



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

رضاعة طبيعية وأمنة آمنة



Breastfeeding and Safe motherhood



كتيب التوعية بالرضاعة الطبيعية

Breastfeeding Educational Booklet



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٠٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

رضاعة طبيعية وأمومة آمنة

جلسات ما قبل الولادة

جدول المحتويات

٣-٢	 <p>١ للأم ✓ مقدمة إلى الأمومة - رعاية ما قبل الولادة - المشاكل الشائعة خلال فترة الحمل - الخرافة والحقيقة بخصوص الحمل</p>
٤	<p>✓ التحضير للولادة - الإدخال - المخاض وعملية الولادة - معلومات بخصوص الولادة القيصرية</p>
٨-٥	 <p>٢. للطفل ✓ إطعام حديثي الولادة - الرضاعة الطبيعية - تقنية الرضاعة الطبيعية - استخراج الحليب الطبيعي وتخزينه</p>
١٠-٩	<p>✓ العناية بالطفل - ما يجب وما لا يجب عند رعاية الأطفال</p>
١١	<p>٣. الأسئلة الأكثر شيوعاً ٤. المصادر والمراجع</p> 

مستشفى زليخة - الشارقة
 الأيام: أول وثالث يوم إثنين من كل شهر
 الوقت: ٧.٣٠ م - ٩.٣٠ م
 المكان: قاعة المؤتمرات

مستشفى زليخة - دبي
 اليوم: كل خميس
 الوقت: ٦.٣٠ م - ٧.٣٠ م
 المكان: قاعة المؤتمرات

للمزيد من المعلومات / الإستفسارات
الإتصال بنا:
مجموعة زليخة للرعاية الصحية

مستشفى زليخة، الشارقة
 شارع الزهراء ، الناصرية
 هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٠٦
 فاكس: ٥٦٥ ٦٦٩٩ - ٠٦

مستشفى زليخة، دبي
 النهدة ، دبي
 هاتف: ٢٦٧ ٨٨٦٦ - ٠٤
 فاكس: ٢٦٧ ٨٨٥٥ - ٠٤

مركز زليخة الطبي
 تقاطع إشارة القصيص، دبي
 هاتف: ٢٦١ ٣٠٠٤ - ٠٤
 فاكس: ٢٦١ ١٣٧٢ - ٠٤

مقدمة إلى الأمومة



مرحباً بك إلى عالم الأمومة الرائعة، حيث تختلط فيها جميع المشاعر المتناقضة التي قد تشعر بها المرأة والتي تجمع بين الشعور بالمتعة والتحدي في أن واحد. فرحة لا تصدق، وفخر، وبهجة، وإنجاز، وفي الوقت ذاته الشعور بالإحباط، والتوتر، والذنب، والغضب.

الرعاية بمرحلة ما قبل الولادة في مستشفى زليخة

تتنوع سبل الرعاية المتوفرة لدينا في مرحلة الحمل لنضمن لك تجربة حمل آمن وصحي. وهذا يتضمن:

١. مواعيد الزيارة والمتابعة للحمل - مواعيد دورية منتظمة لمتابعة تطور الحمل مع الطبيب المسؤول عن متابعة الحمل، للتأكد من سلامة كل من الأم والجنين معاً. ويتم تحديد مواعيد المتابعة بالتنسيق مع الطبيب الأخصائي بناءً على وضعية الحامل.

المدة	الأسابيع
مرة كل شهر	١-٢٨ أسبوع
مرتين كل شهر	٢٨-٣٢ أسبوع
مرة كل أسبوع	بعد الأسبوع ٣٢ حتى موعد الولادة

فحوصات رعاية ما قبل الحمل: سيقوم التمريض بأخذ قياسات وزنك ومعدل الضغط لديك عند كل زيارة. إن المعدل الطبيعي لزيادة الوزن عند الحوامل تتراوح ما بين ١٢ - ١٥ كغ خلال فترة الحمل. أما المعدل الطبيعي للضغط فيتراوح من (١٢٠ / ٧٠ مم هج). كما وستقوم الطبيبة أيضاً بفحص الثدي لديك للتأكد من النمو الطبيعي تمهيداً لعملية الرضاعة الطبيعية بعد الولادة.

ملاحظة: تتوفر لدينا زرم متنوعة للرعاية ما قبل الولادة، ووزم أخرى لما بعد الولادة. للمزيد ن التفصيل، الرجاء مراجعة وحدة الإدخال في المستشفى.

٢. **التشخيص لما قبل الولادة:** يتم عمل فحوصات خاصة بالأطفال قبل ولادتهم للكشف المبكر عن أي تشوهات أو نمو غير طبيعي للكروموسومات للجنين إن وجد. وهناك فحوصات بالموجات فوق الصوتية وتحاليل دم خاصة يتم عملها لهذا الغرض بالتحديد، في مراحل مختلفة ما بين الأسابيع ١١ - ٢٠. كما توجد تحاليل إضافية خصيصاً لهذا الأمر يمكن مراجعة الطبيب للإستفسار عنها أكثر خلال مواعيد المتابعة الروتينية.

٣. **فحوصات ما قبل الولادة:** يتم الحصول على عينة دم وبول عند كل زيارة متابعة روتينية للحمل، وذلك لعمل التحاليل اللازمة بحسب إشراف الطبيب المتابع للحالة.

ملاحظة: لا تترددى بمراجعة الطبيب الأخصائي في حال وجود أي مشاكل أو إستفسارات خلال فترة الحمل عند زيارات المتابعة.

٤. **جلسات ما قبل الولادة:** كل فترة حمل جديد فإنها تمثل تجربة جديدة للمرأة. نحن في مستشفى زليخة نقدم لك يد العون لنجعل من فترة حملك تجربة صحية وأمنة حتى بعد الولادة. ولذلك، فإن المستشفى تقوم بتدشين ورش عمل منتظمة مجانية لمرحلة ما قبل وبعد الولادة بإشراف نخبة من الأخصائي في قسم التغذية والعلاج الطبيعي.

