الساعة الأولى بعد الولادة وقتاً خاصاً جداً لكي تتعرفي أنت وطفلك على بعضكما البعض، وعندما تساعدني على الرضاعة مبكراً فإنك تحثني إنتاج اللبن لديك.



دليل الرضاعة الطبيعية

