



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



دليلك للرضاعة الطبيعية

Your Guide to Breastfeeding

الاستعداد قبل الولادة للرضاعة:

تغذيتك أثناء الحمل هي أفضل استعداد للرضاعة الطبيعية. التغذية الجيدة أثناء الحمل تساهم في تحضير جسمك لإنتاج الحليب الكافي بعد الولادة.



- زيادة السعرات الحرارية: في الثلث الأخير من الحمل، تحتاجين إلى حوالي 200 سعرة حرارية إضافية يوميًا لدعم نمو الجنين وتخزين الطاقة للرضاعة.



- البروتين: أساسي لبناء خلايا الجنين وتحفيز إنتاج الحليب. تحتاجين من 0.8 إلى 1 غرام بروتين لكل كغ من وزن جسمك.



- الأحماض الدهنية (EPA & DHA) الموجودة في الأسماك: تدعم نمو دماغ الجنين وتساعد في توفير التغذية الأمثل للطفل بعد الولادة.



- **الكالسيوم:** لا تنسي تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللبن، والجبن، والخضراوات الورقية لتقوية العظام ولتلبية احتياجاتك أثناء الرضاعة.



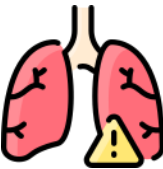
- **فيتامين د:** يساعد في امتصاص الكالسيوم وتعزيز صحتك أثناء الحمل والرضاعة.

- **الماء:** تأكدي من شرب الكثير من الماء لترطيب الجسم ودعم إنتاج الحليب بعد الولادة.



ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية؟

الرضاعة الطبيعية تقلل **من خطر إصابة الطفل** بالعدوى مثل:



❖ التهابات الجهاز الهضمي.

❖ التهابات الجهاز التنفسي.

❖ عدوى المسالك البولية.



❖ التهاب السحايا.

❖ اضطرابات الجهاز الهضمي.

❖ الحساسية مثل: الأكرزما.



❖ الريبو.

❖ التهابات الأذن.

❖ فقر الدم.



❖ السمّنة ومرض السكري.

❖ بعض أنواع السرطان والأمراض الالتهابية.

❖ متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).

كما أن الحليب الطبيعي يوفر نموًا ممتازًا للدماغ وللطفل، مما يدعم تطوره العقلي والجسدي



الرضاعة الطبيعية للأم تُسهم في:

- تقليل خطر الإصابة بفقر الدم.
- تحفيز إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يساعد رحم الأم على العودة إلى حجمه الطبيعي.
- تعزيز الترابط والتقارب العاطفي بين الأم وطفلها.
- خفض خطر الإصابة بـ سرطان الثدي والمبيض.
- تقليل احتمال إصابة بـ هشاشة العظام بعد انقطاع الطمث.
- المساعدة في الحفاظ على وزن مثالي وتقليل زيادة الوزن بعد الولادة.

اللحظات الأولى بعد الولادة:



الطفل مستعد للرضاعة الطبيعية من **الساعة الأولى** بعد الولادة.

عدد مرات الرضاعة:

يرضع معظم الأطفال **8 مرات** أو **أكثر** خلال 24 ساعة (ليلاً ونهاراً).

الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية:

○ تجنب الرضاعات والمصاصات للرضيع:

تساعد على تعليم الطفل المص الصحيح من الثدي وتحمي إنتاج الحليب.



○ الرضاعة الطبيعية الحصرية لمدة 6 أشهر:

لا حاجة لأي ماء أو أطعمة أخرى خلال الأشهر الستة الأولى، فحليب الأم يغطي كل احتياجات الطفل.

○ إدخال الطعام التكميلي بعد 6 أشهر:

يبدأ الطفل بتناول الأطعمة الصلبة تدريجياً مع استمرار الرضاعة الطبيعية.

وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة:



وضعية حمل الرضيع
(الاستلقاء على جنب)



وضعية حمل الرضيع
(الإمساك بالكرة)



وضعية حمل الرضيع (جلوس
بزاوية 90 مع وسادة للأسناد)



وضعية حمل الرضيع
(المهد)

كيف يكون التقام الثدي الصحيح؟

✓ الحرص فتح الفم للرضيع بشكل واسع.

✓ الذقن يلامس الثدي.

✓ جزء من الهالة داخل فم الرضيع.



كيفية التأكد من أن الطفل يرضع بشكل صحيح:

👶 صحة الرضيع:

تُعد زيادة وزن الطفل مؤشرًا جيدًا على أنه يحصل على كفايته من الحليب.

من الطبيعي أن يفقد المولود 5-10% من وزنه في الأسبوع الأول، ثم يبدأ بالزيادة تدريجيًا بمعدل 20-35 غرامًا يوميًا خلال الأشهر الأولى إذا كانت الرضاعة الطبيعية كافية.

👶 عدد الحفاضات:

في الأيام الأولى: من 1 إلى 3 حفاضات مبللة يوميًا.

بعد الأسبوع الثالث وحتى عمر 6 أشهر: من 5 إلى 6 حفاضات مبللة خلال 24 ساعة — علامة على حصوله على كمية كافية من الحليب.