التغيرات خلال فترة الحمل - كيف نعالجها

التغيرات / المشاكل	كيف نعالجها
الغثيان / التقيأ (غثيان الصباح)	تناولي مقرمشات جافة قبل النهوض من الفراش صباحاً، تناولي من ٥ - ٦ وجبات يومية، تجنبي الوجبات الغنية بالتوابل الحارة والمشبعة بالدهون.
آلام الظهر	خذي قسطاً من الراحة بين حين وآخر، حافظي على وضعية جلوس مستقيمة، لا تطيلي الوقوف لفترات طويلة، ولا ترتدي أحذية ذات كعب عالي.
تشنجات القدمين	إثني القدمين للأمام، وقومي بعمل مساج لتدليك القدمين، وتناولي حبوب الكالسيوم حسب إرشادات الطبيب.
الإمساك	أكثرى من تناول الخضار والفواكه، داومي على رياضة المشي بانتظام وأكثرى من شرب السوائل.
البواسير	حاولي قدر الإمكان الحفاظ على حركة الأمعاء، إجلسي على كرسي ثابت، وتعلمي عمل تمارين كيجل (تمارين عضلات الحوض)
الحرقة وعسر الهضم	تجنبي الطعام الغني بالتوابل والدهون المشبعة، تناولي ٥ - ٦ وجبات يومية.
التبول المستمر بفترات متقاربة	لا تحصري البول، اشربي المزيد من السوائل، قللي من السوائل ليلاً، إحرصى على عمل تحاليل البول بانتظام.
الدوالي	تمارين المشي، ارتدي الجوارب المطاطية الخاصة بالدوالي، ارتدي أحذية مريحة بدون كعب، حاولي رفع مستوى رجليك عند الجلوس.
تسارع ضربات القلب	إطمأني، هذا من التغيرات الطبيعية خلال فترة الحمل، إحصلي على قسط كافي من الراحة والنوم.
تغيرات في الصدر والبشرة	إطمأني، فالتغيرات في الثدي هو جزء طبيعي جداً أثناء الحمل للتحضير لعملية الرضاعة الطبيعية، أما تغيرات البشرة فسرعان ما تبدأ بالعودة تدريجياً لطبيعتها بعد الحمل.

ما يجب وما لا يجب القيام به خلال فترة الحمل

يجب	لا يجب
الحضور لمواعيد المتابعة الشهرية بانتظام	الحضور لمواعيد المتابعة الشهرية بانتظام
تناولي أقراص الفيتامينات المساعدة بانتظام	تناولي أقراص الفيتامينات المساعدة بانتظام
ند التنقل بوسائل النقل ارتدي حزام الأمان ثلاثي الزوايا.	عند التنقل بوسائل النقل ارتدي حزام الأمان ثلاثي الزوايا.
خذي قسطاً كافياً من الراحة، وتجنبي التوتر.	خذي قسطاً كافياً من الراحة، وتجنبي التوتر.
تناولي الوجبات الصحية، الغنية بالألياف، والمزيد من الخضار والفواكه.	تناولي الوجبات الصحية، الغنية بالألياف، والمزيد من الخضار والفواكه.
تفادي التعرض للجفاف، اشربي المزيد من السوائل (الماء والعصير).	تفادي التعرض للجفاف، اشربي المزيد من السوائل (الماء والعصير).
قومي بزيارة طبيب الأسنان بانتظام	قومي بزيارة طبيب الأسنان بانتظام
داومي على مزاولة الرياضة الحركية بانتظام كالمشي، والسباحة للمحافظة على لياقتك البدنية.	داومي على مزاولة الرياضة الحركية بانتظام كالمشي، والسباحة للمحافظة على لياقتك البدنية.
احصلي على جلسات مساج ناعمة، وحمام ساخن، لإسترخاء العضلات.	احصلي على جلسات مساج ناعمة، وحمام ساخن، لإسترخاء العضلات.
اغسلي يديك بانتظام، وتجنبي لمس الحيوانات الأليفة.	اغسلي يديك بانتظام، وتجنبي لمس الحيوانات الأليفة.
احصلي على قسط كافي من النوم حوالي 8 - 9 ساعات.	احصلي على قسط كافي من النوم حوالي 8 - 9 ساعات.

الخرافة والحقيقة بخصوص الحمل

الخرافة	الحقيقة
إن الشعور بغثيان الصباح يعني أن جنس المولود يكون أنثى.	إلى حد ما إن ارتفاع معدل هرمون الإستروجين HCG قد يعني حمل بأنثى ولكن لا يمكن الإعتماد على هذا الأمر كقاعدة.
إن جنس المولود عند الحمل يعتمد على الوضعية التي اتخذتها عند ممارسة العملية الجنسية، أو على شكل الحمل لديك.	إن جنس المولود يتقرر بناءً على نوع الكروموسوم المحدد للجنس X أو Y وليس على وضعية الجماع.
لا تحاولي رفع يديك أعلى من مستوى رأسك وإلا فإن الحمل السري قد يلتف حول رقبة الجنين.	هذا الأمر يعتمد على طبيعة حركة الجنين داخل الرحم.
تجنبي ممارسة الجنس خلال الحمل فهذا قد يؤذي الجنين بداخلك	إلا إذا واجهتي مشاكل في المراحل الأولى من الحمل كنزيف متقطع مثلاً، غير ذلك فلا يوجد أي عائق من ممارسة الجنس مع شريكك.
شعورك بحرقة زائدة يعني أن جنينك سينمو لديه شعر زائد.	إن السبب وراء الشعور بالحرقة هو إزدياد حجم الجنين داخل الرحم. فترتفع عندها المعدة للأعلى، وبالتالي فأى طعام تتناولينه ترتفع حموضة المعدة لتصل إلى أدنى المري مما يسبب الإزعاج وبالتالي الشعور بالحرقة.
إبقي بعيدة عن القسط طوال فترة حملك	الشيء الوحيد فقط أن لا تقتربي كثيراً من القسط الصغيرة حيث أنها تحتوي على الطفيليات المعروفة بالتوكسوبلازموسيس.
الإستحمام كثيراً يؤدي إلى مشاكل في الحمل.	يجب فقط تجنب الإستحمام بماء ساخن جداً.
الإصطدام بين السيارات أو الحوادث قد تؤذي طفلك.	لا يمثل الإصطدام بين السيارات خطراً على الجنين، حيث أن الجنين بأمان كامل داخل الرحم حيث أنه محاط بسائل حماية، ولكن يجب الحذر جيداً من التعرض للحوادث الخطرة.

