



الرضاعة الطبيعية من الأم

معجزة الطبيعة



أماكن للأم والطفل

منذ نيسان / أبريل 2017، تدير منظمة ميتازاريسي (ΜΕΤΑδραση)، بدعم من اليونيسف (UNICEF)، مبنيين للأم والطفل في مكتبي الجوء الإقليميين في أثينا وشمالونيكي. يحتوي كل مبني على مكان مخصص للأم والطفل حيث يمكن للأمهات إرضاع أطفالهن رضاعة الطبيعية ورعايتهم، وكذلك هناك أماكن داخلية وخارجية حيث يمكن للأولاد اللعب والمشاركة في الأنشطة الإبداعية والنفسية الاجتماعية المنظمة. في المساحة المخصصة للأم والطفل (ΧΜΠ) يمكنكم الحصول على معلومات حول صحة ورعاية الرضع والأطفال، بالإضافة إلى معلومات مفيدة حول المصادر الأخرى المتاحة للرعاية المتخصصة.



الرضاعة الطبيعية من الأم هي الطريقة الطبيعية لتغذية الطفل الرضيع

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) واليونيسف بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل. وبشكل أكثر تحديداً، يوصى بإرضاع الأطفال من الثدي حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة من أجل الحصول على النمو المثالي والتنمية والصحة. بعد هذه الفترة ، ومن أجل تلبية احتياجاتهم الغذائية المتزايدة ، يجب إطعام الرضيع تدريجياً الأطعمة التكميلية الآمنة والكافية ، مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة تصل إلى عامين من العمر أو أكثر.



الحليب الأول الطبيعي (اللبا) : ما الذي يجب أن أعرفه...

- هو الحليب الأول المنتج خلال الساعة الأولى من ولادة الطفل.
- يوصى ببدء الرضاعة الطبيعية من الساعة الأولى بعد ولادة الطفل.
- يحتوى على نسبة عالية من الفيتامينات والأجسام المضادة، التي تعمل كدرع لحماية الطفل ومكافحة الالتهابات.
- تأثير منظف يساعد الرضيع على التخلص من العقي (أول براز يخرج من الرضيع).



رضاعة طبيعية حصرية

- يوصى بها لأول 6 شهور من عمر الطفل
- لا ماء ولا سوائل أخرى أو طعام أثناء الرضاعة الطبيعية
- تناول الدواء فقط بعد التوصية الطبية
- الرضاعة الطبيعية من الأم حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى

أوضاع الرضاعة الطبيعية

الوضعية الصحيحة توفر الرضاع الطبيعى للرضيع وتساعد على إنتاج كمية كافية من حليب الأم

هناك وضعيات مختلفة للرضيع:

وضعية
تحت
اليد

وضعية
قاعدة
عمودية

وضعية
القاعدة

وضعية إلى الجانب



التعلق: مفتاح الرضاعة الطبيعية الناجحة

- يساعد التعلق الآمن على منع إصابة الحلمة
- بما أنه لا ينبغي أن تكون تجربة مؤلمة، اطلب المساعدة الطبية إذا كان هناك شعور بالألم.



العلامات الأربع للتعلق الآمن:

- فم الطفل مفتوح
- وجود بشرة داكنة على الشفة العليا
- تتجه الشفة السفلية إلى الخارج
- يتلامس ذقن الطفل مع ثدي الأم



فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

- حماية وتقليل المضاعفات عند الخدج (الرضيع المولود قبل أوانه). الرضاعة الطبيعية مهمة بشكل خاص للخدج والرضع
- الحماية من أمراض مسببات الحساسية، مثل الربو والأكزيما وحساسية حليب الأبقار
- تقليل خطر الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي (مثل الداء البطني والتهاب القولون التقرحي ومرض كرون)
- يحسن الرؤية والتطور النفسي الحركي للطفل، في حين يرتبط أيضاً بمعدل ذكاء أفضل



جهاز مناعة أقوى



النظام الغذائي الأمثل



تقليل خطر السمنة



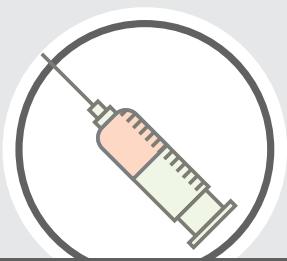
يساعد على نمو الدماغ



تقليل مخاطر الحساسية



الحد من خطر SIDS سيدز
(متلازمة موت الرضيع المفاجئ)



خطر منخفض لمرض السكري



الحماية ضد أمراض القلب

فوائد الرضاع الطبيعي للأم

سهولة وعملية.

