



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

الرضاعة الطبيعية



حليب الأم هو أفضل غذاء يمكن أن تقدم كل أم لطفلها. إذ يوفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من حياته، وحمايته من العديد من الأمراض، ويساعد على خلق الروابط العاطفية بين الأم وطفلها و يعزز نموه الفكري. حليب الثدي زيادة على ذلك هو أيضا غذاء عضوي ومصدرا من مصادر المدخرات للعائلات.

كيف يجب أن أفعل؟

يجب أن نقدم الثدي في أقرب وقت ممكن في الساعات الأولى من حياة الطفل، وإقامة اتصال مباشر (الجلد مع الجلد) بين الأم والطفل. في الأيام القليلة الأولى يخرج الحليب مصفر (اللبأ) غني بالبروتين. بعد ذلك يخرج الحليب الناضج. ومع الرضاعة ستزداد السيولة ويكون الحليب غنيا بالسكريات وفي النهاية سيصبح أكثر كثافة وغني بالدهون.

لمنع التشققات في الحلمة التي هي واحدة من الأسباب الرئيسية للانسحاب لأنها مؤلمة جدا. وأيما كان الموقف المختار (جلوس، اتكاء...) ما هو المهم أن هناك اتصال وثيق بين الاثنين (الصرة على الصرة) وشفتي الطفل مفتوحتين حول الحلمة.

توصيات أخرى

الحمام هو المعيار الوحيد للنظافة المطلوبة. تناول وجبات متنوعة ومتوازنة. لا حاجة إلى الأكل بكثرة. اشرب الكثير من الماء. تجنب الإجهاد. قد يكون من المفيد أن تتعلم شطف الحليب وتخزينه (البراد، الثلجة) حتى يتمكن الآخرون من مساعدتك عندما لا يمكنك أن تكون مع الطفل. إذا كنت تدخينين أو تشربي الكحول، فهذا هو الوقت المثالي لتركه.

المدة والوثيرة بين الرضعات

الصدر ليس لديه جدول زمني يجب أن يقدم بناء على طلب من الثدي. لا حاجة ليكون على حسب وقت الطفل في الصدر أو الكمية الذي أخذ من قبل لأنه ينظم احتياجاته والإنتاج يتكيف مع جسم الأم. كل طفل وأم يحتاج إلى وقت مختلف. والمقرر أن الرضعة يجب أن تستمر حتى يتوقف الطفل عن امتصاص الثدي من تلقاء نفسه. لا حاجة للامتصاص الثديين معا كل مرة، ولكن لأنها فارغة أحسن في كل مرة واحدة على الأقل. معظم المشاكل هي بسبب وجود وضعية غير صحيحة(للأم أو الطفل). وهناك أسلوب جيد

المؤلف: سوسانا شغرونيا
التنسيق: لجنة الاتصالات
الرسوم: فيرونیکا مونتيردي