التحضير للولادة

- W يجب على المرأة أن تكون جاهزة بالكامل، فحقيبة الأم والطفل يجب أن تكون حاضرة بمتطلباتها بالكامل، بما في ذلك الأوراق المطلوبة.
- W قد تشعر المرأة بالتعب والإرهاق خلال الولادة، لذا عليها تجنب الإرهاق الزائد أثناء الولادة، عليها الإسترخاء - والتنفس بعمق بين التقلصات.
- W انتبهي بأن لا تضعي قوتك وجهك عند المخاض بالدفع للأسفل، أو الصراخ لتفادي الإرهاق الزائد أو جرح الحنجرة.
- W تعاوني مع الطبيبة والتمريض ليولد طفلك بأمان وسهولة، ابدأي بالدفع عندما تطلب منك الطبيبة أو التمريض ذلك. الأشياء اللازم إحضارها عند الإدخال للمستشفى
- W صورة عن بطاقة الهوية، بطاقة التأمين إن وجد، أي أوراق تابعة للمستشفى (معلومات).
- W شهادة عقد الزواج موثقة، صورة عن جواز السفر مع صفحة الإقامة، (الزامية لإستصدار شهادة الميلاد للطفل بعد الولادة).
- W ملابس للمولود مع كامل إحتياجاته من حذاء وغطاء للرأس، ولحاف، ومناشف.
- W حفاضات لحديثي الولادة ومناديل ورقية مبللة.

ملاحظة: تبعاً للقانون المعمول به بخصوص المجوهرات، والمبالغ النقدية، والأشياء الثمينة، أو الأدوية الخاصة، فلا ينصح بإحضارها إلى المستشفى عند الإدخال.

بعض الخطوات الطبيعية التي ينصح بعملها

لتسريع عملية الولادة

- W يساعد المشي في أثناء المرحلة الأولى من المخاض بتقوية التقلصات للولادة.
- W حاولي التبول - فالمئاته المليئة قد تبطئ من عملية الولادة، حيث تسد قليلاً من مجرى رأس الجنين.
- W خذي حماماً ساخناً - فهو يساعد على إسترخاء العضلات وذلك يفيد عملية الولادة.
- W حاولي اتباع تقنيات التنفس الإسترخاء عند الشعور بالتوتر،

حاولي الإستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة.

- W تناولي الطعام واشربي إن شعرت بحاجتك لذلك. (قطعة توست مثلاً)، واشربي المزيد من السوائل.
- W غيري في وضعية جلوسك، قد لا تستطيعين الحراك براحة، ستقوم القابلة أو التمريض بمساعدتك لذلك.

إشارات التنبه للخطر خلال الحمل

يجب التنبه جيداً لإشارات الخطر التالية، ومراجعة الطبيب المسؤول فوراً عند حصول إي منها:



- W أي نزيف أو قطرات دم من المهبل.
- W تورم الوجه والأصابع، تورم القدمين والكاحل.
- W صداع مؤلم مستمر.
- W زغللة في النظر، ألم مفاجئ في المعدة.
- W حرارة مرتفعة، حمى، أو أعراض الزكام.
- W تقيأ مستمراً.
- W تباطؤ في حركة الجنين.

علامات الولادة

الأرقام	علامات مؤشرة بقرب الولادة	علامات أكيدة تدل على الولادة
١	تقلصات ومغصات كاذبة متقاربة متقطعة	آلام ولادة حقيقية، تقلصات مستمرة، تقارب الفترات وزيادة الحدة.
٢	ألم شديد في الظهر، عسر الهضم.	انفتاح الرحم ونزول ماء الرحم
٣	العلم بنزول الجنين للأسفل لوضعية الولادة	وجود دم
٤	عدم الشعور بالراحة، الشعور بالحرارة في المعدة	
٥	زيادة إفرازات عنق الرحم، زيادة حركات الأمعاء.	

مراحل المخاض والولادة

تعتمد مرحلة المخاض والولادة على قوة وشدة الألم

الرقم	المرحلة	ما يمكن عمله
١	المرحلة الأولى	امشي، خذي حماماً ساخناً وتناولي وجبة خفيفة.
٢	المرحلة الثانية	عق الرحم مفتوح بالكامل، الرحم يقوم بدفع الطفل للأسفل إلى قناة الولادة، ثم يولد الطفل.
٣	المرحلة الثالثة	خروج المشيمة بعد الطفل.

الولادة القيصرية؟

وهي عملية ولادة تتم بالتدخل الجراحي، وذلك عندما تمثل الولادة الطبيعية خطراً على الأم أو الجنين، والطبيب هو من يقرر ضرورتها أو عدمه. بعد الولادة القيصرية، من الأفضل للأم البدء بالحركة تدريجياً، للتعافي سريعاً يجب على الوالدة البدء بالرضاعة الطبيعية فور خروجها من تأثير التخدير.

بعد ولادة الطفل

يجب على الأم البدء بإرضاع وليدها فوراً بعد الولادة بالإتصال المباشر لبشرة الأم مع وليدها قدر الإمكان، حيث أن ذلك يعمل على إستئثار المشيمة لتنفصل عن الرحم، ويمنع فرصة النزيف بعد الولادة. حيث أن الملامسة المباشرة لبشرة الأم مع وليدها تعمل على إستئثار الهرمونات المسؤولة عن الحليب لتبدء بالإدرار.

الرعاية بالأم بعد الولادة

W تشمل:

- نصائح غذائية.
- الرضاعة الطبيعية
- ونصائح للعناية بالثدي.
- تطعيم الطفل / المناعة - النظافة الشخصية والإهتمام بها
- الرعاية بحديثي الولادة - المسافة بين حمل وآخر.

W بعد الولادة، إستعيني بأحد ليقوم بمساعدتك للرعاية بالمولود، خذي قسطاً كافياً من النوم والراحة، فذلك مهم جداً لصحتك.

