

الرضاعة الطبيعية



الرضاعة الطبيعية هي أفضل طريقة لتغذية طفلك، وليس هناك شك في ذلك. ما زالت تشير لدلائل العلمية إلى أن حليب الأم هو الأفضل لتغذية الرضع. توصي منظمة الصحة العالمية بأنه يتم إرضاع الطفل لمدة 6 أشهر على الأقل وعند الطلب (طالما يرغب الطفل في ذلك). وفيما يلي بعض الأسباب التي تدعم ذلك، فضلاً عن بعض مبادئ التوجيهية حول كيفية ومدة القيام بالرضاعة الطبيعية.

فوائد الرضاعة الطبيعية

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

1. توفر الرضاعة الطبيعية لطفلك كل التغذية وعوامل النمو، والوقاية اللازمة من الأمراض لنمو صحي والوقاية من الأمراض مدى الحياة. لا يوفر حليب الفورمولا أي حماية من الأمراض.
2. تقلل الرضاعة الطبيعية من مخاطر الإصابة بمرض السكري والحساسية.
3. الرضع الذين يرضعون من الثدي لديهم نسبة أقل من التهابات الأذن، ومتلازمة الإسهال، والسمنة، وموت الرضع المفاجئ، والسرطان، وأمراض القلب، والربو، وأمراض الجهاز التنفسي، وأمراض الجهاز الهضمي.
4. الرضاعة الطبيعية مريحة.

5. الأطفال الذين يحصلون على الرضاعة الطبيعية لديهم معدل ذكاء أعلى.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

1. الرضاعة الطبيعية تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، ومرض السكري، وهشاشة العظام، والتهاب المفاصل، والاكتهاب عند النساء اللواتي يرضعن أطفالهن.
2. النساء اللواتي يرضعن يفقدن أوزانهن بسرعة أكبر.
3. الرضاعة الطبيعية تقلل كمية النزف بعد الولادة.
4. الرضاعة الطبيعية تخفف هرمونات التوتر فيك وفي طفلك.
5. الرضاعة الطبيعية توفر لك الوقت والمال!

الرضاعة الطبيعية: في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة

فوراً بعد الولادة - 3 أيام بعد الولادة:

تشير الدلائل إلى أن ملامسة جلد المولود لجلد أمه مباشرة بعد ولادته تحسن انتقاله إلى حياة ما بعد الولادة مع زيادة في استقرار تنفسه، ودرجة حرارة جسمه، واستقرار مستوى السكر في دمه ونسبة بقاء أقل بكثير

أول 6 أشهر: الرضاعة الطبيعية الحصرية

حليب الأم هو كل ما يحتاجه طفلك خلال الأشهر الستة الأولى:

لا يحتاج الأطفال الى مواد غذائية أو سوائل أخرى، بما في ذلك الماء.

إن تقديم الطعام أو السوائل الأخرى لطفلك قد يسبب له مشاكل في الرضاعة الطبيعية وفي صحته.

يتمتع جسم طفلك بمخزون من الحديد الذي حصل عليه منك أثناء الحمل. ويحتوي حليب ثديك على بروتين تمكّن جسم طفلك من استخدام مخزون الحديد لديه. ويعطي حليب الثدي لطفلك المكونات اللازمة لبناء الجسم المناسبة لصحته ونموه.

بعد 6 أشهر:

بعد 6 أشهر، يستطيع طفلك الجلوس وابتلاع الطعام بشكل صحيح، ويمكن لسانه وتجويف البروتين الذي يحارب الأمراض. يمكنك التوقّف عن الرضاعة الطبيعية على الفور، تدريجياً، أو متابعة الرضاعة الطبيعية (حتى عمر السنتين ونصف!). لكن تذكّري أنّه كلّما رضع طفلك، كلما ازدادت الفوائد!

