



## الرضاعة الطبيعية



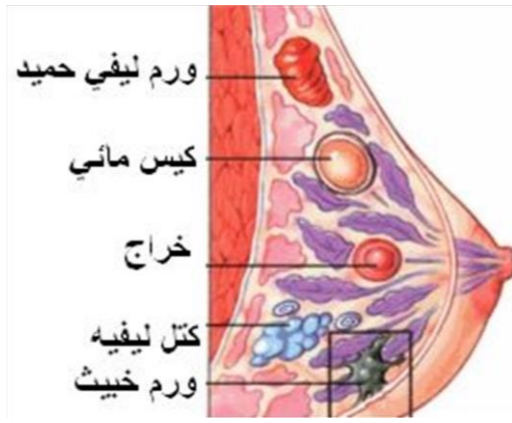
أعداد طلاب كلية تمريض  
بورسعيد (الفرقة الثالثة)

جروب ٦

تحت اشراف:-

د / إسراء مصطفى

## أهم المشاكل في الرضاعة الطبيعية



سواءً أحدثت الولادة في كوخ متواضع في منطقة ريفية أو في مستشفى فاره بمدينة كبرى، فإن رضاع المواليد الجدد من صدر الأم خلال الساعة الأولى بعد الولادة يمنحهم الفرصة الفضلى ليبقوا على قيد الحياة وينموا ويزدهروا على أكمل نحو ممكن.

توصي اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل، على أن يبدأ ذلك خلال الساعة الأولى بعد الولادة. إن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حصراً — دون أي طعام آخر — خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل يعزز نموّه الحسي والإدراكي ويقيه من الأمراض المعدية والمزمنة.



## تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية



التجشؤ يساعد الطفل في التخلص من الهواء الذي يبتلعه خلال عملية الرضاعة لذلك قومي بالتربيت على ظهره بلطف وباستمرار حتى تسمعين صوت التجشؤ، ولكي تتجنبي الفوضى الناتجة عن ذلك ضعي قطعة من القماش النظيف أسفل ذقن طفلك.



تعتبر الرضاعة الطبيعية مفيدة للأم والطفل، تمد الرضاعة الطبيعية الرضيع باحتياجاته من السرعات الحرارية، والفيتامينات، والمعادن، والمواد الغذائية الأخرى اللازمة لنمو وتطور طبيعي وصحة جيدة. وهي فرصة جيدة لبناء تلاحم بين الأم ورضيعها.

**مدة كل رضعة**

حديث الولادة : 20 دقيقة  
من كل ثدي

بقي الشهر : 10 إلى 15 دقيقة  
من كل ثدي

**عدد الرضعات**

الشهر 1,2 :  
ما بين 8 إلى 12 رضعة

الشهر 3,4,5 :  
ما بين 6 إلى 8 رضعات

الشهر 6 إلى الفطام :  
6 مرات +

## الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

### الممارسات الصحيحة

بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة.

الرضاعة الطبيعية المصرية فقط لمدة 6 أشهر من الولادة.

عدم استخدام الرضعات والمصاصات للرضيع.

بدء الطفل بتناول الطعام مع حليب الأم بعد 6 أشهر من الولادة.

### فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

تقوي الترابط بين الأم والرضيع.

تساعد على منع النزيف بعد الولادة.

تساعد الرحم في العودة إلى حجمه الطبيعي.

الافتقار بالرضاعة الطبيعية يعتبر مانع طبيعي للحمل.

تقلل نسبة الإصابة بالسكري و سرطان الثدي والمبيض.

### فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

توفر العناصر الغذائية اللازمة.

تقوي مناعة الطفل.

تقلل الإصابة بالمغص والإسهال.

تقلل الإصابة بالسمنة والسكري.

تقلل الإصابة بحساسية الحليب والأكزيما.

حليب الأم أسهل بالهضم من الحليب الصناعي.