W راجعي طبيبتك في الحالات التالية، ولكن ليست مقتصرة على:
- وجود رائحة غير مستحبة من المهبل.
- حمى شديدة
- حرقة في البول
- خروج إفرازات من مكان الجرح
- نزيف قوي مستمر

ملاحظة: بالنسبة لحديثي الولادة - إن فحوصات الدم التشخيصية التي تغطي عدة أمور يمكن الكشف عنها مبكراً لدى الطفل، بالإضافة إلى فحوصات السمع تساهم بشكل كبير في تفادي المشاكل لاحقاً. وعادةً يتم إجرائها في غضون السبعة أيام الأولى من بعد الولادة.





دلالات الحاجة لإرضاع الطفل

الدلالة الأولية - 'أنا جائع'



2 يبحث حوله

2 إستدارة الرأس

2 فتح الفم

الدلالة المتوسطة - 'أنا حقاً جائع'



2 يضع يده داخل فمه

2 زيادة في الحركات الجسدية

2 التمدد

الدلالة المتقدمة - 'هدأيني، ثم أطعميني'



2 اللون الرأس تحول إلى الأحمر

2 حركات جسدية هائجة

2 بكاء

وقت تهدئة الطفل

- الإحتضان

- ملامسة مباشرة للبشرة

- التحدث

- التمسيد

فوائد الرضاعة الطبيعية !

لقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة فوائد جمة من الرضاعة الطبيعية، وهي تشمل:

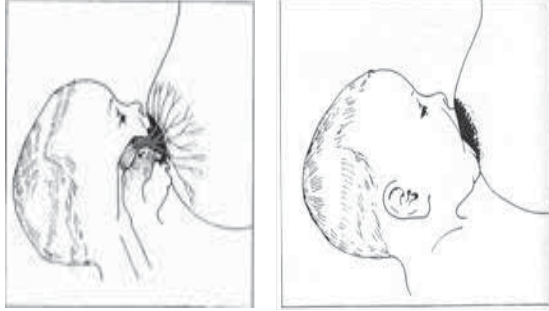
للطفلة	للأم	للطفلة
<ul style="list-style-type: none"> تساعد الرضاعة الطبيعية على بناء جسم طفل قوي وصحي، يقاوم الأمراض، وبالتالي أوفر مادياً. تساهم الرضاعة الطبيعية على بناء مجتمع قوي وصحي، وذكي ينظم عملية النسل والمباعدة بين الحمل. صديق للبيئة 	<ul style="list-style-type: none"> يقي من السرطان يزيد من قوة الروابط يساهم في خسارة الوزن الزائد بعد الولادة يؤخر الخصوبة يقي من هشاشة العظام 	<ul style="list-style-type: none"> إن حليب الأم الطبيعي هو أفضل مصدر للعناصر المغذية للطفل، ومتوفر دائماً، وسهل الهضم، ومعقم، ونظيف، بالإضافة إلى أن درجة حرارته تناسب الطفل. يزيد من معدل الأجسام المضادة، ويرفع المناعة للمقاومة ضد الأمراض. يعزز من الصحة، ويزيد من الذكاء يقي من الأمراض، كالإسهال، وأمراض المعدة الأخرى، بالإضافة إلى الإلتهابات.

النقاط المهمة عند البدء بالرضاعة الطبيعية ...

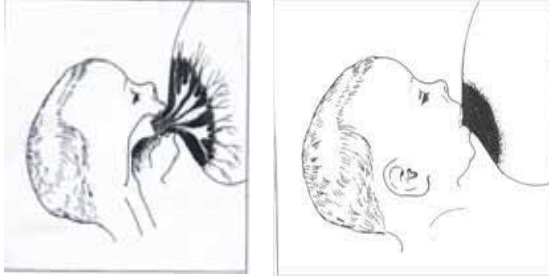
تجنب	يستحب
<ul style="list-style-type: none"> التبديل بين جهة الرضاعة كل حين. اتركي الطفل ينتهي من جهة ثدي واحدة قبل أن تعرضي عليه الثدي الثاني. إذا لم يشرب الطفل من الثدي الثاني، إعرضي عليه هذا الثدي أولاً في المرة القادمة. فالتبديل كثيراً بين الثديين يملأ معدة الطفل بالسائل الذي يسبق الحليب، (وهو سائل خفيف يفتح شهية الطفل للحليب في بداية الرضاعة)، بدلاً من الحليب الكثيف المشبع الذي سيسد جوعه. الإسراع برضاعة طفلك، فالطفل من ذاته سيبدأ بإظهار بعض الحركات التي تشير إلى إمتلاءه أو إكتفائه، إما أن يبتعد عن ثديك، أو الخلود للنوم، أو الهدوء والسكينة. الإنتغال بأمور أخرى أثناء إنهماك بالرضاعة، حيث أنه يجب عليك التركيز مع طفلك للتأكد من أنه حصل على كمية كافية من الحليب، وأنه يمتص بشكل سليم. 	<ul style="list-style-type: none"> تعرفي على الكمية اللازمة للطفل في كل رضعة بحسب العمر: صفر يوم: سعة المعدة من ٥ - ٧ مل، أو حجم كرة زجاجية صغيرة. إن جدار المعدة للطفل لا تتمدد، وبالتالي فإن كمية الحليب الزائد عن حاجته سينسكب من فمه. ففي هذا العمر اللب فقط هو الكمية اللازمة للطفل كدبابة للرضاعة. ولا تتجاوز كميتها بأونصة واحدة إذا قدرناها بملعقة شاي صغيرة. عمر ٢ - ٣ أيام: إن معدة الطفل تكبر بمقدار ٢٠ - ٢٧ مل، أو الكرة الزجاجية. لذا، فإن الرضعات الصغيرة المتقاربة، أفضل ليحصل الطفل على حاجته من الحليب. قراءة اليوم السابع: سعة معدة الطفل الآن تتراوح ما بين ٦٠ - ٨٠ مل، كحجم كرة البينج بونغ. وعليه فإن الرضعات الصغيرة المتقاربة، ستضمن لكي التأكد من حصول الطفل على حاجته من الحليب.

