



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



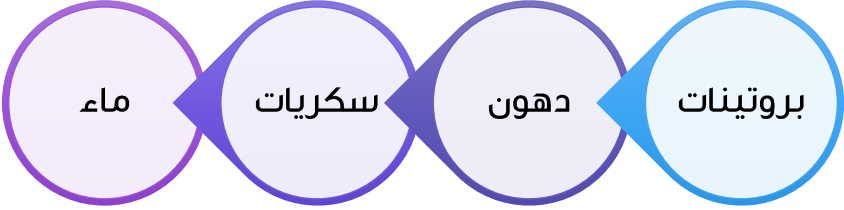
## الرضاعة الطبيعية

## Breastfeeding

## الرضاعة الطبيعية

هي عملية تغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأم بالمص وتستمر هذه العملية من الولادة حتى الفطام.

يتكون حليب الأم من:



- يتغير حليب الأم على حسب حاجة الرضيع.
- نلاحظ تحول الحليب من اللبأ إلى الحليب العادي خلال ثلاث أسابيع.
- يحتوي حليب الأم على جميع المكونات التي يحتاجها الطفل ويتأثر حليب الأم بنمط الحياة ونوع الغذاء.

## فوائد الرضاعة الطبيعية على الطفل:

يمد الطفل بالمناعة خلال الست شهور الأولى.

سهل الهضم ويحتوي على قيمة غذائية عالية.

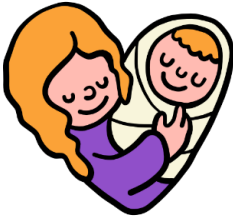
درجة حرارته مناسبة للطفل.

يساعد على نمو الفك.

تقوي العلاقة بين الطفل والأم .

تحميه من مرض الربو والاكزيما.

معقم وجاهز للإستخدام في أي وقت.

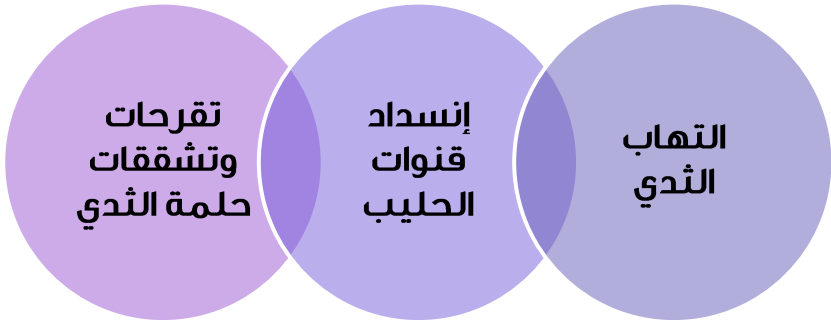


## فوائد الرضاعة الطبيعية على الأم:

- استمرارية إفراز هرمونات الحمل التي تعمل كمانع طبيعي للحمل.
- يساعد الأم على استعادة وزنها ما قبل الحمل وذلك بإستهلاك مخزون الغذاء لديها.

- يؤخر عودة العادة الشهرية التي تعود عادة بعد 3 أشهر من الولادة في حال عدم الإرضاع.
- رفع نسبة أكسيتوسين الذي يؤدي إلى تقلص الرحم بعد الولادة ويخفض من النزيف بعد الولادة.
- الرضاعة الطبيعية تساعد على إرجاع الرحم إلى وضعه الطبيعي.
- تحمي من سرطان الثدي والمبايض.
- تحمي من اكتئاب النفاس.

### مشاكل الرضاعة الطبيعية:



## معوقات الرضاعة الطبيعية:

- الإحترقان هو عندما يكون الثدي ممتلئ ومتورم ومتصلب.

ضعي قطعة قماش نظيفة ودافئة ورطبة فوق كل من الثديين لمدة تتراوح من ٣ إلى ٥ دقائق	قبل الإرضاع
قومي بتدليكهما في حركة دائرية للمساعدة على تدفق الحليب	ضعي كمادة باردة على الثديين لمدة ٢٠ دقيقة بعد الإرضاع

- ألم في الحلمة ويحدث غالباً عندما لا يمسك الطفل بالثدي جيداً أو عند عدم وضع الطفل بشكل صحيح.

---

- احرصي على إرضاع الطفل مرات أكثر لفترات أقصر.

---

- استخدمى منتج مخصص لعلاج المناطق المتشققة أو المفتوحة (بعد استشارة الطبيب).

---

- احرصي على بدء الإرضاع بالحلمة الأقل ألماً .

---

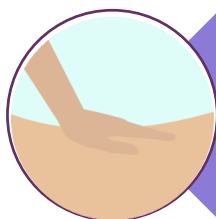
- إذا استمر الألم فأبعدي الطفل وحاولي مرة أخرى.

## القناة المسدودة هي عبارة عن تورم مؤلم في الثدي،

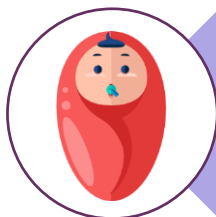
وفي حالة تركه بدون علاج، فقد يؤدي إلى الإلتهاب.



ضعي منشفة دافئة ورطبة فوق الثدي لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يومياً قبل الإرضاع.



قومي بتدليك الثدي من المنطقة الواقعة خلف الألم باتجاه الحلمة.



دعي الطفل يرضع أولاً من الثدي المتأثر، حيث يساعد المص القوي على تخفيف الإنسداد.

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التمريض



HEM2.18.000639

