

# الرضاعة الطبيعية – حفة من المعرفة

## يتم توفير الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح من قبل الطبيعة

يبدأ إنتاج الحليب أثناء الحمل. في النصف الأول من العام ، يحتاج الطفل إلى حليب الثدي فقط. بعد ذلك ، ينصح بمواصلة الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى الغذاء التكميلي المناسب. طالما أن الأم والطفل يريدان ذلك ، حتى عامين أو أكثر.

## ملامسة الجلد مباشرة بعد الولادة

حان الوقت لتقع في الحب! يدعم ملامسة الجلد للجلد الواسعة وغير المضطربة الرابطة الحميمة. في كثير من الأحيان في هذه الحالة ، يبدأ الطفل في الرضاعة الطبيعية من تلقاء نفسه.

## وضعية الاستلقاء عند الرضاعة الطبيعية

تميل الأم إلى الخلف مدعومة جيدا ومسترخية ، بينما يستلقي الطفل على بطنها. هذا الوضع يجعل من السهل على الرضيع الوصول إلى الثدي لأن ردود أفعاله الفطرية يمكن أن تكون فعالة للرضاعة الطبيعية.

## الرضاعة الطبيعية المتكررة صحيحة ومهمة

يريد الطفل أن يرضع من الثدي من ثماني إلى اثنتي عشرة مرة – أو أكثر – في غضون 24 ساعة. لذلك يحصل على الكثير من الحليب والكثير من التقارب الجسدي.

## الحصول على حليب الثدي باليد

يمكن للأمهات أيضا الحصول على الحليب بشكل فعال عن طريق اليد. هذه الطريقة عملية للغاية وسهلة التعلم وتجعلك مستقلا عن المساعدات التقنية.

## الرضاعة الطبيعية المتكررة صحيحة ومهمة

أكثر من ذلك: يريد الطفل الرضاعة الطبيعية من ثماني إلى اثنتي عشرة مرة في 24 ساعة. الرضاعة الطبيعية تضمن التقارب الحميم وإنتاج الحليب اللازم. يظهر المولود الجديد عندما يريد الرضاعة الطبيعية: على سبيل المثال ، يحرك رأسه ذهابا وإيابا ، أو يبب ، أو يصفع ، أو يلحق شفثيه أو يمتص يده. الآن حان الوقت للرضاعة الطبيعية! بمرور الوقت ، ستتحسن بشكل أفضل في التعرف على إشارات طفلك.

غالبا ما يرغب الأطفال في الرضاعة الطبيعية عدة مرات في تتابع سريع (التغذية العنقودية) وقد يأخذون استراحة أطول. بعض الأطفال حديثي الولادة يشعرون بالنعاس الشديد في البداية. ثم من الجيد إيقاظ الطفل بانتظام والرضاعة الطبيعية. ومع ذلك ، يمكنك أيضا إيقاظ طفلك عندما تحتاج إليه بنفسك ، على سبيل المثال عندما يكون ثديك ضيقا.

## وضعية الاستلقاء عند الرضاعة الطبيعية

عملي: لدى طفلك ردود فعل فطرية للرضاعة الطبيعية ، والتي يمكن أن ينتقل بها بشكل مستقل إلى الثدي ويرسى.

هذا هو المكان الذي يمكنك فيه مساعدة طفلك: اتكى واسترخي ، ويفضل أن يكون ذلك في وضع شبه مستقيم مدعوم بالوسائد. يستلقي الطفل على بطنه على بطنك وبالتالي يمكنه دعم يديك وقدميك جيدا. يمكنك الآن رؤية طفلك جيدا والمساعدة إذا لزم الأمر.

هذا الموقف مناسب بشكل خاص للأسابيع الأولى من الحياة. قريبا ستكون أنت وطفلك فريقا تم التدريب عليه جيدا وستجدان مواقعك المفضلة الفردية.

## يتم توفير الرضاعة الطبيعية بطبيعتها

يبدأ إنتاج الحليب أثناء الحمل ويستعد الثدي للرضاعة الطبيعية: الرضاعة الطبيعية هي شيء يشبه تعديل مصنع الجسم. بعد الولادة مباشرة ، يتوفر حليب الطفل الأول ، اللبأ. اللبأ هو الحماية الأكثر فعالية لجهاز المناعة لدى الطفل.