تجنب	يستحب
<ul style="list-style-type: none"> ترك الطفل النائم ممدداً. إذا كانت الفترة منذ آخر مرة رضع فيها تجاوزت الساعتين، حاولي إستثارة الطفل بحركات لطيفة برفق، كعلامسة وجنتيه أو أذنيه، أو إزالة الغطاء عنه، أو حمله. الإنتظار للطفل حتى يبدأ بالبكاء قبل إرضاعه. فمن الصعب جداً للطفل عند بكاءه بهستيريا أن يرضع بالطريقة السليمة. إعطاء الحليب الإصطناعي للطفل، أو الماء أو محاليل الجلوكوز للطفل، إلا بإشراف من الطبيب. فهذه السوائل ستجعل معدة الطفل مليئة، وبالتالي لن يطلب الرضاعة الطبيعية. وبالتالي إرضاع أقل، وتضائل كمية إدرار حليب الثدي تدريجياً. إعطاء الطفل رضاعات الحليب، فذلك سيثبش ذهن الطفل عن حلمة الثدي الأصلية. فالحلمات المطاطية تختلف كلياً عن حلمات الأم التي تتطلب تقنية سحب معينة للحصول على الحليب. 	<ul style="list-style-type: none"> البدء بالرضاعة الطبيعية بأقرب فرصة ممكنة. التأكد من أنك وطفلك معاً في وضعية مريحة. قومي بإرضاع طفلك على فترات متقاربة على الأقل كل ساعتين أو عندما يطلب طفلك، لكي تحصلي على مخزون كافي من الحليب، لا تقنني عملية الرضاعة الطبيعية. فهي تعتمد على مدى الإرضاع وطلب الطفل له. فكلما أرضعت طفلك أكثر، كان إدرار الحليب أكثر. تذكري أن تقربي طفلك من ثديك، وليس الثدي من طفلك. تاكدي من نظافة الثدي وغسل اليدك قبل إرضاع الطفل. قومي بإرضاع طفلك حالما تشعرين بأنه جائع. هناك دلالات مبكرة لذلك، كإستيقظ الطفل أولاً، ووضع يده بفمه، والإستدارة برأسه للامام والخلف، كأنه يبحث عن الثدي. أما البكاء فهو دلالة على الجوع الشديد للطفل. قومي بتعليم طفلك الطريقة السليمة لإمتصاص الحليب من الثدي. فإتقان الطريقة السليمة للإمتصاص سيضمن لك أن يحصل الطفل على كفايته من الحليب، ومشاكل أقل في الحلمة لديك. تحلي بالصبر. خذي وقتك الكافي في الرضاعة حتى يتقن طفلك الطريقة السليمة لشغط الحليب. ثقي بنفسك! فأنتي تمنحين أفضل ما لديك لطفلك.

تقنية الرضاعة الطبيعية (الطريقة السليمة للشفط)



- فم مفتوح كثيراً
- يجب أن تكون الأم مرتاحة
- يمص الهالة الداكنة وليس فقط الحلمة
- ذقن الطفل يلامس ثدي الأم



ملاحظة: تذكري بأنه يجب أن لا تشعري بالألم عندما يرضع الطفل من ثديك. إذا شعرت الأم بأن طفلها لا يشرب بشكل صحيح، اقطعي عليه العملية واسحبي ثديك من فمه، بإدخال إصبعك الصغير في فمه وإخراج الحلمة من فمه. ثم كرري الطريقة السليمة لوضعية الشفط.

العلامات الدالة على حصول الطفل على كفايته من الحليب

- يبلى الطفل حفاضه من ست إلى ثمان مرات يومياً.
- يتغوط من مرتين إلى خمس مرات يومياً في البداية، وبعد فترة تصل إلى مرتين أو أقل على حسب كمية الحليب الذي يشربه.
- قد يحتاج الطفل إلى الحصول على عدد مرات رضاعة تتراوح ما بين ٨ - ١٢ مرات خلال اليوم.
- يزداد وزنه تدريجياً خلال ٣ - ٧ أيام الأولى بعد الولادة.
- (وقد ينقص وزنه قليلاً بعد الولادة في الأسبوع الأول).

أوضاع الرضاعة الطبيعية



ملاحظة: يجب أن يكون كل من الأم وطفلها في وضعية مريحة

خلال عملية الرضاعة الطبيعية. في حالة الرضاعة القيصرية،

لا تؤثر العملية بشكل مباشر على عملية الرضاعة الطبيعية، فهي ليست إلا شكل مختلف للولادة، وبالتالي يمكن الإرضاع من الثدي مباشرةً. ويمكن إتخاذ عملية الإستلقاء الجانبي للرضاعة الطبيعية في حالة الولادة القيصرية أو الجلوس قليلاً مع وضع وسادة للإستناد عليها في مكان الجرح.

أبرز المشاكل الشائعة والحلول للرضاعة

الرقم	المشكلة	الحلول
		<ul style="list-style-type: none"> • جربي وضعيات مختلفة للرضاعة، إستشيري طبيبك المختص بالرضاعة الطبيعية رشادك للأفضل. • لا تسحبى طفلك بعيداً عن حلمتك، فذلك سيهددها ويؤذيها. أدخلي إصبعك داخل فمه وأخرجي الحلمة من فمه بهدوء. • قومي بإخراج القليل من الحليب من الحلمة ودعيها عرضة للهواء لتجف، فالحليب الطبيعي يحتوي على خصائص طبيعية للشفاء. • إذا أصيبت الحلمة لديك بالتشقق، يمكنك الإستعانة بواقى الحلمة ولكن بإشراف من الطبيب المختص.
٤	متورم - أحمر، منتفخ	<ul style="list-style-type: none"> • راجعي طبيبك فوراً • ضعي كمادات دافئة عليها (قبل أن تصاب بالالتهاب) • حاولي إرضاع طفلك عدة مرات لإفراغ ثديك المليء أولاً أو إسحبيه في زجاجات معقمة. • تأكدي من أن الحمالة تناسب قياسك تماماً بحيث لا تترك ورائها أثراً على الثدي. ولا ترتديها عندما تخلدين للنوم.

