

عرض لتوعية الأسر بأهمية الرضاعة الطبيعية الحصرية



المملكة المغربية
+0XII84+ I IIC4040
Royaume du Maroc



6 شهور الأولى

بلا ماء ...

البركة في

حليب ماما



الحملة الوطنية
لتشجيع الرضاعة الطبيعية

من 5 يونيو إلى 5 يوليوز 2023

المملكة المغربية
+0XII84+ I IIC4040
Royaume du Maroc

صحتي
SEHATI

وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
+0XII84+ I IIC4040
Ministère de la Santé et de la Protection Sociale



التعريف والفوائد

تعريف الرضاعة الطبيعية الحصرية



6 أشهر الأولى

الرضاعة الطبيعية الحصرية

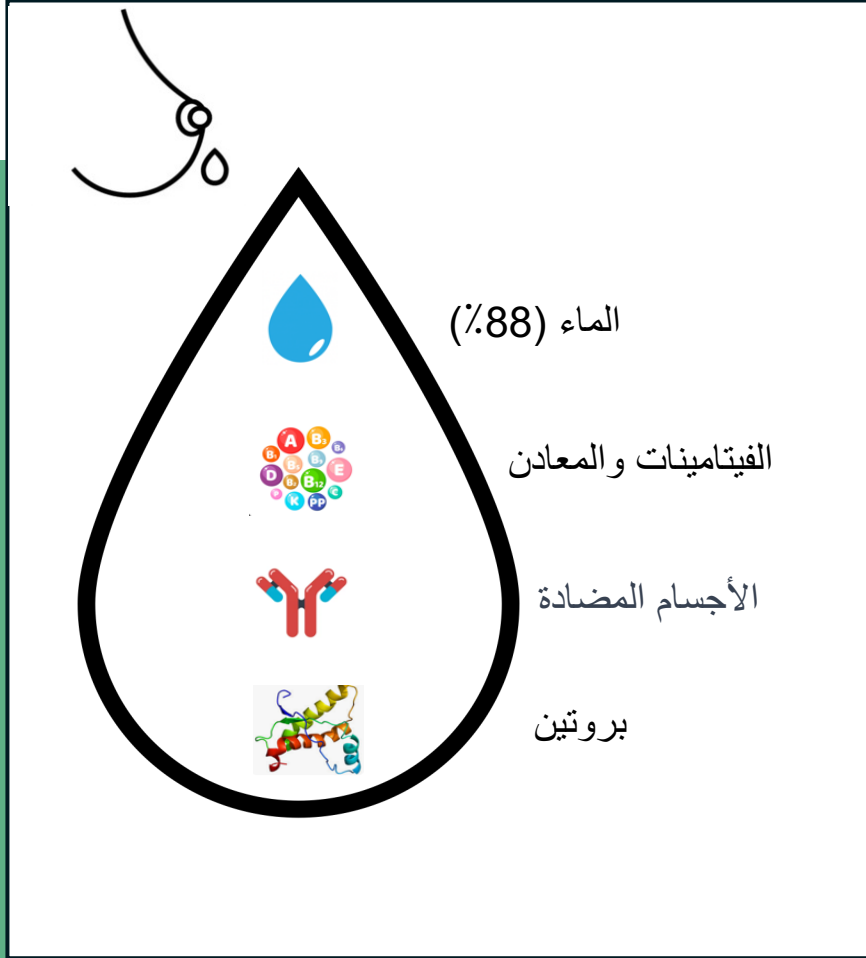
=

الرضاعة الطبيعية فقط

خلال الستة أشهر الأولى من حياة الطفل

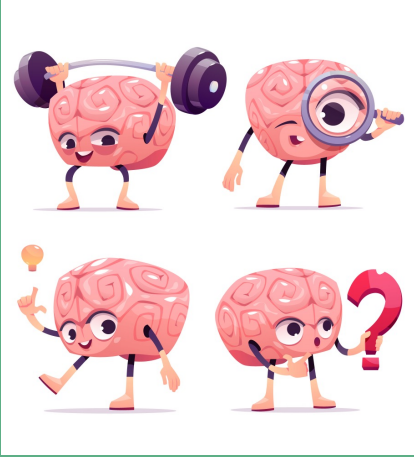
حسب تعريف منظمة الصحة العالمية

مكونات حليب الأم



- كمية كافية من الماء لترطيب الرضيع
- البروتينات و الفيتامينات والمعادن
- الدهون التي تعد مصدرا للطاقة
- الأنزيمات الهاضمة التي تساعد على عملية الهضم
- وامتصاص العناصر الغذائية
- الأجسام المضادة التي تساعد على حماية الطفل من العدوى والأمراض

