

كيف تسير عملية الرضاعة الطبيعية؟

نصائح لفترة الرضاعة الطبيعية

كتيب مكون من 50 ورقة



يرضع الأطفال من الثدي وليس من الحلمة.

تأكد أن طفلك يضع جزءاً كافياً من الثدي في فمه أثناء الرضاعة. لا تظهر تشققات الحلمة عادةً إلا عندما يرضع الطفل من أجزاء محدودة من الحلمة.

وهكذا يكون الوضع المثالى:

تحتفى حلمتك وجゼء كبير من الهالة في فم الطفل المفتوح على اتساعه. وتكون شفاته مقلوبتين إلى الخارج. ويقع لسانه فوق حافة أنسانة السفلية. وأن يلامس ذقنه صدرك. طالما لا يوجد ألم، فأنتما تقومان بكل شيء بشكل صحيح. وإذا شعرت بألم، فاطلب المساعدة من أخصائية في الرضاعة الطبيعية.



أرضعي طفلك عندما ي يريد.

أرضعي حسب الحاجة، أي كلما أراد طفلك ذلك وليس وفق مواعيد محددة. بغض النظر عما إذا كان قد رضع للتو، سواء في النهار أم في الليل. وبهذه الطريقة تكيف كمية الحليب تلقائياً مع احتياجات طفلك.

اتركي طفلك يرضع طالما يرغب في ذلك، وقدمي لطفلك كل النذين أثناء الرضاعة. إذا أراد أن يرضع من ثدي واحد فقط، فابدئي بالجهة الأخرى في المرة التالية. وسيظهر لك طفلك متى يشع.

هل تعلمين:
في الأيام الأولى
بعد الولادة،
تتغير عملية
إنتاج الحليب. من
الضروري في تلك
المرحلة أن تسمح
لطفلك برضع
بشكل متكرر.



سيشبع طفلك من الرضاعة الطبيعية!

هناك دائماً أيام يبدو فيها طفلك وكأنه يريد الرضاعة باستمرار، على سبيل المثال عندما يكون لديه طفرة في النمو. كما أن كثيراً من الأطفال يرغبون في الرضاعة أكثر خلال المساء. هذه المراحل ستمر، **ولا داعي للقلق من أن تكون كمية الحليب لديك قليلة.**

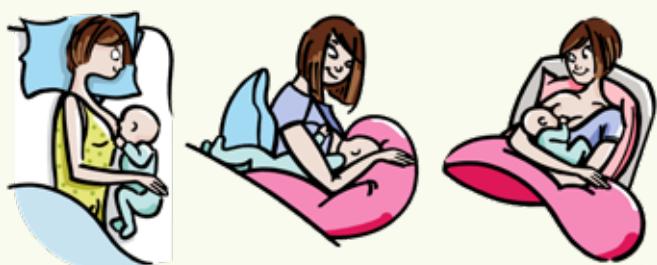
بل على العكس: كلما رضع طفلك أكثر من الثدي، زاد إنتاج الحليب. حيث تتحكم هرموناتك في هذه العملية. فيتفاعل جسمك تلقائياً مع زيادة حاجة طفالك للحليب. وسيشعر طفلك بالشبع دائماً، حتى دون الحاجة إلى تغذية إضافية.



أي وضعية رضاعة تناسبك؟

أرضعي طفلك في الوضعية الأكثر راحة لك ولطفلك. إن شعر كل منكم بالراحة وتتمكن الطفل من الرضاعة جيداً، فهذه هي الوضعية المناسبة. احرصي على اتخاذ وضع مريح لك، حتى تتمكنين من الحفاظ على هذه الوضعية لفترة أطول.

سواء كنت مستلقية أم جالسة: يجب أن يكون جسم طفلك موجهاً بالكامل نحوك في أثناء الرضاعة. واحمله بين ذراعيك على مستوى صدرك. ثم وجهي الطفل نحو الثدي، فذلك يخفف الضغط عن ظهرك. ويمكن أن تساعدك الوسادة في ذلك.



قبضة في الفم تعني "أنا جائع".

سيظهر لك طفلك متى يكون جائعاً. وذلك من خلال إشارات بسيطة: يصبح أكثر حرقة وأضطراباً، ويصدر أصوات المرض، ويضع قبضته في فمه. يبحث ويدبر رأسه من جانب لآخر ويفتح فمه. من الأسهل لك وللطفل الاستجابة لهذه الإشارات المبكرة.