الرقم	المشكلة	الحلول
١	الحليب غير كافي	<ul style="list-style-type: none"> • زيدي عدد الرضعات - حيث ذلك سيسثير الهرمونات المسؤولة عن إدرار الحليب • تناولي وجبات غذائية صحية ومفيدة، ولا تبالغي في التمارين الرياضية. • إسترخي عندما ترضعين طفلك، اجلسي في مكان هادئ وأطفئي صوت جرس الهاتف. • الإستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى خلال أوقات الليل يزيد من معدل إفراز الحليب أكثر..
٢	صدر محتقن (متورم، متيبس)	<ul style="list-style-type: none"> • إرتدي صدرية مريحة (بدون سلك)، أرضعي طفلك من ٨ - ١٢ مرة خلال اليوم. • ضعي كمادات باردة (الكمادات الحارة ستزيد من الوضع سوءاً). • إسحبى الحليب بزجاجات معقمة إن شعرت بامتلاء ثديك وعدم الراحة. • إذا كان ثديك صلباً ولا يستطيع الطفل الرضاعة، يمكن أن يصاب بالإحتقان وعندها ستحتاجين لمساعدة.
٣	حلمات متشققة / متقرحة	<ul style="list-style-type: none"> • راقبي وضعية جلوسك عند إرضاعك للطفل، ومدى إتصال طفلك بك. • إتبعي الطريقة السليمة لإرضاع طفلك، وطريقة إتصاله بثديك. • في حال تغير لون الحلمة إلى الأحمر وأصبحت تلمع، وأصبحت بأعراض الإنفلونزا، فأنت عرضة للإصابة بالالتهاب، وعليه من الأفضل أن تزوري الطبيب للإستشارة.

سحب الحليب

أ. شفافة الحليب الكهربائية ب. شفافة الحليب اليدوية



يمكنك إستعمال شفافة الحليب الكهربائية أو اليدوية. وهي متوفرة في الصيدليات، أو المحلات التجارية. أما طريقة إستعمالها فستجديها مكتوبة على النشرة المرفقة بالجهاز، أو عن طريق الإستعانة بأحد المختصين بالأمر. هذه التقنية تفيد للأطفال في الأيام الأولى عندما يكون الطفل مرهقاً نتيجة لمرضه. ولاحقاً يمكنك سحب الحليب أيضاً في حال كنت امرأة عاملة وتغادرين المنزل لعدة ساعات خارجاً. وهي طريقة فعالة جداً لتجنب إعطاء الحليب الصناعي للأطفال الرضع.

نقاط مهمة عند سحب الحليب الطبيعي من الثدي

١) إغسلي يديك دائماً قبل البدء بسحب الحليب من الثدي.

٢) عندما تبحثين عن جهاز لشفط الحليب، ابحثي عن الجهاز الذي يحفز على إدرار الحليب بطريقة عمله، وليس فقط يعمل على سحب الحليب. ولتوفير الوقت يمكنك شراء الجهاز الذي يقوم بشفط الحليب المزدوج أي من كلتا الجهتين في آن واحد. ٣. تأكدي من أن جميع أجزاء الجهاز الذي تلامس بشرة الثدي يمكن فكها وتركيبها لغسلها وتنظيفها بعد كل إستعمال.

٣) تأكدي من أن جميع أجزاء الجهاز الذي تلامس بشرة الثدي يمكن فكها وتركيبها لغسلها وتنظيفها بعد كل إستعمال.

٤) إذا كنت تفضلين الطرق الطبيعية لسحب الحليب بعيداً عن الأجهزة الكهربائية المساعدة، هناك عدة أمور عليك

مراعاتها عند القيام بهذا:

- طبعاً كباقي الأمور يجب التأكد من نظافة اليدين وغسلهما جيداً بالماء والصابون قبل سحب الحليب.
- إستخدمي عبوة زجاجية نظيفة ومعقمة لحفظ الحليب فيها.
- دلكي الثدي جيداً باتجاه الحلمة.
- ضعي إصبعك على بعد إنش واحد من نهاية الحلمة، ثم إضغطي بإصبعك الثاني بنفس المكان من الجانب المعاكس.
- إنحني قليلاً للأسفل لجهة صدرك، ثم برفق إضغطي على الهالة الداكنة ببطء حتى يبدأ الحليب بالتدفق من الحلمة.
- كرري نفس العملية بالضغط على جهات مختلفة من الثدي، ليخرج الحليب من عدة إتجاهات.
- عند الإنتهاء من العملية وإكتفاءك بالكمية المسحوبة من الحليب، قومي بحفظ الحليب في زجاجات نظيفة محكمة لإغلاق وضعيها في الثلاجة أو الفريزر لحين الحاجة للإستعمال.
- ٥) تأكدي من كتابة التاريخ والوقت على العبوة عند تخزينها.

تخزين الحليب الطبيعي المسحوب

بالتقيد بتعليمات الحفظ والتخزين المدونة أدناه، يمكن للأم وطفلها ضمان الحصول على أقصى الفوائد من الحليب الطبيعي، وضمان صحة الطفل وراحة الأم.

قومي بإخراجه من الثلجة، ليذوب، وضعي العبوة في ماء دافئ من ١-٣ ساعات. (على حسب حالة الحليب.
 W تخلصي من الحليب الطبيعي المذاب الزائد بعد إنتهاء الطفل من الرضاعة.
 W لا تخلطي بين الحليب الحديث والقديم.

الرعاية بالطفل

الرقم	الرعاية	النصائح
١	حمام الطفل	<ul style="list-style-type: none"> • تأكدي من درجة حرارة الماء • تجنبي رش الماء على وجه الطفل • إستخدمي قطعة من القطن لتنظيف وجه الطفل فيها . • إستخدمي صابون لطيف الخاص بالأطفال • قومي بتنظيف وجه الطفل أولاً ثم جسمه. • جففي جسم الطفل ولفيه جيداً بالمنشفة، وحاولي إبقاء جسمه دافئاً .
٢	العناية بالحبل السري	<ul style="list-style-type: none"> • لا تقومي بوضع الطفل بمغطس ماء قبل أن يقع الحبل السري من ذاته. وحافظي على جفافه دائماً فلا يتبلل بالماء أو البول حتى لا يصاب بالالتهاب . • لا تقومي بوضع أي بودرة أو مرهم مضاد حيوي على الحبل السري، إلا المحلول المطهر الموصوف لك، الذي يحتوي على نسبة كحول ٧٠٪ • اتركي الحبل السري مكشواً فإ ومعرضاً للهواء لتجنب تبلله. عند وضع الحفاضة ثبتيها أسفل الحبل السري، لتفادي وصول البول إليه عند إمتلاء الحفاض بالبول. • لا تضعي أي فوقه رباط للمعدة. سيجف الحبل السري لوحده ويقع أسرع إذا كان عرضة للهواء. • إذا لاحظت أن الحبل السري ينزف، قومي بالضغط عليه جيداً، وتأكدي من أن الملقط يمسك به بإحكام.

