



نييٲو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من  
خلال دعم الأقران للمهاجرين

## الرضاعة

Imetys



## نحبذ دائماً الرضاعة!

إن حليب ثدي الأم هو أفضل غذاء يمكن إن تقدميه للطفل حيث انه يعطي أفضل الفرص الممكنة للطفل للنمو.

### فوائد الرضاعة للطفل المولود

- حيث تقل مشاكل الأمعاء
- إن الرضاعة تعطي الحماية ضد التهابات الجهاز التنفسي والتهابات الأذن وفيما بعد تحمي الطفل خلال فترة الطفولة من مرض السكري والربو.

### فوائد الرضاعة للام

- الرضاعة تطور العلاقة الوثيقة بين الأم والرضيع وتقلل من حالات التوتر
- تسرع في حالة العودة للوضع الطبيعي بعد انتهاء فترة الحمل والولادة
- تقلل فرص الإصابة بمرض السكري كذلك أيضاً تعطي الحماية ضد بعض أنواع السرطانات

### التوصيات التي نحبذها في فنلندا

في فنلندا نوصي بالرضاعة الكاملة للمولود حيث يجب أن تستمر لفترة تصل إلى من 4 إلى 6 أشهر من عمر المولود. هذا يعني، أن الغذاء الوحيد للمولود هو حليب ثدي الأم. ليس قبل أن يبلغ المولود 6 أشهر من عمره يمكننا أن نبدأ بإطعام الطفل بالأطعمة المتناسكة القوام. يحبذ أيضاً الاستمرار في إرضاع الطفل حتى يبلغ الطفل عاماً كاملاً من عمره وذلك بالإضافة إلى إطعامه بالمواد الغذائية المتناسكة القوام.



## بداية الرضاعة

بالنسبة للمولود يعطى له مباشرة الإحساس بالتلامس المباشر مع جلد أو بشرة الأم في منطقة الثدي وذلك بعد ولادة المولود على الفور. التلامس الجسدي أو تلامس الجلد نقصد به، هو أن يكون المولود بطبيعة الحال يرتدي البامبرز أو الحفاضة وأيضاً جلد أو بشرة جلد الثدي الأم يلامس مباشرةً جلد المولود. التلامس المباشر للجلد الخاص بالأم مع جلد المولود يزيد من عملية إفراز حليب الأم وأيضاً يزيد من رغبة المولود للرضاعة. في أول مرة يتم فيها إرضاع الطفل إنه من الضروري البدء في عملية إرضاع الطفل وذلك خلال ساعتين من الولادة. هذا الأمر يزيد من فرصة نجاح عملية رضاعة الطفل. كمية حليب الأم تبدأ بالازدياد بصورة واضحة في خلال من 2 إلى 3 أيام من الولادة. يفضل أن يكون الطفل خلال اليوم الأول أو الأيام الأولى أن يكون جلده متعري أو جسمه عارياً ليلامس مباشرةً جسم الأم أي جلدها.

## المولود يخبرك بأنه جوعان

لا يجب عليك الانتظار حتى يبكي المولود. فالبكاء هو الوسيلة الأخيرة التي يعبر بها المولود عن حاجته للطعام! يجب عليك أن تأخذي الطفل وتقومى بإرضاعه، وذلك عندما ...

- يفتح فمه ويبدأ استطعام ما يفمه
- يجب عليك رفع رأسه لكي يبحث عن الثدي
- يقوم الطفل بوضع يده في فمه وأن يبقي في استحلاب أو مص يده

## هكذا يمكنك أن تعلمي، بأن المولود قد حصل على كفايته من الحليب

- وذلك عندما تكون عدد مرات إرضاع المولود في اليوم الواحد على الأقل ثماني مرات.
- عندما يكون المولود راضياً وهادئاً بعد الانتهاء من الرضاعة.
- عندما تبتل الحفاضة أو البامبرز بالبول على الأقل خمسة مرات في اليوم الواحد.
- عندما يبرز الطفل في الأيام الأولى على الأقل مرة واحدة في اليوم.
- عندما ينمو الطفل.



## كمية حليب ثدي الأم قليل أكثر من اللازم

لكي تزيدي أو أن تكثري من كمية حليب الأم:

- يجب عليك أن تقومي يومياً بتفريغ الثديين من الحليب ويجب عليك زيادة عدد مرات الرضاعة.
- لو أنه من الصعب عليك أن تزيدي عدد مرات إرضاع الطفل، يمكنك أن تزيدي تلك المرات وذلك بأن تقومي بحلب حليب الأم سواء عن طريق اليد أو باستخدام المضخة المخصصة لسحب الحليب من ثدي الأم.
- يجب عليك ترك المولود لكي يقوم بالرضاعة من الثدي طالما هو راغب في ذلك. يجب عليك تغيير وضع الطفل للرضاعة من ثدي إلى ثدي آخر وذلك خلال نفس المرة من إرضاع الطفل، وذلك عندما يقوم الطفل بالرضاعة وسحب الحليب من ثدي الأم وتشعري أنه يحدث بصورة غير فعالة. استخدام أوضاع مختلفة للرضاعة وتجربة كل منها قد يزيد من عملية إفراز حليب الأم.

## انسداد القنوات اللبنية والتهاب الثدي

إن من أعراض انسداد القنوات اللبنية هو وجود منطقة حساسة بالثدي وأيضاً يوجد بها احمرار، حيث تشعرين من خلالها أنه كما لو كان هناك تورم في منطقة محددة. يجب الاعتناء بحالة الانسداد هذه، حيث إنه قد يتطور الأمر إلى التهاب بمنطقة الثدي. التهاب الثدي في المعتاد يكون مرتبط بارتفاع في درجة الحرارة. بالإضافة لذلك من أحد أعراض التهاب الثدي هو ارتفاع درجة حرارة الثدي، الاحمرار وأيضاً التورم.