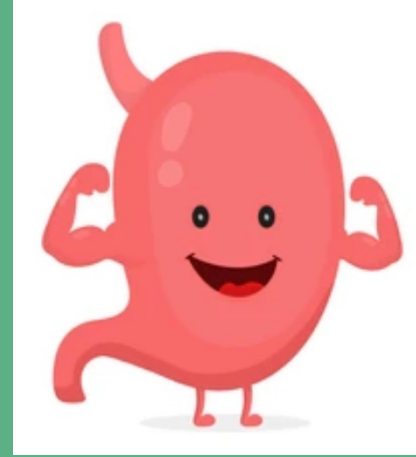
فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل



تعزيز النمو العاطفي
والإدراكي



الحماية من الأمراض
والحساسية



تحسين عملية
الهضم

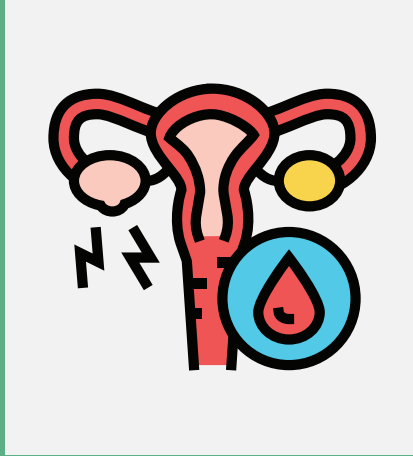


تقوية جهاز المناعة

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم



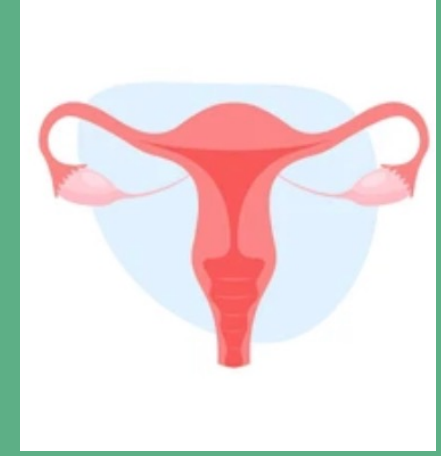
تعزيز الارتباط
العاطفي بين الأم
والطفل



تقليل خطر النزيف
بعد الولادة



تقليل خطر الإصابة
بسرطان الثدي
والمبيض



المساعدة على
انقباض الرحم
وعودته إلى حجمه
الطبيعي

الخطوات الأولى نحو الرضاعة الطبيعية الحصرية

الرضاعة الطبيعية المبكرة خلال الساعة الأولى بعد الولادة



الخطوة 1: الملامسة جلد للجلد بعد الولادة

وضع الطفل على بطن الأم من أجل:

- تعزيز الملامسة جلد للجلد
- تحفيز التعلق
- تنظيم درجة حرارة المولود وتهدئته ومساعدته على تنظيم التنفس

الرضاعة الطبيعية المبكرة خلال الساعة الأولى بعد الولادة



الخطوة 2: الرضاعة مباشرة خلال الساعة الأولى بعد الولادة

البدء المبكر في الرضاعة الطبيعية يساعد على:

- تحفيز ردود الفعل الفطرية للطفل
- استكشاف الثدي والرغبة بالرضاعة
- العثور على وضع مريح
- إبقاء الطفل دافئاً على جسم الأم

الرضاعة الطبيعية المبكرة خلال الساعة الأولى بعد الولادة

الخطوة 3: الاحتفاظ بالطفل بالقرب منك في نفس الغرفة



- تجنب الانفصال المبكر بين الأم والطفل
- تعزيز الاتصال المستمر
- الكشف عن علامات الجوع والشبع وعدم الراحة
- تسهيل الرضاعة الطبيعية عند الطلب
- الحرص على عدم إعطاء بديل لحليب الأم أو غيره
- حل المشاكل المتعلقة بالرضاعة بسرعة بمساعدة أخصائي طبي