المكان	الحرارة	المدة	ملاحظات
سطح طاولة	حرارة الغرفة (إلى ٧٧ ف أو ٢٥ س)	٦-٨ ساعات	يجب أن تكون العبوات نظيفة وباردة قدر الإمكان، يمكن تغطية العبوة بمنشفة باردة لبقاء العبوة باردة لفترة أطول.
حقيبة تبريد عازلة	٥-٢٩ ف أو ١٥-٤ س	٢٤ ساعة	ضعي عبوات تليجية داخل الحقيبة مع الحليب دائماً، تجنبي فتح الحقيبة قدر الإمكان.
الثلجة	٢٩ ف أو ٤ س	٥ أيام	ضعي عبوات الحليب في الخلف وليس على باب الثلجة.
الفریزر			
الفریزر المتصلة بالثلجة	٥ ف أو ١٥- س	أسبوعين	احفظي الحليب في مؤخرة الفریزر، حيث تكون هناك درجة الحرارة الأنسب لحفظ الحليب. يمكن حفظ الحليب لفترات طويلة أكثر من المحددة بالجدول، ولكن بعض الفوائد في الحليب قد تُفقد بفعل الحفظ طويل الأمد.
الفریزر متصلة بالفریزرولكن بباب منفصل	صفر ف أو ١٨ س -	٦-٣ أشهر	
الفریزر المنفصل أو ذات الباب الأمامي	٤ ف أو ٢٠- س	٦-١٢ شهراً	

W من الضروري التأكد من تدوين التاريخ والوقت على كل عبوة حليب مستخرج قبل حفظها، وترتيبهم من الأقدم إلى الأحدث.
 W لا تسخني الحليب أبداً بالميكروويف. إذا إحتجت إلى الحليب،

الرقم	الرعاية	النصائح
٨	ختان حديثي الولادة	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن عمل ختان حديثي الولادة الذكور عملاً بالعادة المتعارف عليها في المجتمع، خلال اليومين الأول أو الثاني من ولادة الطفل على يد أخصائي الأطفال. (تتوفر الخدمة في مستشفى زليخة) والخيار متروك للأهل في حال رغبتهم في ختانه أم لا.
٩	فحص الدم والسمع لحديثي الولادة	<ul style="list-style-type: none"> • يتم إجراءه للتأكد من عدم وجود إعاقات غير طبيعية في الطفل، يرجى التواصل مع طبيب الأطفال المختص للمزيد
١٠	مراحل نمو الأطفال	<ul style="list-style-type: none"> • إلى الشهر ٣: يبدأ طفلك بالتبسم للأخريين، والتبسم عند سماع صوتك، أو رؤية وجهه مألوفة لديه. وإصدار أصوات غير مفهومة. • إلى الشهر ٦: طفلك أصبح يميز من الآخرين، ويسعد لرؤيتك، وتبدأ الأشياء من حوله بإثارة انتباهه، ويبدأ بالتمتمة وإصدار أصوات. • إلى الشهر ٩: يبدأ بالاندماج بالأشياء من حوله، والتفاعل مع العالم المحيط به، والتبسم بالإضافة إلى ملامح أخرى بوجهه. • إلى الشهر ١٢: يبدأ طفلك بالإشارة بإصبعه باتجاه الأشياء، والتمتة ويتحدث كلمة إضافية أخرى غير ماما و دادا. • إلى الشهر ١٨: يجب أن يكون قادراً على التحدث ب ١٠ إلى ٢٥ كلمة منفصلة، ويشير إلى الأشياء التي تشده، ويحضر إليك الأشياء التي تلفت انتباهه. • إلى الشهر ٢٤: على الطفل أن يتمكن من التفوه بخمسين كلمة على الأقل، ويتحدث بجمل من كلمتين على الأقل (لعبتي، بابا ذهب...)

الرقم	الرعاية	النصائح
٣	تغيير الحفاض	<ul style="list-style-type: none"> • تذكري دائماً يجب أن تحافظي على الطفل نظيفاً وجافاً دائماً. • تأكدي من نظافة الحفاض بين الحين والحين، وبدليها عند اللزوم. • يعتمد عدد المرات التي يخرج فيها الطفل الفضلات من بول أو براز على كمية الطعام أو الحليب الذي يشربه. من ٦ - ٨ مرات في اليوم. • استخدمي الماء والصابون لتنظيف الطفل عند تغيير الحفاض، أو مناديل مبللة لطيفة.
٤	ملابس حديثي الولادة	<ul style="list-style-type: none"> • استعملي ثياب الأطفال حديثي الولادة البسيطة والخالية من الديكورات عليه. استعملي دائماً الثياب القطنية لتجنب حساسية البشرة، وتأكدي من نظافتها جيداً. إجلب معك الملابس اللازمة للمولود، من ملابس، وقبعة للرأس، وحذاء للقدم، والمنشفة، والحاف. يفضل أن تقومي بتجهيز الحقيبة قبل موعد الإدخال للمستشفى.
٥	رضاعة حديثي الولادة	<ul style="list-style-type: none"> • إن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لطفلك حسب نصائح أخصائيي التغذية. لذا، حاولي إرضاعه أقصى فترة يمكنك بها. وإذا اضطرتي لإعطائه حليب مساعد، قومي بإرضاعه من حليبك أولاً ثم أعيه الحليب الإضافي لمساعدة. ويجب أن يتم إختيار نوع الحليب الصناعي بإشراف من أخصائي التغذية حسب إحتياجات طفلك الغذائية.
٦	دشء الطفل	<ul style="list-style-type: none"> • تأكدي من تدشئة الطفل عقب كل رضاعة لإخراج الغازات من معدته. (ربتى بلطف على ظهره، إما بوضعه على رجليك، أو مستنداً على كتفك.)
٧	تطعيمات حديثي الولادة	<ul style="list-style-type: none"> • إن هذا الأمر عبارة عن خطوة مهمة جداً للطفل، حيث أن جرعات التطعيم إذا أعطيت له بمواعيدها فإنها ترفع من معدل مناعة جسمه، فيقاوم الأمراض بصورة فعالة أكثر. سيتم إعطاء الطفل بطاقة للتطعيمات حيث تبين جدول التطعيمات اللازمة للطفل مع المواعيد المناسبة له. تأكدي من الحفاظ على البطاقة بأمان وحالة جيدة.

