

A close-up photograph of a woman with long brown hair breastfeeding a baby. The woman is looking down at the baby. The baby is wearing a white onesie.

لبن الأم هو الغذاء
ال الطبيعي الأمثل



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



REGIONE
LAZIO

الرضاعة الطبيعية

ما يحدث لطفلك في عامه الأول سوف يكون له تأثيراً كبيراً على صحته في المستقبل . الرضاعة من الثدي توفر لطفلك

كل ما يحتاج إليه من غذاء في السنة أشهر الأولى من عمرة . بل و تفوق أهمية الرضاعة من الثدي ذلك .

تعمل الرضاعة الطبيعية على حماية الطفل من الإصابة بالأمراض وتقلل من إحتمالات تعرصه فيما بعد لبعض من الأمراض . الحليب الصناعي هو حليب البقر مضافاً إليه مواد أخرى ولا يحتوي على مكونات

تستطيع حماية طفالك من التلوث والأصابة بالأمراض .

فقط أنت و فقط حليب الأم هو القادر على إفرازها .

تساعد الرضاعة من ثدي الأم على خلق علاقة حميمة مع طفلها جسدياً و عاطفياً . وهكذا و أثناء إرضاع طفالك تتوطد العلاقة بينكم .

أثناء فترة الرضاعة ليس هناك ضرورة لتناول أو عدم تناول أنواع معينة من الطعام ، ولكن من المستحسن ، كما هو مفترض دائماً، إتباع نظام غذائي سليم، متوازن غني بالفاكهه والخضروات.

ما هي فوائد الرضاعة من الثدي؟

يعتبر حليب الأم الغذاء الطبيعي الأمثل الضروري لنمو الطفل . الرضاعة الطبيعية توفر العديد من المزايا الصحية لك ولطفلك . كل يوم لها أهمية وكل ما طالت فترة ارضاعك لطفلك كلما زادت المنافع لكلاكم . الأطفال الذين لم يرضعوا من ثدي الأم هم أكثر عرضة إلى :

- المعاناة من الإسهال والقئ وإلتهاب المسالك البولية ، ويكون أكثر عرضة للحجز في المستشفيات.
- المعاناة من إلتهابات الأذن .
- رفض الأطعمة والنکهات الجديدة .
- المعاناة من الإمساك .
- يكون الطفل عرضة لمشاكل زيادة الوزن والسمنة مما يزيد من احتمالات الإصابة بمرض السكري من النوع ٢ وأمراض أخرى عند البلوغ .
- المعاناة من الإكزيما .

الرضاعة من ثدي الأم له أثراً إيجابية على الأم وعلى العائلة وعلى المجتمع :

- تحمي الأم من سرطان الثدي و سرطان المبيض وهشاشة العظام عند التقدم في العمر ؟
- يسهل على الأم التخلص من الوزن الزائدة المتراكمة أثناء فترة الحمل ذلك لأنّه من أجل إفراز الحليب يتم فقد ٥٠٠ سعر حراري زائدة في اليوم .
- توفير إقتصادي عائلي ملموس : تكلفة الحليب الصناعي ومستلزمات إعداده لها تأثير قوي على ميزانية الأسرة .

دائماً معاً و منذ البداية

ها هو الرضيع ، تحضنها ويلامس جلدك جلدة بعد الولادة مباشرة فيهذا الطفل وتنتظم أنفاسه ويشعر بالدفء. هذا هو الوقت المناسب لإعطاء أول رضعة، عادة ما يكون طفلك متتبها ويرغب في أخذ الثدي في خلال ساعتين من بعد ولادته. رضعة. يستطيع أحد العاملين المترمسين مساعدتك لإعطاء أول.

وعلاوة على ذلك ، يجب أن تعلمي أن الحليب الذي يتبارد بعد الولادة مباشرة ، السرسوب (الكولوستروم) ، هو حليب ذو قيمة ثمينة للمولود لأنة غني بالكريبوهيدرات و البروتين والأجسام المضادة وسهل الهضم جداً. الكولوستروم قليل الكمية ولكنه كما قلنا غني بالقيمة الغذائية . اما الحليب الحقيقي " الحليب الناضج " غالباً ما يأتي بعد بضعة أيام من الولادة .