لماذا خلال الساعة الأولى بعد الولادة ؟



يعتبر بمثابة تطعيم الأول
في حياة الطفل



يعتبر اللبن غني جداً
بالبروتين والأجسام
المضادة التي تحميه من
الأمراض وتساعد على
تعزيز صحة ونمو الرضيع،
كما يساعده على التخلص
من البراز الأول الأسود



بعد ثلاثة أيام إلى أسبوعين
بعد الولادة
يتغير حليب الأم ويتكيف
مع نمو الطفل
لتلبية احتياجاته المتغيرة



اللبن هو أول الحليب الذي
يخرج من الثدي عند
الرضاعة في أول الأيام بعد
الولادة، وهو سائل سميك
أصفر اللون
أكثر كثافة وأكثر تركيزاً

متى يجب إرضاع الطفل؟

الرضاعة الطبيعية عند الطلب

متى؟



ليلا



نهارا

الرضاعة الطبيعية عند الطلب

- تلبية احتياجات الطفل الغذائية والعاطفية
- تحفيز إنتاج الحليب
- التعويد على حليب الأم
- الوقاية من تحجر الثدي
- تعزيز العلاقة العاطفية
- تطوير آليات تنظيم الجوع



لماذا؟

علامات الجوع عند الرضيع



وضع اليدين في الفم



مص الأصابع وقبضة اليد



إحكام إطباق القبضتين



البكاء وإصدار الأصوات



فتح الفم وإدارة الرأس



إخراج وإدخال اللسان



محاولة الرضيع تتبع اليد
عند لمس خده أو فمه



التمدد وزيادة الحركة

كيف يجب إرضاع الطفل؟

الأوضاع الصحيحة عند الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل

وضعية الأنف



يجب أن يكون أنف الطفل حرا لضمان سهولة التنفس ، حتى عند ملازمة الثدي

وضعية الفم



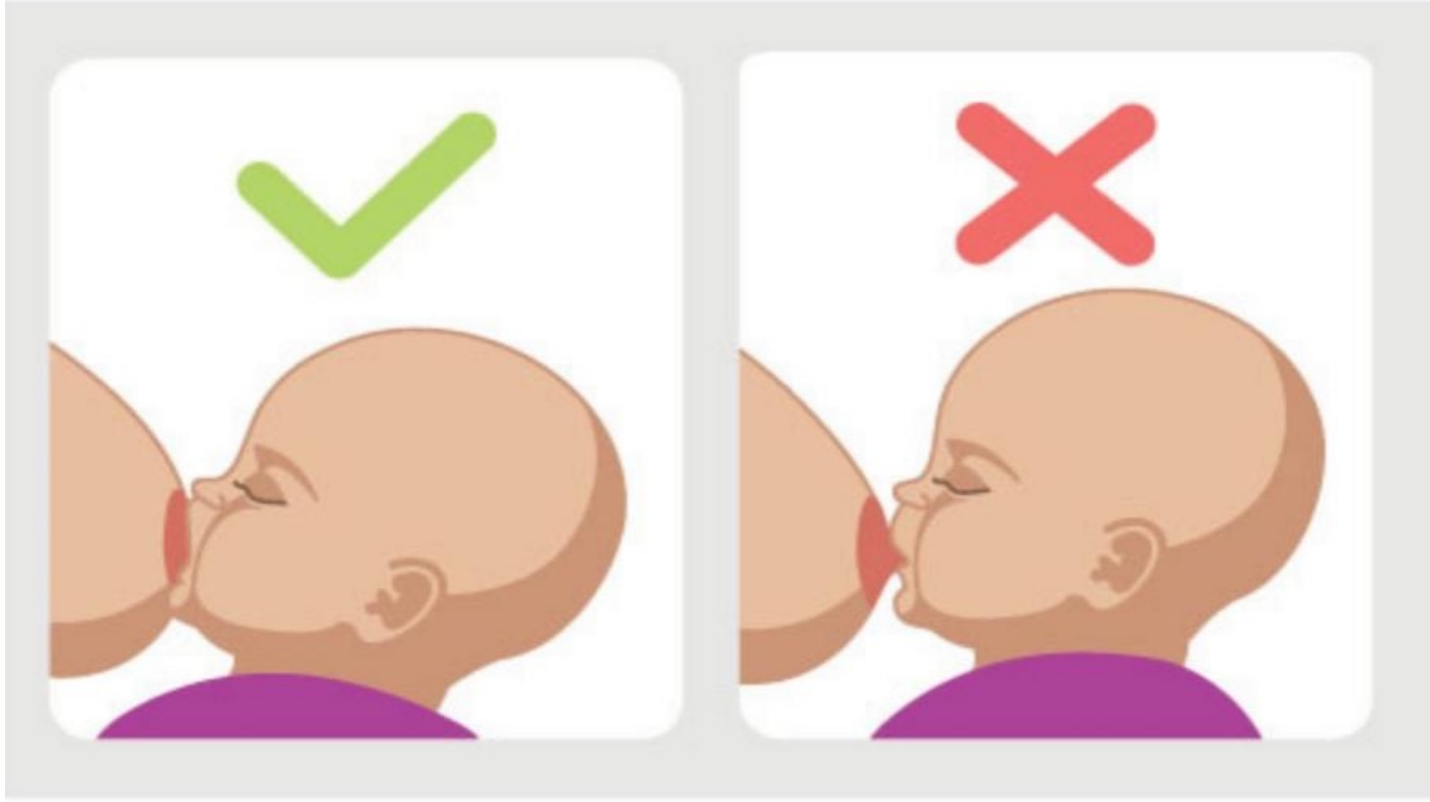
يجب أن يغطي فم الطفل المفتوح ، هالة الحلمة وجزء من الثدي

