



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الرضاعة الطبيعية

Breast Feeding



متى ينبغي علي البدء بالإرضاع من الثدي؟



ابدئي بإرضاع طفلك من اليوم الأول

بعد الولادة ويُفضل في الساعة

الأولى حيث أن القطرات الأولى من

لبن الأم (اللبأ) غنية بالبروتينات والأجسام المضادة.

وقد يبدأ ظهور اللبن ما بين اليوم الثالث والخامس بعد الولادة.

قد يكون لبن الثدي قليلاً في البداية ولكن الرضاعة المبكرة

تساعد على تسريع عملية الإدرار و على عملية انقباض رحم الأم

ومنع النزيف بعد عملية الولادة.

كم مرة يتوجب علي أن أرضع طفلي يومياً؟

يتفاوت عدد الرضعات من طفل إلى آخر حسب رغبته، استجيبني

لرغبته وتجنبي إرضاعه حسب جدول زمني

ثابت لأنه قد يتسبب في شعور الإحباط لدى

الطفل وقد يقلل من كمية اللبن لديك.



ما هو الوقت المستغرق في إرضاع طفلي في كل

مرة؟



اسمحي لطفلك بالرضاعة لأطول مدة يريدتها. قد تكون المدة قصيرة في البداية ولكنها تزيد مع الوقت مع نمو طفلك.

تنويه:



تجنبني تحديد وقت ثابت بالدقائق لكل رضعة وتجنبني سحب الثدي من طفلك قبل إحساسه بالشبع.

متى أتوقف عن الرضاعة الطبيعية؟

لبن الثدي يكفي احتياجات طفلك حتى عمر ٦ أشهر دون أية



أغذية أو مشروبات إضافية بما في ذلك الماء، وبعد مرور ٦ أشهر إبدئي بإطعام طفلك مع الاستمرار على الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ طفلك عامين أو أكثر من ذلك.

هل يرضع الطفل ليلاً؟



نعم، خصوصاً خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة.

كيف أعرف إن كان طفلي يحصل على اللبن الكافي من الرضاعة؟

معظم الأمهات ينتجن اللبن الكافي للطفل ولكن يمكنك التأكد عن طريق متابعة وزن طفلك والتأكد من نموه بصورة طبيعية.



كيف يمكنني وضع طفلي بصورة صحيحة على الثدي

؟

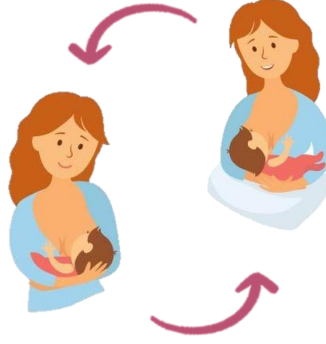
- عليك بالجلوس بوضعية مريحة، كما يمكنك الإرضاع و أنت مستلقاه على أحد جانبيك وطفلك بجوارك أو يمكنك الاستناد على وسادات عند ملامسة الثدي خذ الطفل فإنه يستدير ويفتح فمه تلقائياً.



- ينبغي أن تكون الهالة القاتمة اللون وحلمة الثدي داخل فم الطفل و أن يكون ذقنه ملاصقاً للثديك وأن يضغط على الثدي للأعلى.



- من الأفضل ترضيع طفلك من ثدي واحد حتى يفرغ تماماً ثم تعطينه الثدي الآخر, و ذلك بسبب أن اللبن في أول الرضاعة يختلف عن اللبن في آخر الرضاعة لذلك من الأفضل أن يحصل الطفل على كل النوعين من اللبن.



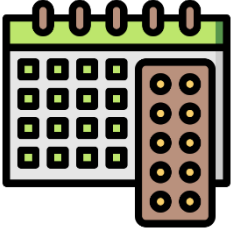
هل أتوقف عن الإرضاع عند الحمل؟

لا، قد تكون كمية لبن الثدي قليلة ولكنه لا يزال الأفضل لسد احتياجات طفلك.



هل يمكنني أخذ حبوب منع أو تنظيم الحمل أثناء

الإرضاع؟



قد تقلل حبوب منعاًو تنظيم الحمل من إدرار اللبن لذلك يُفضّل استخدام وسائل مختلفة لمنع الحمل.

كيف يمكنني إرضاع طفلي إذا كنت أم

عاملة؟



إن كنتِ ستغيين عن طفلك لفترة قصيرة وغير قادرة على اصطحابه إلى مقر عملك

يفضل إرضاعه قبل مغادرتك المنزل مباشرة، أما إن كنتِ ستغيين عنه لفترات طويلة احرصى على تفريغ الثدي عدة مرات في وعاء حتى يتمكن حاضن طفلك من إطعامه لاحقاً بالملعقة أو بالفنجان. كما يُفضّل إرضاع الطفل أثناء الليل لفترات طويلة خاصةً إن كنتِ تتركينه خلال النهار لفترات طويلة.

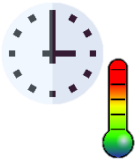
كيف يمكنني تفريغ الثدي؟



يمكنك عصر الثدي باليدين وكذلك يمكنك استخدام الأجهزة الحديثة.

ماهي طريقة حفظ اللبن؟

يمكنك حفظ اللبن في إناء نظيف ومغلق لمدة ٦ ساعات دون



تسخين خارج الثلاجة مع مراعاة أن تكون درجة حرارة الغرفة ٢٥ درجة مئوية أو أقل كما يُفضّل حفظه لمدة

٢٤ ساعة داخل الثلاجة مع إعادة تسخينه.



المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

قسم النساء والولادة

IAU-20-19



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University