دائماً معاً و منذ البداية

سوف يشعر طفلك بالأمان عندما تضمينه إليك (تحضنها) . إعطيه ثديك كلما شعر بالجوع وهذا سوف يساعد جسدك في إفراز اللبن الضروري. مهم جداً إعطاء الثدي للرضيع كل مرة يطلب فيها ذلك لأن حركة امتصاص اللبن تؤدي إلى إفراز الهرمونات ، وترفع نسبة هرمون البرولاكتين والأوكسيتوسين الذي يساعد الغدد اللبنية على إدرار الحليب . إنتهزي الفترة الوجيزة لتواجدك في المستشفى لمعرفة طفلك وأطلبي المساعدة من العاملين المختصين عند الحاجة .

طريقة الإرضاع من الثدي



ما هو الوضع الصحيح؟

اتخذى وضعاً مريحاً! من الأفضل أن تتخذى وضعاً مريحاً لك و المناسباً قبل بدء عملية الإرضاع، وبإمكانك تغيير الوضع إذا لزم الأمر حتى بعد أن يبدء الطفل في الرضاعة.

هناك أوضاع عديدة للرضاعة عليك فقط التأكد من:
أن يكون رأس الطفل وجسدة في خط مستقيم.
علي العكس من ذلك قد يجد الطفل صعوبة في إبتلاع اللبن.

أن يتم ضم الطفل وإلصاقه من رأسه حتى قدميه بجسد الأم .
يتحتم أن تدعى ظهر الطفل وكتفية ورقبته . وينبغي أن يكون الطفل في وضع يمكنه من تحويل رأسه والحصول على اللبن من ثديك بطريقة سليمة .

أن يكون أنف الطفل في مواجهة حلمة الثدي.
تأكدى ليس فقط الحلمة ولكن أيضا جزءاً كبيراً من الهالة، وخاصة المنطقة السفلية يجب أن تدخل في فم الطفل. إذا كان أنف طفلك في مستوى الحلمة سوف يضمن ذلك له سهولة إلتقطان الحلمة والهالة .

كيف يمكنك إرضاع طفلك



ضمي طفالك إليكى بحيث يكون أنفه في مقابل الحلمة. دعى طفالك يعود برأسه إلى الخلف حتى تلامس شفته العليا حلمة الثدي. هذه الحركة سوف تساعد طفالك على أن يقوم بفتح فمه جيداً.



عندما يفتح الطفل فمه جيداً تلامس ذقنة ثديك، ورأسه العائد إلى الخلف يسمح للسانة ان يحتوي قدرأً كبيراً الثدي.



عندما يكون ذقن الرضيع لاصقاً في الثدي وأنفه حرأً وفمه مفتوحاً في هذا الوضع تستطعين رؤية الجزء الأعلى من الهالة أكثر من الجزء الأسفل. خدود الطفل يجب أن تكون مليئة ومستديرة أثناء الرضع.

كل ثدي قادر على الإرضاع بغض النظر عن الحجم أو الشكل.

للتذكرة

- يدخل جزء كبير من الثدي في فم الرضيع (وليس فقط الحلمة) ؛
- يجب أن يكون ذقن الرضيع "ملتصقاً" بالثدي ؛
- لا يجب أن تشعرين بألم من حركة الإمتصاص (فقط في البداية تكون حركة الإمتصاص أكثر حيوية)؛
- إذا كنت تستطيع رؤية البشرة الداكنة (الهالة) حول الحلمة، يجب أن تستطعي مشاهدة جزء أكبر منها على شفة الطفل العليا وليس السفلي؛
- يجب أن تكون خود الطفل ممتئلة ومستديرة أثناء حركة الإمتصاص؛ يقوم الرضيع بالتناوب مابين فترة الإمتصاص الطويلة ثم الإبتلاء (من الطبيعي أن يتوقف كل حين للراحة) ؛
- يتوقف الطفل و يترك ثدي الأم بمفردة بعد الشبع .

الرضاعة الطبيعية هي الأكثر صحية لتنمية طفلك



إذا كنت قد توقفت عن الرضاعة الطبيعية، يمكنك العودة إليها حتى وإن تطلب ذلك بعض المجهود. اعطاء الحليب الصناعي الإضافي للطفل أثناء الرضاعة الطبيعية يقلل من إدرار الحليب.

لا تعطي طفلك طعاماً أو مشروبات أخرى .

كلما ارضعتي طفلك كلما أنتج جسمك المزيد من اللبن .

إعطاء المزيد من الأطعمة أو السوائل غير حليب الأم يقلل من إنتاج جسمك للحليب.

التقليل من كمية الحليب الذي يتناوله الطفل يقلل من أثار الحليب الغذائية الإيجابية التي تحمي الطفل .

لا يجب أن يتناول طفلك الأطعمة الجافة قبل الأوان (عادة بعد بلوغة ستة أشهر).

