



الرضاعة الطبيعية

تقديم : جروب ٢ تحت إشراف د.نور الهدى

تم بواسطة ...

٧. دعاء نصر عبدالعال
٨. إيمان فرج آغا
٩. آية حسن عبدالمجيد
١٠. آية عبدالباقي فواز
١١. أمنية حسن راشد
١٢. أمنية محمد عبدالوهاب
١٣. خالد سليمان سلامة

١. خالد عبدالكريم محمد عبدالله
٢. أحمد محمد السيد العوضي
٣. مريم عماد إبراهيم
٤. زياد شوقي صلاح الدين
٥. إسراء أحمد عبدالرازق
٦. باسل محمد محمود غانم
١٥. تسنيم جمال حمزة

العناوين

- تعريف الرضاعة الطبيعية.
- فوائد الرضاعة الطبيعية.
- أوضاع الرضاعة الطبيعية.
- مراحل الرضاعة الطبيعية.
- موانع الرضاعة الطبيعية.
- نصائح للرضاعة الناجحة.
- مشاكل الرضاعة الطبيعية وطرق حلها

تعريف الرضاعة الطبيعية



تعرف الرضاعة الطبيعية بأنها عملية تغذية
الرضيع على حليب الثدي، والتي تكون إما
بشكل مباشر من الثدي إلى فم الرضيع، أو
بشكل غير مباشر عبر شفط حليب الأم من
الثدي وإعطائه للرضيع عبر الرضاعة.
وللرضاعة الطبيعية فوائد للطفل والأم



فوائد الرضاعة الطبيعية

2



الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

توفر العناصر
الغذائية اللازمة.

تقوي مناعة
الطفل.

حليب الأم أسهل
بالهضم من
الحليب الصناعي.



تقلل الإصابة
بالمغص والإسهال.

تقلل الإصابة
بالسمنة والسكري.

تقلل الإصابة
بحساسية الحليب
والأكزيما.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

تقوي الترابط بين
الأم والرضيع.

تساعد على منو
النزيف بعد الولادة.

تساعد الرحم
في العودة إلى
حجمه الطبيعي.



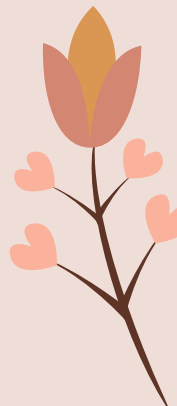
الاكتفاء بالرضاعة
الطبيعية يعتبر مانو
طبيعي للحمل.

تقلل نسبة
الإصابة بالسكري
و سرطان الثدي
والمبيض.

أوضاع الرضاعة الطبيعية..



٣



الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الممارسات الصحيحة



بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة.



الرضاعة الطبيعية الحصرية فقط لمدة 6 أشهر من الولادة.



عدم استخدام الرضعات و المصاصات للرضيع .



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



طرق الرضاعة الطبيعية



حمل الطفل في وضعية المهد المعكوس



حمل الطفل في وضعية المهد



حمل الطفل في وضعية الاستلقاء على الجنب



حمل الطفل تحت الذراع

٤

مراحل الرضاعة الطبيعية...



التحضير للرضاعة قبل الولادة

*إبقاء الطفل على جسم الأم بحيث يكون جلده ملامسًا لجلد الأم لمدة حوالي ساعة فورًا بعد الولادة

*توصيل الطفل بالشكل الصحيح الى ثدي الأم من خلال وضعية مريحة للرضاعة لكِ وللطفل

*بقاء الطفل بعد الولادة الى جانبك في النهار وفي الليل

*الرضاعة في أحيان متقاربة بحسب طلب الطفل

*دعم من البيئة القريبة.

من الولادة حتى ٦ أشهر

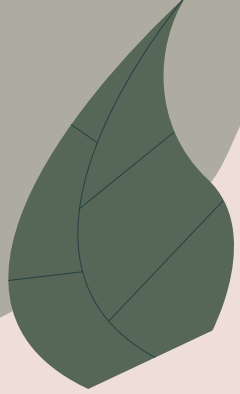
توفر الرضاعة الطبيعية الحصرية لطفلك جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال الأشهر القليلة الأولى من الحياة. في الواقع ، توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بالرضاعة الطبيعية حصريًا خلال الأشهر الستة الأولى من حياة طفلك متبوعة باستمرار الرضاعة الطبيعية جنبًا إلى جنب مع الطعام التكميلي لمدة عامين من العمر أو أكثر.