وضعية الرأس



يجب أن يكون رأس الطفل وجسمه في خط مستقيم حتى يتمكن من الوصول إلى الثدي بسهولة

الأوضاع الصحيحة عند الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل



تحكم جيد للثدي

تحكم غير جيد للثدي

- يجب أن يكون فم الطفل مفتوحاً مع شفتين مثنيتين باتجاه الخارج
- يجب أن يكون لسان الطفل متجهاً إلى الجزء السفلي من الحلمة (الجزء الدائري ذو لون غامق ، الذي يحيط بالحلمة)

الأوضاع الصحيحة عند الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم



وضعية المهد المعكوس
(احملي طفلك في حضنك. وأسنديه
باليد التي في الجهة الأخرى للثدي الذي
يرضع منه طفلك)



وضعية تحت الذراعين
(تستخدم عادة بعد الولادة القيصرية.
أو إذا كانت حلمات الثدي تؤلمك أو
كنت ترضعين التوأم أو طفل صغير)



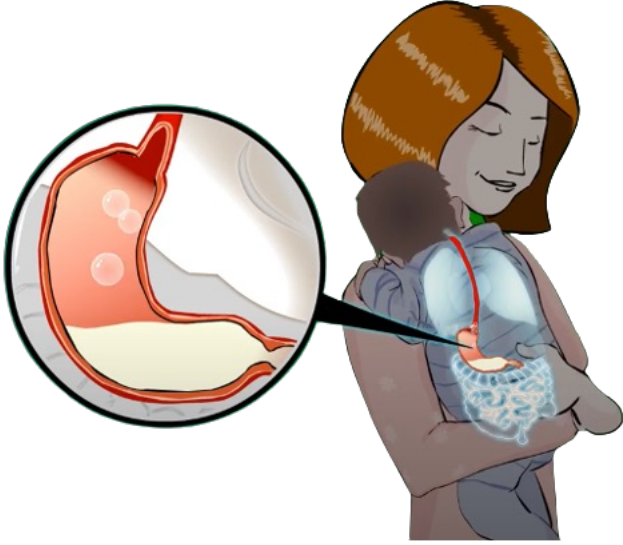
وضعية المهد
(احملي طفلك في حضنك. وأسنديه
باليد نفسها التي تكون في جهة الثدي
الذي يرضع منه طفلك)



وضعية الاستلقاء على الجنب
(تمددي واجعلي جسمك وجسم
طفلك متوازيين)

طريقة تجشؤ الطفل

إخراج الهواء



- الاستمرار في عملية الفك والتدليك
- جعل الطفل يتجشأ لإطلاق الهواء المتراكم في المعدة وتخفيف الانزعاج