الرضاعة الطبيعية: مصّ الحلمة والوضعية

نصائح لمساعدة طفلك على مصّ الحلمة:

- يجب أن تجلسي مثل «الملكة»، مع مسند مريح للذراعين (أو الوسائد) ورفع الساقين قليلاً لتجنب الميل إلى الأمام وآلام الظهر.
- رفع الطفل إلى مستوى الثدي عن طريق وضع وسادة تحت الطفل.
- وضع رأس الطفل (ورقبته) على ساعدك.
- استخدم يدك لوضع الهالة بشكل جيد على فم الطفل.
- يجب على الطفل مصّ الهالة كلها، وليس فقط الحلمة. إذا شعرت بالانزعاج أثناء

الرضاعة، يكون الطفل لم يضع الثدي في فمه بشكل صحيح. قومي بإدخال أصبعك بين فكّيه لوقف الشفط ثم عاودي الرضاعة من جديد.

معلومات عليك معرفتها:

- علامات / إشارات تبين أنّ طفلك جائع: التلمّظ، وفتح الفم، ومصّ الشفتين/ اللسان/ اليدين/ الأصابع/ أو الملابس، ومحاولة أخذ وضعية الرضاعة، كثرة التحرك والتصرّف بعصبية.
- يتعلّم الطفل طعم أطعمة العائلة من خلال نكهات حليب الثدي، وبالتالي، تناول كل ما ترغبين به سيساعد الطفل على التعوّد على نكهات مختلفة من الأطعمة.

- يحدث اليرقان عند 50-70% من جميع حديثي الولادة. في معظم الحالات، يكون اليرقان عملية طبيعية يمكن إدارتها بدون إيقاف الرضاعة الطبيعية. تحدّثي إلى طبيب أطفالك للتأكد من الطريقة الصحيحة للتعامل مع اليرقان، بما أنّ هناك أنواع مختلفة، بعضها لا تتطلب أي علاج.

- في حال كنت مريضة، تحدّثي الى طبيبك المعالج لتحديد ما إذا كانت حالتك الصحية تستدعي منك قطع أو إيقاف الرضاعة الطبيعية. فإن هناك بعض الأمراض حيث يكون إعطاء حليب الأم غير مستحسن.

دعم في الرضاعة الطبيعية

قد تكون الرضاعة الطبيعية صعبة في بعض الأحيان، وستحتاجين إلى بعض الدعم من محيطك (الزوج، الأم، الأصدقاء، الزملاء في العمل) لتستطيعي تخطّيها. لدينا قابلات محترفات متوفّرة 24/7 لمساعدتك على الموقع أو عبر خط المساعدة لدينا في أي وقت واجهتك الصعوبات أو لديك أسئلة متعلّقة بالرضاعة الطبيعية. بدلاً من ذلك، يمكننا أن نوصي أيضاً بالدعم المهني / المشورة الخارجية أو جماعات لدعم الرضاعة

القواعد الذهبية للرضاعة الطبيعية الناجمة

- قومي بملامسة الجلد للجلد مع طفلك بعد ولادته
- قومي بالرضاعة الطبيعية عند الطلب، (طالما يشاء)
- لا تعطي لطفلك المصاصة، وزجاجة الرضاعة خلال الأسابيع الأولى
- قومي بممارسة الرضاعة الطبيعية الحصرية

- يمكن أن تختلف مدة جلسة الرضاعة الطبيعية من وقت لآخر. تختلف من 15 دقيقة إلى 40 دقيقة أو أكثر في الأسابيع القليلة الأولى. سيطور

الطبيعية إذا احتجت إليها.

نتمنى لك حظاً سعيداً في رحلتك مع الرضاعة الطبيعية!

لمزيد من الأسئلة، لا تترددوا في الاتصال بنا على العنوان التالي:

قسم الأمومة

مستشفى ومركز بلفو الطبي
منصورية المتن - لبنان
ص.ب. 295
هاتف 01-698334 (خط مباشر)
ext.2400 01-682666
البريد الإلكتروني: info@bmc.com.lb
موقع الكتروني: www.bmc.com.lb