



هيئة أبوظبي  
للطفولة المبكرة  
Abu Dhabi Early  
Childhood Authority



مركز أبوظبي  
للصحة العامة  
ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE

# دليل الوالدين حول الرضاعة الطبيعية وممارستها الصحية



# ما هي أهمية الرضاعة الطبيعية؟

## الفوائد للطفل

### الفوائد الغذائية

يوفر حليب الأم المزيج المثالي من الفيتامينات والبروتينات والدهون.

### تعزيز المناعة

يحتوي حليب الأم على الأجسام المضادة التي تساعد الطفل على مواجهة الفيروسات والبكتيريا.

### التطور الذهني

ترتبط الرضاعة الطبيعية بارتفاع درجات الذكاء لاحقاً.

### خطر أمراض الجهاز التنفسي

الأطفال الذين يرضعون حصرياً رضاعة طبيعية ينخفض لديهم خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي، والحساسية، والربو.

### الوقاية من الأمراض

الأطفال الذين يرضعون حصرياً رضاعة طبيعية ينخفض لديهم خطر الإصابة بالسمنة وسكري النوع الأول إلى جانب متلازمة موت الرضيع الفجائي، وأمراض المعدة وعدوى الأذن.

## الفوائد للأم

### الفوائد الصحية

تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بسكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى بعض الأورام مثل سرطان الثدي.

### تقوية الروابط

توطد الرابطة العاطفية بين الأم والطفل.



# ما علينا توقعه

## إنتاج الحليب

يبدأ الجسم بإنتاج اللبأ بدءاً من منتصف فترة الحمل (خلال الأسبوع 12 - 18) ويستمر حتى الأيام الأولى بعد الولادة.

## اللبأ مقابل الحليب

المرحلة الأولى من الحليب الذي يبدأ الثدي بإنتاجه أثناء الحمل ويستمر لعدة أيام بعد الولادة، عادة ما يكون أصفر اللون أو مائل للبيضاء وسميك القوام كما أنه أكثر كثافة من الحليب الذي يتم إنتاجه لاحقاً أثناء فترة الرضاعة.

## الانتقال إلى الحليب

يبدأ الحليب الانتقالي بالنزول بعد اللبأ ويستمر لمدة أسبوعين تقريباً.

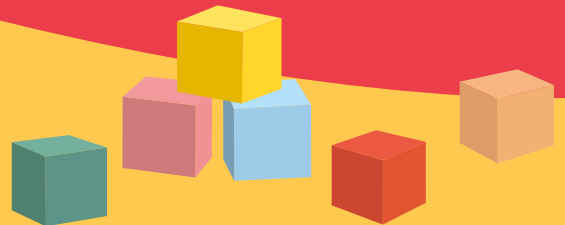
## تكرار التغذية

يتغذى الرضع عادةً كل 1-2 ساعة في الأيام الأولى بعد الولادة، حيث تستمر فترة الرضاعة من 10 إلى 45 دقيقة.

## بول وبراز الطفل

بالنسبة للبول، تبديل 6 حفاضات مبللة في اليوم بعد الأسبوع الأول.

أما بالنسبة للبراز، من الأسبوع الأول وحتى 6 أسابيع، قد يتغوط الطفل لأكثر من ست مرات يومياً، بينما تنخفض هذه التكرارات بعد مرور 6 أسابيع.



# ممارسات مفيدة

## إرشادات لتسهيل الرضاعة الطبيعية

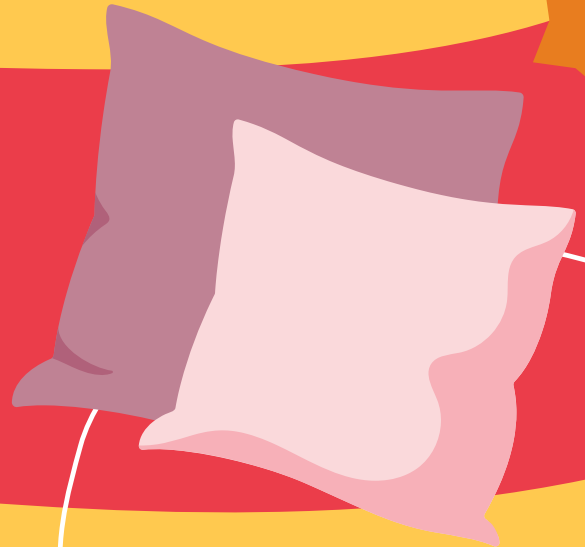
- ◆ التأكد من التقام فم الطفل بالثدي بشكل جيد. يجب أن يغطي فم الطفل الهالة، وليس فقط الحلمة.
- ◆ تبديل الثديين أثناء الرضاعة الواحدة.

## الترطيب

- ◆ تناول الكثير من السوائل.
- ◆ الترطيب قبل وأثناء وبعد جلسات الرضاعة.

## الراحة والوضعية الصحيحة

- ◆ استخدام كرسي مريح يدعم الظهر جيداً.
- ◆ استخدام الوسائد لدعم ذراعيك.
- ◆ تجربة وضعيات الرضاعة المختلفة من مثل المهد، المهد المعاكس، وضع كرة القدم، وضع الاستلقاء الجانبي.