تأكدى أنة في الوضع الصحيح أثناء الرضاعة

الوضع الغير صحيح قد يسبب ألاماً لحلمة الثدي أو يساعد على حدوث التشققات،

أو الشقوق الصغيرة. وقد يتسبب أيضاً في مشاكل أخرى، علي سبيل المثال

الإختناق أو إلتهابات الثدي، أي عند تورم الثدي وإحمراره وإلتهابه الشديد. في

هذه الحالة عليك التوجهه إلي العاملين في مركز تحديد النسل أو المركز

الإستشاري للأسرة أو مجموعات المعاونة لمعونتك في حل المشكلة.

لا تعطي الـلهـاـيـة (التـيـتـيـنـة)

قد يعتاد الأطفال الذي يستخدمون الـلهـاـيـة عليها ويجدون بعد ذلك صعوبة في

الـرضـاعـة منـ الثـدـي . قد يـقـلل إـسـتـخـادـ الـلهـاـيـة منـ طـلـبـ الطـفـل عـلـيـ الرـضـاعـة وـذـلـكـ

لـأنـهـاـ تـشـبـعـ حاجـتـهـ منـ الإـمـتـصـاصـ.

مؤشرات أن الطفل قد أخذ كفايته من الغذاء :
خلال الثامنة والأربعون ساعة الأولى من ميلاد الطفل سوف يحتاج فقط إلى تغيير من ٣-٢ حفاضات .

ثم يصل احتياجه من الحفاضات إلى حوالي ٦ في اليوم الواحد بعد بلوغه لليوم الخامس من عمره .

في البداية يكون براز الطفل أسود اللون ولزج (العقى)، بداية من اليوم الثالث يصبح البراز أخضر اللون وأقل لزوجة. بدءاً من اليوم الرابع وللأسابيع الأولى سوف يقوم طفلك بإخراج إفرازات من البراز الأصفر اللون رخو القوام ثلاث مرات في اليوم.

تقل بعد مرور الشهر الأول إفرازات البراز الأصفر اللون. تذكرى أنك من الطبيعي أن يكون براز الطفل سائل القوام.

يقوم الطفل بإستعادة وزنه عند الولادة بعد مضي إسبوعان .
لا يجب أن تشعرين بألم في الثدي أو في الحلمة. في حالة الشعور بألم إطلب المساعدة.

سيبدو طفلك سعيداً وراضياً بعد معظم الرضعات وسيترك الثدي من تلقاء ذاته عند الشبع .

لا تتردد في طلب المساعدة
قد تحتاجين لفترة من الوقت حتى تصبحين متمكنة وواثقة.
يمكنك طلب أحد العاملين من مركز تحديد النسل أو من المركز الإستشاري للأسرة أو أحد مجتمع المعاونة لمساعدتك في تعلم كيف يمكنك إتقان الرضاعة من الثدي .

كيف يمكن حزن لبن الأم

ماذا نعني بحزن اللبن؟

يعني سحب الحليب من الثدي. يمكنك إدرار الحليب يدوياً، أو بمضخة الثدي اليدوية أو الكهربائية. يمكنك أن تختار أي نوع مضخة الثدي حسب احتياجك الشخصي.

يمكنك طلب معلومات من العاملين في وحدة تحديد النسل أو مركز الأسرة الإستشاري أو أحد مجموعات المعاونة قبل شراء مضخة الثدي.
لا بد من تنظيف مضخة الثدي وتعقيمها كل مرة يتم استخدامها.

لماذا يشفط اللبن؟

إذا تم شفط اللبن يمكن لطفلك الحصول على حليب الأم حتى في غيابك. يمكنك الاستفادة من ذلك في حالة إبعادك عن الطفل أو عودتك إلى العمل.
من الأفضل أن تنتظري إنتظام عملية الرضاعة الطبيعية من الثدي قبل أن تقومي بتكليف شخصاً آخر بإعطاء الطفل.

متى يمكنك عصر الثدي يدوياً؟

إذا كان ثديك ممتليء جداً.

إذا لم يكن في استطاعة طفالك أن يرضع جيداً وترغبين في إعطاء كل الحليب الذي يدره ثديك.

إذا كنت لا ترغبين في شراء واستخدام مضخة الثدي الكهربائية.

في الأيام الأولى بعد الولادة يكون من الأفضل استخدام اليدين في عصر الثدي لأن اللبأ، السرسوب، (الكولوستروم) يكون موجوداً بكميات قليلة في الثدي.

