



# إرشادات الرضاعة الطبيعية

إعداد طالبات الفرقة الثالثة بكلية التمريض

- آية محمد متولى
- خديجة محمد
- سلمى مصطفى
- سلمى راجح
- ميار يونس

تحت إشراف:  
د / إيمان الضيفى

## تعريف الرضاعة :

هي عملية تغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأنثى لبن الأم يحتوي بحسب دراسات مختصة على أكثر من ١٠ ملايين خلية مناعية في كل مليمترا منه، إضافة إلى أكثر من ٢٠٠ مادة حيوية لازمة لنمو الإنسان وحمايته .  
وتوصي منظمة الصحة العالمية وبشدة في الاقتصار على حليب الأم في تغذية الأطفال طوال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، وإدخال الأطعمة التكميلية الطازجة والاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين أو أكثر .

## اهمية الرضاعة للطفل

- ❖ حليب الأم يحتوي على كل المواد الغذائية التي يحتاجها جسم الطفل وبالكميات الملائمة.
- ❖ حليب الأم يحمي الطفل من عدة أنواع من الأمراض التي تصيب الاطفال في السنة الأولى من حياتهم، كالزكام، الاسهال والتهابات الأذنين.
- ❖ حليب الأم يقلل الحساسية من الأطعمة عند طفلك.
- ❖ عملية المص تساعد على نمو لثة سليمة وتقويها كما تساعد على نمو أسنان سليمة وصحية.
- ❖ عملية الرضاعة واقتراب الطفل من أمه يعطيه شعور بالأمان والمحبة مما يساعد على نمو طفل سليم الشخصية يشعر بالثقة والأمان.
- ❖ ٨% من حليب الأم عبارة عن مضادات حيوية تحمي الطفل من الأمراض
- ❖ الطفل الذي يرضع حليب الأم لا يصاب بالأمساك ويصاب بالقليل من أوجاع المعدة وحالة الكوليك "وهي وجود غازات في معدة الطفل تسبب له الآلم المتواصل
- ❖ والعناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل.
- ❖ تدعم صحة الجهاز الهضمي للطفل.
- ❖ تساعد على تطور دماغ الطفل.
- ❖ الرضاعة الطبيعية مجانية وآمنة ومتوفرة في كل وقت وعلى درجة حرارة مناسبة للطفل

## اهمية الرضاعة للام :

- ✚ الرضاعة تساعد الأم على فقدان الوزن الزائد الذي كسبته خلال فترة الحمل.
- ✚ تساعد الرضاعة الطبيعية الرحم في العودة إلى حجمه ووضعها الطبيعي بسرعة، و يعود السبب في ذلك إلى أن امتصاص الثدي يعمل على إفراز هرمون من الغدة النخامية يدعى هذا الهرمون بالاوكسيتوسين و الذي يؤدي بدوره إلى حدوث انقباض في الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية وإن عدم حدوث هذه العملية تصيب الرحم بسرعة بحمى النفاس والانتان .
- ✚ الرضاعة تبني علاقة حميمية بين الأم والطفل.
- ✚ الرضاعة تقلل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات.

✚ الإرضاع المتواصل من الثدي من العوامل الطبيعية لمنع الحمل ، لذا فهو وسيلة خالية من المضاعفات التي تصحب استعمال حبوب منع الحمل أو اللولب أو الحقن، فأثناء الرضاعة لا تحصل الإباضة ( التبويض ) ويمتنع الحمل

✚ تقلل فرص الإصابة بسرطان الرحم والمبيض؛ بسبب قلة مستويات هرمون الإستروجين لديها أثناء الرضاعة.

✚ تحميها من الإصابة بمرض هشاشة العظام، وهذا يظهر في مرحلة انقطاع الطمث، حيث إنّ فرصة الإصابة بهشاشة العظام وكسور الفخذ تكون أقل بـ٤ مرات عند النساء المرضعات عن غيرهن من غير المرضعات.

✚ تمكّن الأم من أخذ فرصة جيّدة بين كلّ إنجاب وآخر؛ حيث تساعد الرضاعة الطبيعيّة على تأخير التبويض.

✚ تقلل درجة شعورها بالقلق والاكتئاب بعد الولادة عن الأمّهات غير المرضعات، فالرضاعة الطبيعيّة تساعد في الحفاظ على الصحّة النفسيّة والعقليّة للأم. تحفّز الرضاعة الطبيعيّة عمليّة فقدان

### نصائح للأم المرضعة :

- ✓ هذه بعض النصائح الصغيرة للأم المرضعة، خاصة ممن تمارس هذه العملية الأمومية لأول
- ✓ إرضاع الطفل بشكل كافٍ في كلّ رضعة، حيث تمتد فترة رضاعته من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة من كلّ ثدي.
- ✓ الحرص على تشجئة الطفل عند الانتقال من ثدي لآخر ولمدّة كافية؛ حتّى تخرج كافة الغازات من بطنه.
- ✓ لا يجب أن تزيد الفترة بين كلّ رضاعة وأخرى عن ساعتين أو ثلاث.
- ✓ إرضاع الطفل كثيراً يزيد إدرار الحليب، فأحرصي على ذلك.
- ✓ تجنّب إعطاء الطفل اللهاية والحلمات الصناعيّة قدر الإمكان
- ✓ لا يجب أن تحرم الأم نفسها من النوم، فيمكنها النوم أثناء نوم طفلها.
- ✓ تناول الغذاء الصحي، وتجنّب الأطعمة المضرة
- ✓ الصبر التام، وطلب الدعم والاستشارة من المختصّين في حال الحاجة لذلك.
- ✓ الحفاظ على نظافة الثديين بشكل دائم