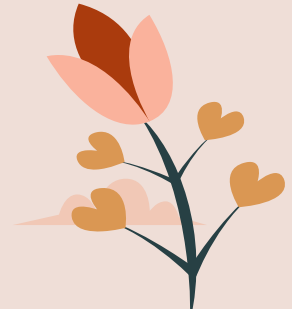
خلال الأشهر الستة الأولى ، لن تضطر إلى
إعطاء طفلك الماء أو الحبوب أو أي شيء
آخر إلا إذا قررت إعطائه حليب الأطفال
بالإضافة إلى حليب الثدي أو بدلاً منه. إذا
اخترت ذلك أو احتجت لذلك ، فمن الآمن
إرضاع طفلك وإعطاء طفلك حليباً
اصطناعياً للرضع.

من ٦ إلى ١٢ شهرًا

لا تزال الرضاعة الطبيعية مهمة للغاية مع تقدم طفلك في السن لأنها ضرورية لنموه. ولكن في عمر ٦ أشهر ، سيحتاجون إلى سعرات حرارية ومغذيات أكثر مما يمكن أن يوفره حليب الأم بمفرده. لذا ، بحلول ٦ أشهر ، حان الوقت للبدء في إدخال الأطعمة الصلبة.

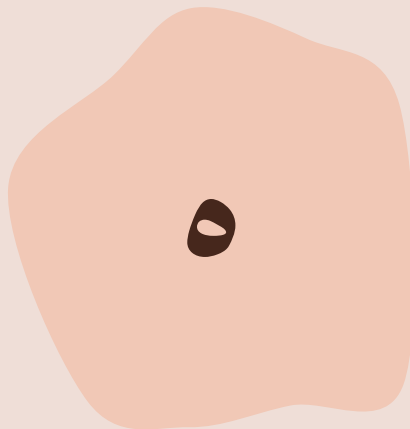


يجب أن تبدأ في إضافة المواد الصلبة ببطء وصبر. تحتوي الأطعمة الصلبة على مجموعة متنوعة من القوام والأذواق التي سيحتاج طفلك إلى وقت للتعود عليها. أثناء قيامك بإضافة أطعمة جديدة ، استمري في الرضاعة الطبيعية بشكل طبيعي ، كما تفعل دائمًا. مرحلة الفطام هناك طريقتان مختلفتان لإدخال الأطعمة الصلبة: الفطام التقليدي (بدءًا من الأطعمة المهروسة) والفطام الذي يقوده الطفل. مع الفطام الذي يقوده الطفل ، ينضم الأطفال إلى الأسرة على المائدة ويأكلون بعض الأطعمة نفسها ، طالما أن الملح محدود ويتم تقديم الطعام بطريقة آمنة.



يختار بعض الآباء استخدام طريقة الفطام التي يقودها الطفل لتقديم الأطعمة بدءًا من ٦ أشهر وإطعام الطفل بنفسه من البداية. لا تتطلب هذه الطريقة هرس الطعام أو هرسه. ولكن هناك إرشادات محددة يجب اتباعها من أجل القيام بذلك بشكل صحيح وآمن.

نصائح لرضاعة طبيعية ناجحة



وضعية الرضاعة - قومي باختيار مكان مريح لكِ وللطفل من خلال الجلوس أو الاستلقاء. جدي وضعية مريحة لالتصاق الطفل بأفضل شكل الى الثدي. يمكن الاستعانة بوسائد بحسب الحاجة تحت الثدي المقابل للرضاعة. قرّبي جسم الطفل إليك ولا تتحني إليه بنفسك (لتجنب حدوث آلام الظهر لديك). قومي بتوجيه جسم الطفل كله إليك بحيث يكون وجهه مقابلاً للحلمة.

الإلصاق بطريقة صحيحة وناجعة – ادعمي طفلك على طول المؤخرة،
الظهر والقسم الخلفي (ليس الرأس) بحيث تكون أذنه، كتفه ومؤخرته في
خط مستقيم. إذا رغبتِ في دعم الثدي، ادعميه من الأسفل وتأكدي من أن
أصابعكِ وإبهامكِ لا تلمسان الهالة.

عملية الإصاق – تبدأ العملية عندما تكون الحلمة أمام أنف الطفل. يجب الانتظار حتى يفتح الطفل فمه كثيرًا فيما يشبه التثاؤب، و عندها قومي بإصاق طفلكِ الى الثدي بحركة سريعة ولطيفة. الذقن والشفة السفلية للطفل سيلتصقان أولاً وبعد ذلك الشفة العلوية. إذا كنتِ تشعرين بالألم أو عدم الراحة توقفي عن الرضاعة وابدأي العملية من جديد. لتحرير الشفط بدون الإضرار بالحلمة، أدخلي إصبعك بين فم الطفل والثدي. إذا واجهتِ صعوبة في هذه العملية، اطلبي المساعدة. الرضاعة بحسب علامات الجوع: تمعني في الطفل – وليس في الساعة!