من بعض الأمور المفيد القيام بها بعد الولادة:
المحافظة على لياقة جسمك ورشاقتها:

تمارين الشد والإسترخاء بعد الولادة



تمارين الإسترخاء



الإلتفاف القطري



الإلتفاف المحوري



تمرين اللوح



تمرين الحشرة الميتة

التمارين الجيدة



قسط كافي من الراحة والنوم



طعام صحي وتغذية سليمة

ما يجوز فعله وما لا يجوز فعله عند العناية بالطفل:

الإرشادات:
لرسم البسمة على وجه الطفل



الإرشادات:
العناية بانف الطفل



الإرشادات:
في مرحلة التسنين



الإرشادات:
لتهيئة الطفل



الإرشادات:
اللعبة مع الطفل



الإرشادات:
للمساج للطفل



الإرشادات:
للتأكد من نظافة الحفاض



الإرشادات:
لف الطفل



الإرشادات:
لحمل الطفل



الأسئلة الأكثر شيوعاً

عمر ١٢ شهراً، يكون الطفل قد أصبح كبيراً، فتصبح عملية شربه للحليب أسرع وعددها أقل. كما أنه لا داعي للطفل بأن يرضع خلال فترة الليل (هل ما يزال طفلك يطلب رضعة منتصف الليل؟، هناك عدة وسائل لإيقاف هذه العادة) إستمري بإرضاع طفلك حتى يكتفي هو أو تقررين أنتي ذلك.

١. هل الحليب الصناعي مفيد لطفلي أم لا؟

إن الحليب الصناعي لا يضاهي حليب الأم الطبيعي أبداً. فهو لا يحتوي على جميع العناصر الغذائية المفيدة والأجسام المضادة الضرورية التي يحتاج إليها جسم طفلك لصحته. وتذكر دائماً بأنك عندما ترضعين طفلك، فأنت تمنحينه إكسیر الحياة، على عكس الحليب الصناعي. فالأطفال الذين رضعوا من أمهم الحليب الطبيعي تكون لديهم مناعة ضد الأمراض أقوى من غيرهم الأطفال الذين لم يشربوا حليب الأم الطبيعي.

٥. متى يمكنني إعطاء بدائل للحليب؟

هناك حالات محددة يمكن للأم فيها أن تمنح طفلها بدائل للحليب فيها، ولكن تحت إشراف من الطبيب.

٦. كيف أروض طفلين توأمين؟

إن إرضاع طفلين توأمين يمكن أن يكون سهلاً، ولكنه بحاجة لترتيب النظام حيث يناسبك أنتي وطفلك معاً. بعض الأمهات يرغبن بإرضاع الطفلين معاً، بينما تفض أمهات آخر إرضاع طفل ثم الآخر بعده. وأمهات آخر يرضعن أطفالهن عند حاجتهن لذلك فقط أي عندما يبدو الطفل جائعاً.

٢. متى يمكنني البدء بإطعام طفلي عاماً صلباً؟

تنصح منظمة الصحة العالمية بضرورة إقتصار الستة أشهر الأولى من عمر الطفل على الحليب الطبيعي فقط. ثم البدء بإدخال الطعام تدريجياً بعد عمر الستة أشهر. فإدخالك للطعام لطفلك قبل الستة أشهر، لن يعرضه لإلتهابات القناة الهضمية أو الإلتهابات فقط، بل سيقلل من شربه للحليب وبالتالي العناصر المفيدة التي سيحصل عليها من الحليب الطبيعي. والذي بدوره سيبيطه من عملية نموه وتطور المهارات لديه. كما أن الطفل يجب أن يبدي إستعدادات لتقبله الطعام. (كأن يبداً بالجلوس بثبات ويتمكن من حمل رأسه، وفتح فمه عند تقديم الطعام إليه، البلع بدلاً من المص.) إن عمر الستة أشهر هو أفضل مرحلة يمكنك البدء بتقديم الطعام فيها لطفلك،

ليحصل من خلالها على المكملات الغذائية التي لا يمكنه الحصول عليها من الحليب الطبيعي. (خصوصاً الحديد) لدعم عملية النمو لديه. قدمي له الطعام المدعم بالحديد كالسيريلاك مثلاً، أو اللحم المهروس. ثم الخضار والفواكه المهروسة لاحقاً، ولكن لا تنسي أبداً تجنب وضع السكر، العسل أو الملح لطعامه. إذا رفض طفلك الطعام، لا تقلقي أبداً، عاودي المحاولة بعد يوم أو إثنين، فقد يأخذ الأمر أحياناً ١٥ يوماً قبل أن يبدأ الطفل بتقبل الطعام الجديد.

٣. كيف أطم طفلي عن الرضاعة الطبيعية؟

عادةً يخف الحليب الطبيعي تدريجياً بعد أن تبدئي بتقليل عدد الرضعات اليومية. يجب أن تبدئي عملية الفطام بالتدرج وببطء وذلك بإلغاء رضعة كل يومين أو ثلاث.

٤. متى يجب علي التوقف عن الرضاعة الطبيعية؟

إذا كان قرارك للرضاعة الطبيعية بناءً على أسباب صحية، فإن فترة ١٢ شهراً تعتبر فترة مناسبة يكون كل منكما قد استفاد بشكل كافي من الفوائد. والخبر الجيد، أنه كلما أرضعت أكثر، كلما كان الأمر أسهل. ففي