تساعد عملية عصر الثدي يدوياً على تدفق اللبن :
اتخذى وضعاً مريحاً وإسترخي وأنظري إلى طفلك وفكري به. قومي بتدليك الثدي برفق من أجل تدفنته. قومي بالتحريك الدائري لحلمة الثدي بإصبعيكى برفق . (عندما تصبحين على دراية بهذه الممارسة، قد لا تحتاجين إلى تحفيز تدفق الحليب) .

تحسسي الثدي برفق على بعد حوالي ٤ سم من حلمة الثدي، لتحديد الجزء الممتنئ الذي يبدو مختلفاً وأكثر إمتلاءً .
عندما تجدى هذا الجزء ضعى الإبهام فوقه والسبابة أدناه يمكنك دعم الثدي باصبعك الآخر. على هيئة

- إضغطى بالإبهام والسبابة برفق في اتجاه جدار الصدر . ثم إضغطى بالإبهام مقابل السبابة وقومي بالضغط على الثدي. توقي عن الضغط لكن أبقي إصبعك والإبهام في نفس الوضعية. كرري آلية الضغط والاستراحة حتى تشاهدى قطرات من اللبا أو حليب الأم تظهر في الحلمة. تحلى بالصبر، فقد يستغرق الأمر عدة دقائق حتى يتذبذب الحليب .. بعد ذلك ربما تجدين أن الحليب يندفع ويرش أثناء تدفقه.

- في حال قل تدفق الحليب، أديرى يدك قليلاً وحاولي ضغط موضع آخر من الثدي وكررى نفس الحركة.

عندما يقل تدفق اللبن إنتقل إلى الثدي الآخر وإتبعي نفس الطريقة . يمكنك الإنقال من ثدي إلى الآخر وتكرار الحركة أكثر من مرة إذا لزم الأمر؛
- إذا لم تتجهي في إخراج اللبن حاولي أن تبعدي أو تقربى اصابعك من حلمة الثدي من الممكن أيضاً عمل بعض التدليك برفق.

كيفية حفظ حليب الثدي

تذكري ان تستخدمي وعاء نظيفا حيث تضعين فيه اللبن. قومي بكتابة تاريخ يوم عصر الحليب على الزجاجة أو الكيس قبل وضعهما في البرادة أو الثلاجة حتى تعرفي مدة تخزينها.

احفظي الحليب في الثلاجة على درجة (-٤ درجة مئوية) ، واحرصي على وضعه في الداخل بعيداً عن باب الثلاجة، ويفضل إستعماله خلال خمسة أيام ولا يجب ان تتجاوزي ٨ أيام على الإطلاق. يمكنك حفظ اللبن الذي لا يجب أن تستعملية في الحال لمدة أسبوعان في المكان المخصص للتجميد او لمدة اقصاها ستة اشهر في الفريزر . أتركي الحليب المجمد يذوب في الثلاجة وليس في درجة حرارة الغرفة .

عندما يذوب الحليب المجمد قومي بإستعماله فوراً أو بالتخلص منه في حالة عدم الإستعمال.

يمكنك إعادة تسخين اللبن على ٣٧ درجة مئوية قبل إعطاءه للطفل. لا تستخدمي المايكروويف لأنة يسخن اللبن بدرجة حرارة غير متجانسة (ومن ثمة يحرق فم الطفل) ولأنة يغير أيضاً بعض مكونات اللبن.

الرضاعة الطبيعية أثناء العمل؟ ولماذا؟

العودة إلى العمل لا تعني التوقف عن الرضاعة الطبيعية.

بعض من التخطيط والتعاون تستطيعين و بنجاح الجمع ما بين الرضاعة من الثدي والذهاب إلى العمل، بغض النظر عن عدد ساعات عملك . إذا عدتى إلى العمل بعد إستقرار عملية الرضاعة الطبيعية سوف يسهل عليكي كل شيء . باليدين أو بجهاز شفط اللبن تستطعين إستخراج اللبن بطريقة كافية أثناء فترة إستراحة العمل.

قد يكون من الأفضل البدء في سحب اللبن قبل العودة إلى العمل بعده أيام، وتكون إحتياطي من الحليب إذا أمكن لك أن تأخذني معك عند ذهابك للعمل حافظة مبردة تضعين فيها اللبن المستخرج لحين عودتك إلى المنزل ذلك إذا لم يكن في إستطاعتك وضع اللبن في الثلاجة . وأخيراً لا تنسى انه يمكنك أن تطلب من رئيسك في العمل المرونة في ساعات الدوام مما يسمح لك بإرضاع طفلك على سبيل المثال خلال فترات إستراحة العمل المستحقة اليومية (إنظري الإطار الموجود في الأسفل)

نصيحة: خذني معك قميص وحملة صدر كغيار إحتياطي في حالة تسرب اللبن .