يرضع الطفل بين ٨ حتى ١٢ مرة في اليوم. الفروقات بين الوجبات ليست ثابتة ولا متساوية، وليس هنالك فرق بين الليل والنهار. من المهم تمييز علامات الجوع الباكرة لدى الطفل (على سبيل المثال، إدخال اليدين الى الفم، المص واليقظة الزائدة) وعرض الرضاعة. البكاء هو علامة متأخرة للجوع.



مشاكل الرضاعة الطبيعية وطرق حلها

١. احتقان الثدي: بعد الولادة، ومع زيادة إدرار الحليب، يصبح الثدي صعباً قد يسبب هذا بعض الألم الذي من المحتمل أن يهدأ في غضون يومين وسيزول في غضون أسابيع قليلة.

الحل: حتى يتم ذلك يمكن تخفيف الانزعاج عن طريق الرضاعة المتكررة، باستخدام ضغط دافئ وبارد قبل وبعد الرضاعة وتدليك الثدي أثناء الرضاعة.

٢. تسريب الثدي: هذا أمر شائع إلى حد ما خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد ولادة الطفل.

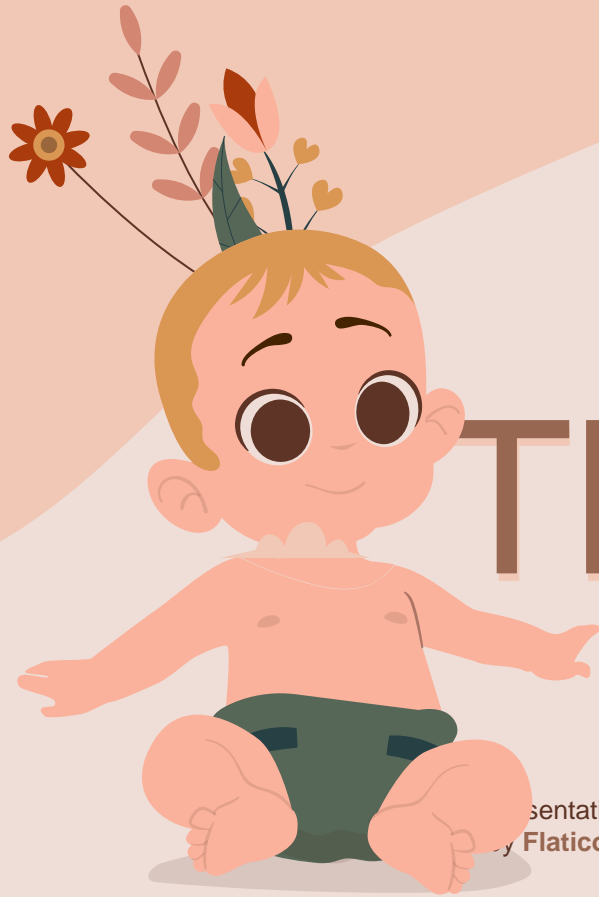
الحل: يجب ارتداء وسادات الرضاعة والحفاظ على الإضافات من حولك قد ترغبين أيضاً في ارتداء ملابس علوية داكنة اللون ، لذلك أنت وحدك من تعلم بحدوث تسرب.

٣. التهاب الثدي: هذا هو حالة أنسجة الثدي الملتهبة قد يحدث هذا بسبب عدم كفاية تصريف الثدي قد يكون ناتجًا عن دخول البكتيريا إلى ثديك أو بسبب انسداد قناة الحليب.

الحل: من المرجح أن يتم وصف المضادات الحيوية لعلاج العدوى.

٤ . قلة الحليب: هذه مشكلة شائعة أخرى تواجهها العديد من الأمهات لأسباب مختلفة، بما في ذلك بعض الأسباب الطبية ومع ذلك ، هناك استراتيجيات قد تساعد.

الحل: إذا كان مخزون الحليب لديك منخفضًا، يجب أن تتأكدى من أنك تتغذى عند الطلب، وتحقق مما إذا كان طفلك يمسك بشكل صحيح ، واسمح لطفلك بتصريف ثدييك في كل مرة تقوم فيها بإرضاعهما.



Thanks

This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes
icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**