التدليك الناعم



- الضغط برفق على الظهر
- تطبيق حركات دائرية

وضعية الرأس



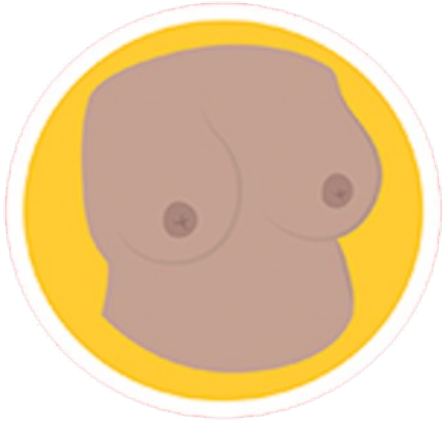
- وضع الرضيع في وضعية عمودية
- دعم الرأس والرقبة بيد واحدة



المضاعفات الشائعة : الأساطير والحقائق

مضاعفات الثدي الشائعة وكيفية التغلب عليها

حلمات مسطحة



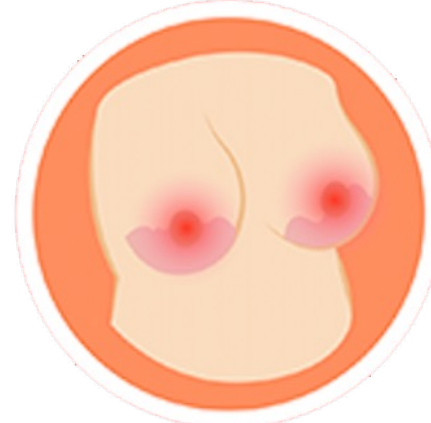
- تمديد الحلمة قبل الرضاعة
- تحفيز الحلمة يدويا
- سيتغير الثديان ويصبحان أكثر مرونة حوالي أسبوع إلى أسبوعين بعد الولادة

احتقان الثدي



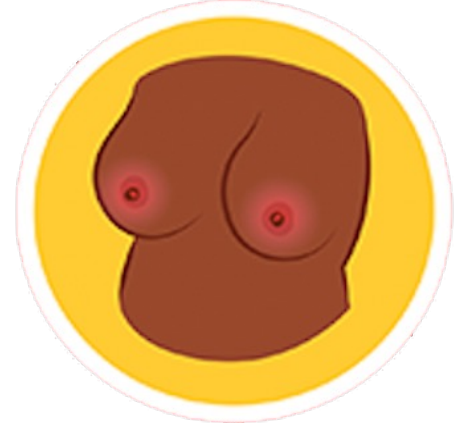
- وضع كمادات باردة (مثل الثلج أو المنشفة الباردة)
- التصريف اللمفاوي
- تدليك الهالة

التهاب الثدي



- وضع كمادات باردة (مثل الثلج أو المنشفة الباردة)
- تجنب الإفراط في تحفيز إنتاج الحليب من الثدي
- تجنب التدليك العميق

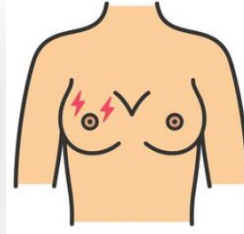
تشقق الحلمة



- تصحيح وضعية الرضاعة
- عدم غسل الحلمة بالماء والصابون
- وضع قطرة واحدة من حليب ثدي على الحلمة المتشققة وتركها حتى تجف

المفاهيم الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية الحصرية

الشعور بالانزعاج الأولي أمر طبيعي
الألم المستمر = تقنية سيئة ، عدوى
الثدي ، وضعية غير صحيحة...



الرضاعة الطبيعية = الألم

الرضاعة الطبيعية الحصرية =
الرضاعة الطبيعية ليلا ونهارا



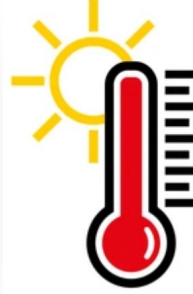
تكرار الرضاعة = كل 2/3 ساعات



المفاهيم الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية الحصرية



يتكون حليب الأم من 88% من الماء
= يتكيف مع جميع الأحوال و
الظروف المناخية



خلال فترات الحرارة = الرضاعة
الطبيعية + الماء



الإرتباط بين الأم والطفل = تحفيز
انتاج الحليب ، تجنب مضاعفات
الرضاعة الطبيعية ، راحة الطفل