براز الطفل: 🍼

لا يُعد المؤشر الأدق على كفاية الرضاعة، لكنه عادة يكون ليناً، أصفر اللون، ويتكرر من 3 إلى 4 مرات يومياً خلال الأسابيع الأولى.

الوقاية من إصابة الحلمة:



- تأكدي من وضع الطفل الصحيح أثناء الرضاعة.
- اتركي الحلمة تجف في الهواء بعد كل رضعة.
- تجنبي غسل الثدي بالصابون أو المنظفات.
- عالجي أي مشكلات فموية لدى الطفل فوراً.
- في حال عض الطفل، ضعي إصبعك بين فمه والحلمة لإيقافه.

عند وجود ألم أو تشققات:

- ابدئي الرضاعة من الثدي السليم أولاً.
- استخدممي كريم يحتوي على اللانولين لتخفيف التشققات وغطّي الحلمة بضمادة غير لاصقة.
- راجعي الطبيب عند ظهور علامات عدوى أو طفح جلدي.
- استخدممي كمادات دافئة أو باردة (بدون ثلج مباشر).
- إذا كان الألم يمنع الرضاعة، استخدممي مضخة الحليب لتفريغ الثدي ومنع الاحتقان.
- تجنبني الإكثار من زيت فيتامين هـ على الحلمة لتجنب السمية للطفل.

الرضاعة الطبيعية:

✓ تساعد على حرق الدهون المتراكمة بعد الحمل.



تستهلك الأم المرضعة حوالي 500-700
سعرة حرارية إضافية يوميًا لإنتاج الحليب

هذا الاستهلاك الإضافي للطاقة يساهم في فقدان الوزن
تدريجياً وبشكل صحي.

نصائح للتغذية الصحية للأم المرضعة:

○ يجب على الأم تناول حصص إضافية من الخبز والحبوب،
منتجات الألبان، والفواكه والخضروات لتلبية احتياجاتها العالية
من السعرات.



○ ينصح بزيادة حوالي 25 جرامًا من البروتين يوميًا
مقارنة فترة الحمل لدعم إنتاج الحليب.



○ ينصح بتناول الأسماك مرتين أسبوعيًا لدعم صحة
الأم والطفل.



○ عند الحاجة، يمكن استشارة الطبيب لتحديد

المكمل الغذائي المناسب.

○ **لا يُنصح** باتباع حمية لإنقاص الوزن خلال فترة الرضاعة،

ويفضل زيادة النشاط البدني وتقليل الأطعمة عالية

السعرات كالدھون والسكريات.

أمثلة عملية لوجبات ومشروبات:

🍳 **إفطار:** شوفان مع حليب أو زبادي، موزة، ملعقة من المكسرات.

🍲 **غداء:** صدر دجاج مشوي + أرز بني + سلطة خضراء + زيت زيتون.

🍲 **عشاء:** سمك سلمون أو بديل منخفض الزئبق + بطاطا حلوة +

خضروات.



🍌 **سناك:** ثمرة فاكهة + حفنة من اللوز أو

الجوز، أو زبادي قليل الدسم.

🥤 **مشروب:** كوب ماء عند كل رضاعة.



طرق زيادة إدرار الحليب للمرضعة:

- شرب كميات كافية من السوائل وبعد كل عملية ارضاع.
- المساكنة الجلدية.
- الرضاعة المتكررة.
- التبديل في جهات الإرضاع.

حفظ حليب الأم:

- درجة حرارة الغرفة: حتى 4 ساعات دون إعادة تسخين.
- الثلاجة: صالح حتى 3 أيام.
- المجمد: صالح من 3 إلى 6 أشهر.



تنويه: كلما طالت فترة التخزين، تقل القيمة الغذائية للحليب

أطعمة يفضل التقليل من تناولها أثناء الرضاعة وقبلها:

- **الأسماك:** قلالي عالية الزئبق، ويفضل السلمون والبلطي.
- **الحار:** ممكن يسبب غازات أو إسهال للطفل.
- **الأعشاب (نعناع، ميرمية، بقدونس):** قد تقلل الحليب.
- **حليب الأبقار:** يسبب أعراض تحسس عند بعض الأطفال.
- **الكافيين:** يضعف النوم وامتصاص الحديد.
- **مشروبات غازية/محللة:** تجنبها، اشربي ماء كفاية.
- **البقوليات والبروكلي:** قد تسبب غازات للطفل.



الكافيين للمرضة:



على الممرضة ألا تستهلك أكثر

من 300 ملغ كافيين يوميًا



التحديات الشائعة وحلولها:

▪ قلة الحليب:

رضاعة متكررة حسب طلب الطفل، شرب سوائل كافية، تغذية صحية، راحة كافية.

▪ صعوبة مص الطفل أو ابتلاع الهواء:

تعديل وضعية الطفل، تجشؤ الطفل بعد كل رضة.

▪ رفض الطفل للثدي:

الجلد للجلد مع الطفل، محاولة الرضاعة عندما يكون جائع وهادئ، استشارة أخصائية رضاعة إذا استمر الرفض.

▪ الزنجبيل، العدس، الليمون، زيت السمسم يسبب اصفرار

بشرة الطفل:

لا توجد أدلة علمية تثبت أن هذه الأطعمة تسبب يرقان أو اصفرار بشرة الطفل.

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.25.0001765