حماية حقوق المرأة في حالة أجازة الأمومة ينظمها القانون الإيطالي (القانون رقم ١٥١ بتاريخ ٢٦ من شهر مارس عام ٢٠٠١).

يحق إجبارياً للمرأة التي تعمل الامتناع عن العمل لمدة ٥ أشهر، حوالي شهرين قبل تاريخ الولادة المتوقع و تصل إلى ٣ أشهر بعد الولادة و في حالة إذا كانت تتمتع بصحة جيدة، فيكون بداية من الشهر التاسع للحمل وحتى الشهر الرابع من عمر الطفل .

بعد عودة المرأة إلى العمل، ولحين الانتهاء من السنة الأولى من عمر الطفل، يحق لها الحصول على ساعتين راحة يومياً مدفوعة الأجر إذا كان يوم العمل ست ساعات على الأقل. و خلاف ذلك يتم تخفيض ساعات الراحة اليومية إلى ساعة واحدة .

يحق لوالد الطفل العامل ممارسة هذا الحق إذا لم تستطع الأم استخدامه. تتضاعف ساعات الراحة لإمهات التوائم و إذا لزم الأمر يحق كذلك لوالد الحصول على الساعات الإضافية مع الأم .

حليب الأم لجميع الأطفال

إذا كان طفلك مجوز في المستشفى فمن المهم أن تبدئ في ضخ اللبن في أقرب وقت ممكن بعد الولادة. لضمان الحصول على كمية جيدة من الحليب، وسوف تحتاجين إلى شفط الحليب ثمانية مرات على الأقل خلال ٢٤ ساعة، حتى أثناء الليل. إذا كنت تجمدين حليباً الثدي لطفلك لأنك ولد قبل الأول أو كان مريضاً، أطلب النصيحة من العاملين في وحدة تحديد النسل.

إطلب من العاملين في المستشفى أن تضمي طفلك وأن يلامس جسدك جسدة فذلك يوطد العلاقة بينكم ويحافظ على إستمرار جسدك في إنتاج اللبن.

مبادرة صديقات الأطفال : مرحبًا بك في أي مكان يمكنك فيه إرضاع طفلك ...

مبادرات صديقات الأطفال هي برنامج عالمي لمنظمة الصحة العالمية واليونيسف يشجع المنظومة الصحية لتحسين تقديم الرعاية للأمهات والأطفال حتى يتمكنوا من الرضاعة الطبيعية حصرياً لمدة الستة أشهر الأولى من عمر الطفل ثم تستمر فيما بعد حتى ترغب الأم والطفل في ذلك.

مبادرة مستشفيات و مجتمعات أصدقاء الطفل التابعة لليونيسف في إيطاليا ، سواءً للمستشفيات أو المجتمع ، تقوم بتوفير المواد الازمة لخلق ودعم شروط التوصل إلى الحد الأدنى من المعايير الضرورية لرعاية الأم والطفل. فقط حين تستوفي الشركات كل المعايير، يمكن تقييمها والاعتراف بها كصديقة للأطفال.

www.unicef.it/allattamento

زوروا موقعنا على الإنترنٌت

www.unicef.it Ospedali e comunità amici dei bambini

www.regione.lazio.it/lattematerno/

حيث تجدون المزيد من المعلومات حول جميع الخدمات المتاحة

معلومات أخرى حول

مامي - الحركة الإيطالية للرضاعة الطبيعية

www.mami.org

AICPAM - الجمعية الإيطالية للاستشاريين المهنئين في الرضاعة الطبيعية

www.aicpam.org

لا ليك ليجو ايطاليا www.lllitalia.org

الجمعية الثقافية لإطباء الأطفال www.acp.it

المشروع القومي أكثر من أباء www.genitoripiu.it

تم إعداد هذا الكتيب من قبل إدارة رعاية الصحة العامة والتكامل الإجتماعي بقطاع
اللاتسيو طبعة عام ٢٠١٥

هذا النص مأخوذ من كتيبين تم إعدادهم بفضل مشروع تم تمويله من قبل وزارة الصحة والمركز الوطني للوقاية لمكافحة الأمراض ، حول "تشجيع الرضاعة الطبيعية" بتنسيق من اللاتسيو وتم تنفيذة بالتعاون مع اليونيسيف و قطاعات صقلية وليماركي والفينيتو ووحدة الصحة المحلية بميلانو.

للاطلاع على المزيد زوروا موقعنا salutelazio.it