في الأشهر التالية ، تتكيف المكونات القيمة مرارا وتكرارا مع احتياجات الطفل. في الأشهر الستة الأولى من الحياة ، يحتاج الطفل في الواقع إلى حليب الثدي فقط. الرضاعة الطبيعية تدعم أيضا صحتك. تأثير إضافي مرحب به: هرمونات الرضاعة الطبيعية تعزز الصفاء.

## ملامسة مباشرة للجلد بعد الولادة مباشرة

طفلي لي! من المهم ملامسة الجلد للجلد بينك وبين طفلك مباشرة بعد الولادة. تعجب ، انظر ، اشعر وشم: تعرف على بعضكما البعض بسلام.

بعد فترة قصيرة من الوصول ، سيكون طفلك جاهزا للرضاعة الطبيعية الأولى.

## استخراج حليب الثدي باليد

يمكن أيضا الحصول على حليب الثدي بشكل فعال وسريع باليد. الطريقة عملية وسهلة التعلم وتجعلك مستقلا عن المساعدات التقنية والكهرباء



هريس كيفية القيام بذلك:

• اغسل يديك بالصابون أو استخدم مطهرا.

• يمكنك تدليك الثدي لفترة وجيزة.

• ضعي إبهامك فوق والسبابة أدناه بعرض إصبعين تقريبا من الحلمة على الثدي بحيث يكونان متقابلين تماما وشكلي خطا مع الحلمة. (1)

• اضغط بالأصابع باتجاه الجسم دون نشرها. (2)

• اجمع الأصابع معا ، بعيدا عن الجسم ، دون تحريكها على الجلد. يجب دائما أخذ القماش معك. (3)

• حرر الضغط.

• كرر هذا التسلسل من الحركات بشكل إيقاعي وعدة مرات.

• يبدأ تدفق الحليب. الآن يمكنك جمع الحليب.



• بمجرد توقف تدفق الحليب أو توقفه ، حرر الإبهام والإصبع وضعهما مرة أخرى في مكان جديد وابدئي من جديد.

• بهذه الطريقة ، سوف تتجول حول الحلمة حتى تلتقط جميع قنوات الحليب.

• يرجى تنفيذ جميع الحركات بعناية. لا ينبغي أن يضر.

• هنا يمكنك العثور على فيديو تعليمي:

[www.nationalestillfoerderung.de](http://www.nationalestillfoerderung.de)

إذا احتاج الطفل إلى لبأ إضافي في الأيام القليلة الأولى ، فيمكنك استخدام هذه الطريقة لجمعه يدويا والتقاطه باستخدام حقنة أو ملعقة وإعطائه لطفلك.



## الرضاعة الطبيعية – حفنة من المعرفة

### يتم توفير الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح من قبل الطبيعة

يبدأ إنتاج الحليب أثناء الحمل. في النصف الأول من العام ، يحتاج الطفل إلى حليب الثدي فقط. بعد ذلك ، ينصح بمواصلة الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى الغذاء التكميلي المناسب. طالما أن الأم والطفل يريدان ذلك ، حتى عامين أو أكثر.

### ملامسة الجلد مباشرة بعد الولادة

حان الوقت لتقع في الحب! يدعم ملامسة الجلد للجلد الواسعة وغير المضطربة الرابطة الحميمة. في كثير من الأحيان في هذه الحالة ، يبدأ الطفل في الرضاعة الطبيعية من تلقاء نفسه.

### وضعية الاستلقاء عند الرضاعة الطبيعية

تميل الأم إلى الخلف مدعومة جيدا ومسترخية ، بينما يستلقي الطفل على بطنها. هذا الوضع يجعل من السهل على الرضيع الوصول إلى الثدي لأن ردود أفعاله الفطرية يمكن أن تكون فعالة للرضاعة الطبيعية.

### الرضاعة الطبيعية المتكررة صحيحة ومهمة

يريد الطفل أن يرضع من الثدي من ثماني إلى اثنتي عشرة مرة – أو أكثر – في غضون 24 ساعة. لذلك يحصل على الكثير من الحليب والكثير من التقارب الجسدي.

