CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

الرضاعة الطبيعية

حليب الأم هو أفضل غذاء يمكن تقديمه لطفلك.
يوفر جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها خلال الأشهر الستة الأولى من حياته ويحميه من العديد من الأمراض ويقوي الرابط العاطفي بين الأم والطفل ويساعد على تطوره العقلي.
بالإضافة إلى ذلك، يعد خيارا صديقا للبيئة واقتصاديا للعائلات.

كيف تتم الرضاعة الطبيعية؟

يجب تقديم الثدي في أقرب وقت ممكن بعد الولادة من خلال الاتصال المباشر بين جلد الأم وجلد الطفل.

في الأيام الأولى، تنتج الأم حليبا أصفر اللون يسمى اللبأ، وهو غني بالبروتينات والأجسام المضادة.

يبدأ إنتاج الحليب الناضج مع مرور الأيام. في كل رضعة، يكون الحليب في البداية أكثر مائية وغني بالسكريات، بينما في نهايتها يصبح أكثر كثافة وغنيا بالدهون.

مدة الرضعات والفواصل الزمنية بينها

يجب تقديم الثدي حسب طلب الطفل دون الالتزام بجداول زمنية صارمة.

لا حاجة لمراقبة مدة رضاعة الطفل أو كمية الحليب التي يتناولها، إذ أن الطفل ينظم احتياجاته بنفسه وجسم الأم يضبط إنتاج الحليب وفقا لذلك.

كل طفل وكل أم يحتاجان إلى أوقات مختلفة.
يجب أن تستمر الرضعة حتى يترك الطفل الثدي تلقائيا.
ليس من الضروري أن يرضع الطفل من كلا الثديين في كل رضعة ولكن يجب إفراغ ثدي واحد على الأقل.

التقنية الصحيحة للرضاعة الطبيعية

تساعد التقنية الجيدة للرضاعة على تجنب مشاكل مثل تشقق الحلمة، وهو أمر مؤلم جدا ويعد أحد الأسباب الرئيسية لترك الرضاعة الطبيعية.
بغض النظر عن الوضعية المختارة للرضاعة (جالسة، مستلقية...) **من المهم أن يكون هناك التماس بين الأم والطفل** (حسب الوضعية :سرة الطفل مقابل سرة الأم)،

الوضعية وطريقة تقديم الثدي

وأن يفتح الطفل فمه جيداً ليحتوي الحلمة وجزء من الهالة، مع وضع اللسان أسفل الحلمة.

توصيات أخرى

- الاستحمام اليومي هو القاعدة الوحيدة للنظافة اللازمة للأم.
- تناول غذاء متنوع ومتوازن ولا يلزم زيادة كمية الطعام بشكل كبير .اشرب كمية كافية من الماء.
- تعلم أن استخراج الحليب وتخزينه في الثلاجة أو المجمد قد يكون مفيدا، حتى يتمكن الآخرون من المساعدة عند عدم قدرتك على التواجد مع الطفل. يجب اتباع قواعد النظافة والتخزين. يمكن حفظ حليب الأم في الثلاجة حتى 4 أيام وفي المجمد حتى 6 أشهر.
- إذا كنت تدخنين أو تتناولين الكحول، فهذه فرصة مناسبة للتوقف عن ذلك لأن هذه المواد قد تنتقل إلى الطفل عبر حليب الأم.
- استشيري أخصائي صحي دائما قبل تناول أي دواء للتأكد من أنه آمن أثناء الرضاعة الطبيعية.

الدعم والمساعدة

يمكن لمهني الصحة ومجموعات الدعم أثناء فترة الرضاعة أن يقدموا لك النصائح لضمان أن تستمتعي أنت وطفلك بتجربة رضاعة طبيعية إيجابية ومرضية.

المؤلف: سوسانا أغرونيو وأليثيا رويث بونتيس ونوريا غونثاليث ألونسو.
المراجعة العلمية والمطبعية: التربية الطبية CAMFiC
ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
رسوم توضيحية: فيرونيكا مونتيبيردي