أن تعلم الأم أن لبن السرسوب كافٍ جدا لطفلها طالما أنها تعلمت وضع الرضاعة السليم وطريقة الالتقام الصحيحة للثدي ( بإدخال الحلمة واكبر جزء من الهاله في فم الطفل) تحتوى الرضعات الاولى على كميات عالية من الاجسام المناعية التي تقل فيما بعد، لذلك فهو يعتبر التطعيم الاول للطفل الذي يحميه من الامراض الخطرة في هذا السن .

### كيفية إلتقام الثدي



### الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية:

**وضع المهد**  
تجلسين على مقعد مريح له مسند وأنت تحملين طفلك على ذراعك الأيمن أو الأيسر ولعزيم من الراحة ليدك تضعي تحت كوع اليد العاملة لطفلك وسادة لمساعدتك في رفع رأس الطفل للوصول إلى الثدي.

**وضع المهد المعكوس**  
أجلسي على مقعد مريح له مسند وانحلمي طفلك على ذراعك الأيسر أو اليمين ثم نثني رأسه جيدا بحيث يدك التي تحمله باليد الأخرى نثني ذنك ووجهه نحو فم طفلك ليتمكن من الرضاعة ولا تنهني أنت نحو طفلك بل ارضعيه هو ليصل إليك

**وضع الكرة**  
أجلسي على مقعد مريح مع ثني ذراعك إلى جانبك مع ثني كوعك ثم اسندي رأس طفلك بيدك ووجهه إلى ذنك ومن الممكن وضع وسادة لمساعدتك على رفعه نحو ذنك

**وضع الإستلقاء جانباً**  
استلقي على أحد جانبيك ووجهي هم طفلك إلى ذنك وانددي يدك وقومي بسند ظفرك بيدك الأخرى بمجرد أن يبدأ طفلك في الرضاعة اتركي ذنك في فمه وأيدي هذه اليد

**وضع شبه المتكأ**  
أجلسي على السرير وخذ ظفرك وسادة مريحة ويمكن أن يساعدك أذرعهم في حمل طفلك على جنب يكون وجهه مقللاً ك وتكون أفه في نفس مستوى الحلمة ويقديه بعيدة عن حرج الولادة

**وضع الكرة للتوأم**  
أجلسي كل طفل على ذراع ووجهي هم كليهما نحو ذنك واستعيني بوسادتين لمساعدتك على رفع طفلك ومن الأفضل أن تجلسي على مقعد له مسند مريح

**وضعية المهد:** هو الوضع المريح لكثير من الأمهات، وليس له أي مخاطر تذكر

**وضعية المهد المعكوس:** مفيد للأم التي تمارس الرضاعة أول مرة، ويوفر عليك وجع الانحاء نحو الطفل؛ لأنك سوف ترفعيه نحو الثدي.

**وضعية الاستلقاء على الجنب:** جيدة ليل عند إرضاع الطفل في السرير، إذا أجرت الأم عملية لتوسيع فتحة المهبل خلال الولادة

**وضعية كرة القدم:** تفضل لحديثي الولادة أو الأطفال صغار السن، في حالة الولادة القيصرية للأم؛ لحماية جسدها من الضغط أو وزن الطفل.

### طرق الرضاعة الطبيعية

حمل الطفل في وضعية المهد المعكوس

حمل الطفل في وضعية المهد

حمل الطفل تحت الذراع

حمل الطفل في وضعية الاستلقاء على الجنب



### الأطعمة المهمة للمرضع

بقوليات

الخبز

الكفاطة الحبوب

الفاكهة خاصة التوتيات

البيض

البروتينات

السمون

المصانع الطبيعية

البروتينات

الخضروات الورقية

الزيتون

الزيتون

### مدة إرضاع الطفل:

قد يستغرق ذلك من ١٠ إلى ٢٥ دقيقة، أو حتى يظهر الطفل مؤشرات الشبع (مثل: البطء في مص الثدي، أو الانفصال عن الثدي وإرخاء اليدين والذراعين والساقين).