راحة الأم = الانفصال عن المولود
الجديد

المفاهيم الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية الحصرية



يمكن أن يبكي الطفل للأسباب
مختلفة = تغيير الحفاضة، الحرارة ،
البرودة ، الألم ، النوم



بكاء الطفل = حليب الثدي غير
كافي



حليب الأم = يحمي الطفل من
الالتهابات بفضل الأجسام المضادة
التي يحتوي عليها



طفل مريض = عدم الرضاعة
الطبيعية

المفاهيم الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية الحصرية

الرضاعة الطبيعية والعمل = تنظيم
الرضاعة وشفط الحليب وتخزينه



العودة إلى العمل = فطام الطفل

التغذية والرضاعة الطبيعية = اتباع
نظام غذائي صحي ومتوازن غني
بالعناصر الغذائية

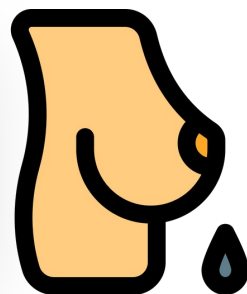


الرضاعة الطبيعية = اتباع نظام
غذائي صارم



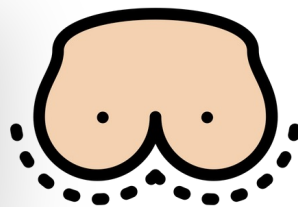
المفاهيم الخاطئة المتعلقة بنقص الحليب

الحليب غير الكافي = حالات نادرة



إنتاج حليب غير كاف = واقع
العديد من الأمهات

حجم الثدي = لا يؤثر على إنتاج
الحليب



الثدي الصغير = انخفاض كمية
إنتاج الحليب



المفاهيم الخاطئة المتعلقة بنقص الحليب

اللبأ = كاف ويحتوي على أفضل
العناصر الغذائية للطفل



بعد الولادة قبل إدرار الحليب =
بحاجة للزجاجة الرضاعة

الأم المرضعة = تنتج ما يكفي من
الحليب لتلبية احتياجات طفلها



نقص إنتاج الحليب = وراثي



الرضاعة الطبيعية والعمل: هذا ممكن!

تخزين الحليب



- تخزين حليب الثدي المسحوب حديثا في الثلاجة أو المبرد
- التأكد من نظافة زجاجة الحليب

شفط الحليب



- شفط الحليب أثناء فترات الراحة في العمل وتخزينه بشكل صحيح
- تزويد طفلك بحليب الثدي أثناء غيابك
- إعطاء الحليب بملعقة أو كوب أو بواسطة محقنة صغيرة

العمل والرضاعة الطبيعية



- إرضاع طفلك قبل مغادرتك للعمل
- المحافظة على الرضاعة الطبيعية المنتظمة وعند الطلب بمجرد عودتك إلى المنزل



ماذا تأكل؟

تغذية الأم المرضعة

وجبات متكررة



اعتماد نظام غذائي متنوع ومتوازن مثل اللحوم والبيض والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان

الترطيب



2 لتر ونصف
يومية

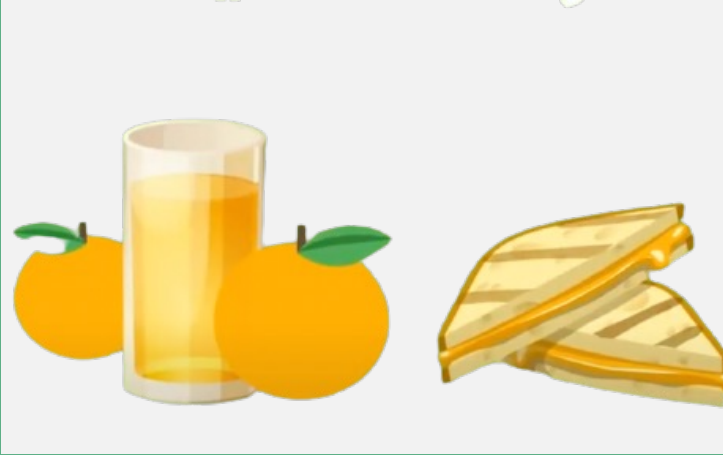
شرب الكثير من الماء والسوائل للحفاظ على الترطيب الجيد ، لأنه يعتبر أمر ضروري لإنتاج الحليب.