- إنها آمنة، دائمًا في درجة الحرارة المناسبة ولا تكلف شيئاً!
- الحد من فقدان الدم واستعادة الرحم بعد الولادة.
- التقليل من احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب بعد الولادة.
- على المدى الطويل، حماية ضد سرطان المبيض والثدي.



التحديات المحتملة

- مارسي الرضاعة الطبيعية المتكررة لتجنب تورم الثدي
- في حالة استخلاص الحليب، احتفظي به في مكان بارد لمدة 6-8 ساعات
- إذا شعرت بألم في أحد الثديين أو كليهما، أو كنت تعانين من الحمى، فاطلبـي مشورة الطبيب
- إذا لاحظـت علامـات الإسهـال والـحمى وصعـوبة التنفس ورفض طـفـلك للـرضـاعـة، اتصـلـي بـطـبـيكـ وـاطـبـيـ منهـ النـصـيـحةـ.

التغذية بعد ستة أشهر

في التغذية التكميلية من المهم

- الوجبة التكميلية يجب أن يسبقها دائمًا رضاعة طبيعية
- الاستجابة العاطفية. من المهم عدم الضغط على الطفل والتحلي بالصبر.

من 6 أشهر إلى 9

نوع الطعام: طعام شبه سائل / مهروس

النكرار: مرتين إلى ثلاثة مرات في اليوم ووجبة خفيفة مرة إلى مرتين

الكمية: 2 إلى 3 ملاعق كبيرة وحتى نصف كوب في كل وجبة

• من 9 شهور إلى 12 شهر

نوع الطعام: أطعمة مقطعة قطعاً صغيرة جداً أو مهروسة جيداً جداً والأطعمة التي يمكن للطفل أن يمسكها بأسابيعه

النكرار: 3 إلى 4 مرات في اليوم و 1 إلى 2 وجبات خفيفة

الكمية: على الأقل نصف كوب في كل وجبة

• من 12 شهر إلى 24 شهر

نوع الطعام: طعام منزلي الصنع، مقطع أو شبه سائل إذا لزم الأمر

النكرار: 3 إلى 4 مرات في اليوم و 1 إلى 2 وجبات خفيفة

الكمية: ثلاثة أرباع (4/3) الكوب حتى كوب كامل في كل وجبة



المصادر

https://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html

https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

<https://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding/>

<https://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding/breastfeeding-challenges/colic/>

<https://www.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding/breastfeeding-help-and-support/>

<https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/getting-started/>

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/about/standards/>

<https://www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/early-days/about-breastmilk-and-breastfeeding>

<http://www.factsforlifeglobal.org/04/messages.html>

التحديات المحتملة

يرجى الحذر! لتجنب الأمراض والعدوى، من المهم اتباع ما يلي:

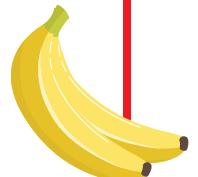


• غسل اليدين قبل الرضاعة الطبيعية، وعند إعداد الطعام ، وقبل وبعد تغيير الحفاضات

• غسل يدي الطفل قبل الأكل

• غسل و تخزين كل الأواني

• يوصى باستخدام كوب للسوائل وتجنب استخدام البيبرونة / زجاجة الرضاعة والأواني الأخرى ذات الفوهة.



STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

تم نشر هذه المواد بواسطة
ميتاδραση (METAδραση)، بدعم من
اليونيسف (UNICEF) وبتمويل من
المديرية العامة الصحة (DG HEALTH)
وتقع المسؤولية الكاملة
عن محتوى هذه المواد على
عاتق المؤلفين ودھم، وهي
لا تعكس بالضرورة رأي
اليونيسف (UNICEF) والمفوضية الأوروبية والوكالة
التنفيذية للمستهلكين والصحة
والزراعة والغذاء (CHAFEA) أو أية هيئة
أخرى في الاتحاد الأوروبي. لا المفوضية الأوروبية ولا
اليونيسف ولا (CHAFEA) مسؤولون عن أي استخدام
للمعلومات الواردة في هذه المواد.



Αθήνα: 25ης Μαρτίου 7, Τ.Κ.: 17778, Τ: (+30) 214 100 8700
Θεσσαλονίκη: Βιλαρά 7, Τ.Κ.: 54625, (+30) 2310 501151

Follow us