# التحديات الشائعة والحلول

## تشقق الحلمات

- التأكد من وضعية الرضاعة الصحيحة.
- استخدام كريم لترطيب الحلمات أو وضع القليل من حليب الثدي عليها.
- ترك الحلمات تجف في الهواء بعد الرضاعة.

## احتقان الثدي

- إرضاع طفلك بشكل متكرر لتخفيف الضغط.
- وضع كمادات دافئة لبضع دقائق فقط قبل الرضاعة وكمادات باردة لمدة 20 دقيقة بعد الرضاعة.
- الضغط على ثديك برفق باستخدام يديك إذا كان طفلك يواجه صعوبة في الرضاعة.



## قلة إدرار الحليب

- استخدام مضخة الحليب بشكل متكرر لتحفيز إنتاج الحليب.
- التأكد من تناول السوائل والتغذية السليمة.
- تجربة وضعيات مختلفة للرضاعة والتحقق من وضعية الرضاعة الصحية للطفل.
- طلب المساعدة من استشارية الرضاعة في حال استمرار المشكلة.

أظهرت الدراسات أن الأمهات اللواتي يعانين من قلة إدرار الحليب يمكنهن التغلب على المشكلة! في حال شعورك بالقلق من كمية الحليب لا تترددي بطلب المساعدة من مقدم الرعاية الصحية واستشارية الرضاعة.



## رسائل تحفيزية

“كل قطرة مهمة - إنك تقومين بعمل مذهل!”  
“تذكري، إنها رحلة مليئة بالمعرفة لك ولطفلك معاً.”  
“لست وحدك - الكثير من المساعدة والدعم في محيطك.”



## بعض النصائح

**الراحة** حاولي أخذ قسط من الراحة عندما ينام طفلك للحفاظ على طاقتك.  
**النظام الغذائي** تناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.  
**الدعم** طلب المساعدة من استشارية الرضاعة، العائلة، أو مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية.



# أعراض قد تعاني

## منها الأم

### التغيرات الجسدية

احتقان الثدي، ألم الحلمات، التعب وقلة النوم.

### التغيرات النفسية

تقلبات المزاج، القلق بشأن كمية الحليب، والضغط.



يمكن للآباء تقديم الدعم.  
قد تكون فترة الرضاعة الطبيعية منعزلة، إلا إذا  
قمت بمساعدتها للشعور بالراحة في الرضاعة  
أمام العائلة وخارج المنزل.



# كيف يمكن للأب تقديم الدعم للأم؟

## ثقف نفسك

- متابعة التحضير للولادة مع زوجتك.
- رافقها في زيارتها لطبيب الأطفال واستشارية الرضاعة بعد الولادة، وتعلم المزيد حول الرضاعة الطبيعية والتحديات المرافقة لها.

## كن صبوراً ومشجعاً

- قدم لها الدعم الإيجابي والعاطفي.

## ساعدتها في رعاية الطفل

- وذلك عند تغيير الحفاضات، وتجشؤ الطفل، إلى جانب الروتين الليلي.

## قدم لها الدعم العملي

- من خلال إحضار الماء، وإعداد الوجبات الخفيفة، وتقديم الوسادة الداعمة للرضاعة، بالإضافة إلى القيام بالأعمال المنزلية.

## الحصول على الدعم من العائلة والأصدقاء

- ناقش مع زوجتك قدرتها على استقبال الزوار والتنسيق مع العائلة والأصدقاء.
- دعمها أمام العائلة والأصدقاء القلقين حول الرضاعة الطبيعية، وطمأنتهم أن كل شيء على ما يرام.
- التخطيط لقضاء وقت مميز معاً بعد عدة أسابيع، بعد التنسيق مع أحد أفراد العائلة المقربين لرعاية الطفل.





# ما أهمية دعمك لزوجتك

## تحسين العلاقة الأسرية

- ◆ يمكن للوالد الداعم أن يخلق بيئة أسرية أكثر انسجاماً وتعاوناً.
- ◆ تشارك المسؤوليات يقلل من التوتر ويوطد العلاقة بين الزوجين.

## تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة العاطفية

- ◆ تقديم الدعم العاطفي يحسّن الصحة النفسية للأمهات، مما يخلق بيئة أسرية أكثر إيجابية ومحبة.

## التوازن بين العمل والحياة الأسرية

- ◆ الدعم خلال فترة الرضاعة الطبيعية يساعد الأمهات على تحسين التوازن بين حياتهن المهنية والأسرة، مما يساهم في تحقيق الرضا عن العمل والأداء لكلا الوالدين.

## مدة الرضاعة الطبيعية

- ◆ تشير الدراسات إلى أن احتمال استمرار الأمهات في الرضاعة الطبيعية لمدة أشهر تزداد بمقدار 5 مرات تقريباً، عند تثقيف الوالد حول كيفية التغلب على صعوبات الرضاعة الطبيعية.



# ركزوا على

## التواصل

اسأل زوجتك كيف يمكنك مساعدتها واستمع لاحتياجاتها.

## التعاون معاً

دعمك يحدث علامة فارقة في رحلة الرضاعة الطبيعية لزوجتك.

## رحلة الرضاعة الطبيعية

ستحتاج زوجتك إلى دعمك الدائم، حتى بعد انتهاء الإجازة الوالدية.