### الحصول على حليب الثدي باليد

يمكن للأمهات أيضا الحصول على الحليب بشكل فعال عن طريق اليد. هذه الطريقة عملية للغاية وسهلة التعلم وتجعلك مستقلا عن المساعدات التقنية.

# عشر خطوات – الطريقة الصديقة للطفل

ستجد هنا الخطوات العشر لمنظمة الصحة العالمية واليونيسف ، والتي بموجبها تعمل جميع العيادات الصديقة للأطفال بشكل موثوق. يمكنك الاعتماد على ذلك.



6



نحن نوفر فقط للأطفال حديثي الولادة الذين يرضعون رضاعة طبيعية طعاما آخر إذا لزم الأمر طبييا. نتجنب المكائن الكهربائية الاصطناعية.

5



نقدم لك نصائح مجربة للرضاعة الطبيعية المريحة وإنتاج الحليب بكثرة.

8



نحن نساعدك على فهم إشارات طفلك والاستجابة لها بمحبة.

7



الإقامة في الغرف على مدار 24 ساعة: معنا ، تبقى الأم والطفل السليم معا ليلا ونهارا.

2



نقوم بتدريب جميع الموظفين بانتظام لتقديم الدعم المختص للآباء والأمهات والأطفال.

1

العيادات الصديقة للطفل لديها سياسات ناجحة لدعم التعلق والنمو والرضاعة الطبيعية. نحن مستقلون عن الشركات المصنعة لحليب الأطفال الاصطناعي.

10



ندعوك إلى مقاهي الرضاعة الطبيعية ومجموعات الآباء والأمهات بعد احتواء عيادتك.

9



إذا اخترت شكلا مختلفا من التغذية ، فسننصحك بشكل فردي بشأن الرضاعة بالزجاجة والترابط.

4



معنا ، الأم والطفل السليم لديهما اتصال جلدني واسع النطاق وغير مضطرب بعد الولادة. كعائلة ، يمكنك الوصول معا بسلام.

3



يمكنك أن تطلب منا أي شيء. نحن نقدم نصائح شاملة للآباء والأمهات حول الرضاعة الطبيعية وبناء رابطة حميمة.

## شهر العسل مع طفلك

خذ شهر عسل مع طفلك! في ملامسة الجلد للجلد مع الوالدين ، يشعر طفلك بالأمان. يمكنك التعرف على بعضكما البعض والوصول معا كعائلة.

الرضاعة الطبيعية يمكن أن تعمل بشكل جيد أيضا. إذا كان الطفل مستلقيا معك من البطن إلى البطن ، فيمكنك بالفعل إدراك إشارات الصغيرة للرضاعة الطبيعية والاستجابة لها على الفور.

يمكنك الرضاعة الطبيعية بعد الولادة القيصرية كما يمكنك بعد الولادة المهبلية. يمكنك استخدام الرضاعة الطبيعية المائلة أثناء وضع طفلك حديث الولادة على بطنك بزاوية بحيث تكون قدميه متجهة إلى الجانب. أو يمكنك وضع وسادة أمام التماس.

## توصية منظمة الصحة العالمية بشأن الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية حصرا لمدة 6 أشهر. لا يحتاج طفلك إلى أي طعام أو سوائل أخرى. من الشهر 7 ، يمكنك إدخال الأطعمة التكميلية بهدوء ومواصلة الرضاعة الطبيعية حتى سن 2 سنة أو أكثر - تماما كما تحب أنت وطفلك.

## مبادرة „Babyfreundlich“

„صديقة للطفل“ هو نظام راسخ عالميا. في ألمانيا ، تضمن المبادرة جودة عياداتنا ، والتي تم اعتمادها على أنها صديقة للأطفال. تعمل جميعها وفقا للخطوات ال 10 المثبتة لمنظمة الصحة العالمية واليونيسف - بنجاح ملحوظ. نعطي مساحة للحب.



**WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH**  
Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen • Tel.: 0208 828556-0

يمكنك معرفة المزيد عنا وعن عياداتنا على:  
[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

يمكن العثور على معلومات حول طفلك هنا:  
[www.babyfreundlich.tips](http://www.babyfreundlich.tips)



**BABYFREUNDLICH**  
Eine Initiative von WHO und UNICEF