نظام غذائي متوازن



تناول 3 وجبات رئيسية و 2-3 وجبات خفيفة صحية يوميا لتلبية الاحتياجات من الطاقة

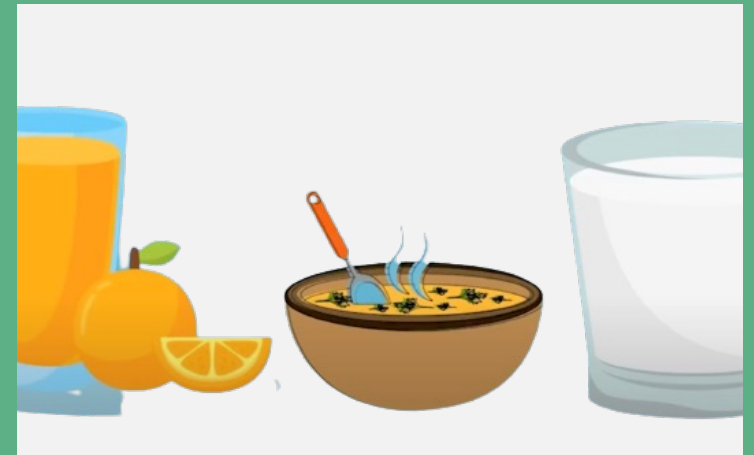
تغذية الأم المرضعة



وجبات خفيفة



3 وجبات رئيسية



شرب الكثير من السوائل

تغذية الأم المرضعة



الأطعمة التي يجب تجنبها



الأطعمة التي يجب تناولها



دعم الأسرة: أساس الرضاعة الطبيعية الناجحة

دعم الأب

قضاء بعض الوقت مع الطفل
قصده السماح للأم بالراحة

التسوق أو إعداد وجبات
الطعام أو الوجبات الخفيفة

الاهتمام بعملية التجشؤ عند
الطفل

المساعدة في رعاية الطفل أو
الأعمال المنزلية



دعم الأسرة

العمل على دعم وتشجيع الأم
في جميع الأوقات

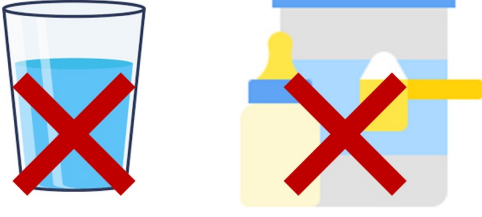
تحضير أطباق شهية ،صحية
و متوازنة للأم المرضعة

الاهتمام برعاية الطفل
وتخفيف الضغط عن الأم

المساعدة في الأعمال المنزلية



النقاط الرئيسية



6 أشهر الأولى

الرضاعة الطبيعية الحصرية

- ممارسة الرضاعة الطبيعية فقط خلال الأشهر الستة الأولى، بدون ماء أو أي طعام آخر

الرضاعة الطبيعية المبكرة

- الملامسة جلد للجلد بعد الولادة
- الرضاعة مباشرة خلال الساعة الأولى بعد الولادة
- الاحتفاظ بالطفل بالقرب من الأم في نفس الغرفة

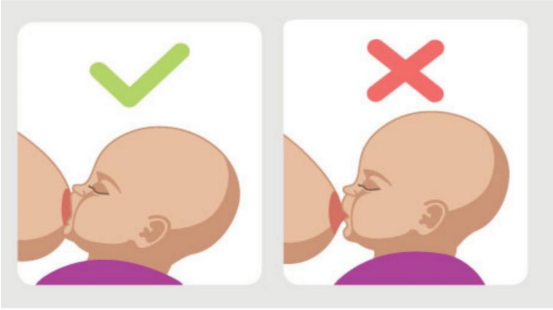


كيف يجب إرضاع الطفل؟

- ممارسة الرضاعة في وضع مريح والتأكد من أن الرضيع يفتح فمه ويأخذ جزءا كبيرا من الهالة بشكل صحيح

متى يجب إرضاع الطفل؟

- إرضاع الطفل عند الطلب و التعرف على علامات الجوع والامتلاء



شکرا