



## الرضاعة الطبيعية " وقت سعيد لك ولطفلك "

- ٢- يجب تسرب الحليب إلى الخارج كي يمنع زيادة المخزون منه مما يعني أن الطفل يجب أن يمص بكفاءة و هذا لا يحدث دوماً في البداية.
- ٣- يحتاج الطفل في بداية الرضعة إلى ٢-٣ دقائق حتى يبدأ منعكس إدرار الحليب، إذا أوقفت الرضاعة في هذا الوقت فلن يحصل الرضيع على الحليب الخلفي الذي يحتوي على سعرات حرارية عالية أو لا يحصل على كمية كافية تسد جوعه.
- ٤- يحتاج الطفل إلى ٦-١١ رضعة خلال ٢٤ ساعة، تتغير بعد أسبوعين إلى ٦-٨ رضعات.



يحتوي حليب الأم على كل ما يحتاجه الطفل من مواد غذائية كي ينمو: الماء (المكون الرئيسي لحليب الأم) ، البروتين ، الدهون ، النشويات ، المعادن والحديد، و الفيتامينات.

كذلك أن حليب الأم له فوائد أخرى حيث انه يزود الطفل بالمناعة و المضادات التي تكونت في جسم الأم خلال مقاومتها للجراثيم و الميكروبات، و يحتوي حليب الأم على وجه الخصوص على العديد من الكريات المناعية التي لها تأثيرات عدة منها مقاومة العفونة و العدوى. لذا ننصح بالرضاعة الكلية من الثدي لمدة ستة شهور.

### ما العمل عندما يمتلئ الثديان؟

- ١- إذا كان الثديان ممتلئين جداً تختفي الحلمتان والهالة بسبب انتفاخ نسيج الغدد، فيصبح من الصعب على الرضيع ان يحيط بفمه قدرأ كافياً من الحلمة والهالة، عندها يجب أن تقومي بالآتي:
- ١- دلكي صدرك يدوياً لاستخراج الحليب من الثدي إلى أن تصبح الهالة لينة، و ضعي كمادات باردة بعد الإرضاع.
- ٢- عند وجود صعوبة في الاعتصار اليدوي، استعملي المضخة الآلية أو اليدوية لاستخراج الحليب و المتوافرة في كل الصيدليات و المستشفيات.
- ٣- في حالة اعتصار الثدي يمكن خزن الحليب في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة و في المجمد ١٨ مئوية من ٣-٦ شهور.

### نصائح للنجاح في الحياة.

١. أدرك إمكانياتك
٢. لا تنظر إلى الوراء
٣. تجرأ أن تحلم واحلم أكثر
٤. لا تستسلم أبداً
٥. توقف عن الشكوى
٦. تحمل المسؤولية
٧. كن متحمساً لتتعلم
٨. كن مستمعاً جيداً
٩. كن مترقب الامور
١٠. كن صبوراً
١١. لا أعذار
١٢. اصنع الفرص
١٣. كن متعاوناً
١٤. تخلص من الديون
١٥. ضع أهدافاً واقعية
١٦. لا تتخذ قرارات سريعه
١٧. املك الشجاعة
١٨. حارب خوفك من الفشل
١٩. كن شاكراً
٢٠. إعتني بنفسك جيداً

### فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- ١- تقلل فترة فقدان الدم بعد الولادة و تعيد الرحم لحجمه الطبيعي في أسرع وقت ممكن.
- ٢- تقوي الأم من الإصابة باحتقان الثدي.
- ٣- تساعد الأم على التخلص من الوزن الزائد المكتسب أثناء فترة الحمل.
- ٤- تقلل من احتمال حدوث حمل تالي سريع و لفترة محدودة.



### فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- ١- حليب الأم يوفر المناعة الطبيعية للطفل.
- ٢- الرضاعة تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض الحساسية والإسهال.
- ٣- حليب الأم يزيد من معدل ذكاء الطفل.

### الرضعة الأولى و إدرار الحليب:

إذا بدأت بإرضاع طفلك من الثدي مباشرة بعد الولادة فقد لا تشعرى بانسياب الحليب بالرغم من أن الحويصلات تبدأ بإفراز المزيد من الحليب. قد يحتقن الثدي و يصبح دافئاً و مؤلماً عند بعض الأمهات و ذلك لعدة أسباب:

- ١- الطفل و الأم يحتاجان إلى فترة من الوقت للتكيف مع التجربة الأولى.