وضع المهد



## BREASTFEEDING POSITIONS

### #1 CRADLE



وهو وضع شائع بين كثير من الأمهات، تجلسين على مقعد مريح له مسند وأنت تحملين طفلك على ذراعك الأيمن إن كنت سترضعينه من الثدي الأيمن، والأيسر إن كنت سترضعينه من الثدي الأيسر. ولمزيد من الراحة ليديك ضعي تحت كوع اليد الحاملة لطفلك وسادة لمساعدتك في رفع رأس الطفل للوصول إلى الثدي.

وضع المهد المعكوس



## BREASTFEEDING POSITIONS

### #2 CROSS CRADLE



وضع مثالي للأمهات الجدييات. اجلسي على مقعد مريح له مسند واحملي طفلك على ذراعك الأيسر إن كنت سترضعينه من الثدي الأيمن أو العكس، ثم ثبتي رأسه جيداً بكفّ يدك التي تحمله. باليد الأخرى ثبتي ثديك ووجهيه نحو فم طفلك ليتمكن من الرضاعة، ولا تنحني أنت نحو طفلك بل ارفعيه هو ليصل اليك.

## وضع الكرة

### BREASTFEEDING POSITIONS

#### #4 FOOTBALL



وهو ما ننصح به في حالات الولادة القيصرية أو إن كان حجم الثدي كبيراً. احملتي طفلك بأحد ذراعيك إلى جانبك (الذراع الأيمن مع الثدي الأيسر والأيسر مع الثدي الأيسر) مع ثني كوعك ثم اسندي رأس طفلك بيدك ووجهيه إلى ثديك، ومن الممكن وضع وسادة لمساعدتك على رفعه نحوك.

## وضع الاستلقاء جانبياً

### BREASTFEEDING POSITIONS

#### #8 SIDE-LYING



ليلاً عندما يريد طفلك الرضاعة وأنت متعبة ولا تستطيعين النهوض يمكنك استخدام هذا الوضع فهو مناسب جداً. استلقي على أحد جانبيك ووجهي فم طفلك إلى ثديك بإحدى يديك وقومي بسند ظهره بيدك الأخرى. بمجرد أن يبدأ طفلك في الرضاعة اتركي ثديك في فمه وأريحي هذه اليد. لا تنسي أن تعيدي طفلك إلى سريره بعد الانتهاء حتى لا يتغير روتين نومه!

## وضع الكرة للتوأم



بالنسبة للتوأم يفضل إذا أردت إرضاعهما معا فوضع الكرة هو أكثر الأوضاع مناسبة لك. احملي كل طفل على ذراع ووجهي فم كليهما نحو ثدييك، واستعيني بوسادتين لمساعدتك على رفع طفليك، ومن الأفضل أن تجلسي على مقعد له مسند مريح.

## وضع شبه المتكأ

♥  
BREASTFEEDING  
POSITIONS  
#3 BACK LYING



وهو وضع مناسب أيضا لحالات الولادة القيصرية، وفيه تكونين متكأة على السرير وخلف ظهرك وسادة مريحة ويمكن أن يساعدك أحدهم في حمل طفلك على بحيث يكون وجهه مقابلاً لك وتكون أنفه في نفس مستوى الحلمة وقدميه بعيدة عن جرح الولادة بمجرد أن تكوني مرتاحة مع طفلك سيكون من السهل عليه مسك الحلمة بفمه، يساعدك هذا الوضع أيضا في حالة أن طفلك يجد صعوبة في ميك الحلمة في أيامه الأولى.

## ١٠ خطوات للرضاعة الطبيعية الناجحة

١. وضع سياسة مكتوبة للرضاعة الطبيعية على أن يتم إبلاغ جميع العاملين في مجال الرعاية الصحية بها بانتظام.
٢. تدريب جميع العاملين في مجال الرعاية الصحية على المهارات اللازمة لتنفيذ هذه السياسة.
٣. إعلام جميع السيدات الحوامل بفوائد الرضاعة الطبيعية وطريقة القيام بها.
٤. مساعدة الأمهات على البدء في الرضاعة الطبيعية فور ولادتهن.
٥. بيان طريقة الرضاعة الطبيعية للأمهات، وتعريفهن بكيفية الحفاظ على إدرار اللبن حتى إذا أن سيقمن في غرف منفصلة عن أطفالهن الرضع.
٦. عدم إعطاء المواليد أي غذاء أو شراب سوى لبن الأم، إلا إذا أشار الطبيب بذلك.
٧. التدريب على المساندة - السماح للأمهات بالإقامة مع أطفالهن في مكان واحد - ٢٤ ساعة يومياً.
٨. تشجيع الرضاعة الطبيعية عند الطلب.
٩. عدم إعطاء أية حلقات صناعية أو لهايات (يطلق عليها أيضاً اسم اللهايات المهدئة أو السكاتات) للأطفال الرضع.
١٠. تشجيع إقامته جماعات لدعم الرضاعة الطبيعية وإحالة الأمهات إليه لى خروجهن من المستشفى أو العيادة.