البكاء علامة متأخرة على الجوع. فالطفل البكي يكون أكثر انفعالاً، ويصعب وضعه على الثدي للرضاعة. هذئي طفلك أولاً قبل محاولة إرضاعه، من خلال حمله ومداعبته واحتضانه والتحدث إليه.



أخصائيو الرضاعة يساعدونك عندما تحتاجين لهم.

امنح نفسك **الوقت والهدوء** لفهم احتياجات طفلك من الرضاعة. في النهاية، أنت وطفلك تحتاجان في البداية إلى بعض الوقت لتنسجما كفريق في الرضاعة.

لا تتردد في طلب المساعدة إن شعرت بعدم الثقة أو واجهت صعوبات في الرضاعة. يمكنك طلب المشورة من القابلة طوال فترة الرضاعة الطبيعية. وإذا لم تكن لديك قابلة، فتوصلصلي مع **مستشار الرضاعة الطبيعية** في مستشفى الولادة التي تتبعين لها، أو أخصائية رضاعة أخرى في منطقتك، أو يمكنك التحدث إلى طبيب أمراض النساء أو طبيب الأطفال/المراهقين المسؤول عنك.

غالباً ما يتطلب الأمر تغييرًا بسيطًا فقط لتحسين عملية الرضاعة.



من ترضيع تحتاج إلى الدعم.

حتى إذا كنت شريكاً أو شريكة للمرضعة، ولا تستطيع إرضاع طفلك، هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتها أثناء فترة الرضاعة. أسأل شريكك عما تحتاجه، وكن بجانبها. منحها الثقة وشجعها إذا لم تسر الرضاعة على ما يرام في يوم من الأيام.

ساعدها بتحفيض أعباء الحياة اليومية عنها قدر الإمكان، متى وأينما كان ذلك ممكناً إلى جانب عملك. تناولها على حمل الطفل وتهذتها وتسكينه، كما يمكنك إطعام طفلك الحليب الذي تم شفطه بالمضخة مسبقاً.



@gesund.ins.leben

استعادة الطاقة في فترة النفاس.

إن رعاية طفل قد تكون مرهقة في بعض الأحيان، خاصة في الأسابيع الأولى بعد الولادة، يجب أن تمنحي نفسك **فترات راحة متكررة**.

ربما تستطع عائلتك أو إحدى صديقاتك القيام بالتسوقي نيابة عنك أو اصطحاب الطفل الأكبر سناً إلى ساحة اللعب. مما يمنحك وقتاً إضافياً للراحة المشتركة مع طفلك الصغير. لم لا تناولين في أثناء النهار، عندما يكون طفلك الصغير نائماً أيضاً؟!



غذاؤك هو طريقك إلى رضاعة صحية وسليمة.

في أثناء الرضاعة الطبيعية، يجب أن تتناولين الطعام بانتظام ولا تبعي أي نظام غذائي. فأنت تحتاجين الآن إلى حوالي 500 سعرة حرارية (kcal) إضافية يومياً من الطاقة.

على عكس فترة الحمل، يُسمح لك بتناول كل أنواع الأطعمة أثناء الرضاعة. والأفضل أن تتناولين كميات وفيرة من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة وما يكفي من منتجات الألبان. وإذا رغبت في نظام غذائي نباتي، فتناولين مزيداً من الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات.

اشري كميات كافية من السوائل، مثل **كوب ماء مع كل رضعة**. اخترى مشروبات خالية من الكحول طوال فترة الرضاعة.



0180/2021

يُحظر إعادة الطباعة أو النسخ - ولو جزئياً - وكذلك التوزيع مع إضافات أو طبعات أو ملصقات إلا بموافقة الهيئة الاتحادية للزراعة والتغذية (BLE).

الجهة الناشرة: الهيئة الاتحادية للزراعة والتغذية (BLE)
الرئيسة: الدكتورة مارغاريتا بونينغ-فيزل،
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

www.ble.de, www.bzfe.de

هيئة التحرير: جوليا هيبيك، من هيئة BLE
www.berres-stenzel.de

الرسوم التوضيحية: شركة Visual Facilitators GmbH، هامبورغ

© BLE 2023



IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

جُزء شيك من مبادرة IN FORM (إن فورم) وهي تابعة لـ Gesund ins Leben (إن فورم) للمركز الاتحادي للتغذية (BZfE).