هكذا يمكنك الاعتناء بالأمر:

- أفضل علاج هو أن تقومي بتفريغ الثدي من الحليب: قومي بإرضاع الطفل عدة مرات وأيضاً عند الحاجة يجب عليك استخدام مضخة الحليب عند الحاجة لتفريغ الثديين من الحليب الفائض.
- يجب عليك أن تبدئي بعملية الإرضاع، من الثدي الذي به انسداد.
- قبل البدء في عملية الإرضاع يجب عليك أن تقومي بتدفئة الثدي وأيضاً خلال فترة الإرضاع يجب عليك أيضاً تدليك المنطقة التي بها انسداد على أن يكون ذلك برفق أو بصورة خفيفة.
- إذا كنت تعانين من أعراض التهاب الثدي يجب عليك الذهاب إلى الطبيب.



## الثدي المؤلم وأيضاً تشققات حلمة الثدي

في الأيام الأولى خلال فترة الإرضاع قد تكون هناك بعض أو القليل من التحسس أو الألم وهذا الأمر هو أمر عادي. استمرار الألم أثناء الرضاعة وأيضاً وجود جروح أو تشققات بحلمة الثدي هي علامات لوجود مشاكل. في المعتاد سبب الألم يكون هو الطريقة السيئة التي يرضع بها الطفل.  
يمكنك العناية بالأمر هكذا:

- تأكدي، أن وضع الرضاعة جيد وأن يكون المولود بالقرب من الثدي.
- يجب عليك أن تضغطي لكي يخرج من الثدي نقطة من الحليب على رأس الثدي وذلك لحماية الثدي بعد عملية الرضاعة أو يمكنك أن تقومي بدهان منطقة رأس الثديين بدهان لانولين.
- يجب عليك الاحتفاظ بالثديين نظيفين ويجب عليك أيضاً بتغيير القطع التي تحمي حمالات الثدي عدة مرات وبالدرجة الكافية.

## وضع مص الحليب من الثدي

يفتح المولود فمه بصورة كبيرة ثم بعد ذلك يقوم بسحب الثدي داخل فمه. وجه المولود يكون ملامس بالكامل لثدي الأم أيضاً شفطي المولود قد تكون مستديرة ملفوفة لأعلى. بالوضع الجيد المنطقة المحيطة بحلمة الثدي يمكن رؤيتها بصفة أفضل في اتجاه منطقة الأنف الخاص بالمولود أكثر منها من منطقة ذقن المولود. انه من المهم أن يكون رأس المولود مائل قليلاً إلى منطقة الخلف. بالوضع الجيد للرضاعة تكون الرضاعة غير مؤلمة.

وضع مص جيد



وضع مص سيئ



## وضع الرضاعة الجيد

أفضل وضع لإرضاع المولود هو، عندما يكون وضع الأم ووضع المولود بحيث أن تكون سرة المولود وسرة الأم مقابلين لبعضهما البعض، أي أن يكونا قريبين جداً من بعضهما البعض في هذا الوضع المولود لا يحتاج إلى الالتفاف بجسده وأيضاً برأسه، فقط يمكنه من خلال ذلك الوضع أن يكون مسترخياً. انه من المهم أيضاً بأن تحتفظ الأم بوضع كتفها بحيث أن يكونا في وضع الاسترخاء. يجب وضع أنف الطفل في نفس مستوي أو في نفس ارتفاع حلمة ثدي الأم. هكذا يمكن أن يميل رأس المولود قليلاً تجاه الخلف وبالتالي يستطيع الطفل أن يكون في وضع جيد للرضاعة.

### وضع المهد

هذا يعتبر وضع أساسي جيد. حيث يرتاح رأس المولود على ساعد الأم، يكون أقرب من معصم اليد عن ثنية الكوع. هكذا يمكن أن يميل رأس المولود بصورة طفيفة تجاه الخلف.



### وضع المهد المعاكس

هو وضع يناسب على وجه التحديد بالنسبة للسيدات الذين يمتلكون ثدي كبير الحجم. لا يجب أن تسندي رأس المولود من الخلف، بل يجب عليك أن تسندي بيدك رقبة المولود. يمكنك بيدك الحرة أيضاً أن تسندي منطقة الثدي إن احتاج الأمر ذلك.





### وضع الرقود على الجانب

هو وضع جيد للرضاعة ليلاً.  
وضع مريح للأم.  
من المهم أن يكون أنف المولود في  
نفس مستوى حلمة ثدي الأم  
وذلك عندما يمسك بسدي الأم.



### وضع الاستلقاء للخلف

هذا الوضع يعطي المولود بصورة  
فعالة إيجاد وضع مناسب ليمتص  
به حليب الأم.



### وضع الإبط

هذا الوضع قد يسهل على المولود أن يجد  
وسيلة جيدة ليمتص بها حليب الأم. وهذا  
الوضع يعتبر وضع عملي ومثالي وذلك بعد  
الولادة بعملية قيصرية.

مشروع - نييتو (Niitty) 2018 - 2020  
/https://projects.tuni.fi/niitty/  
/www.facebook.com/niittyhanke/

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).  
البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi  
الخبيرة أنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).  
البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi  
الخبيرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).  
البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

دليل "الصحة في حليب الأم - دليل الرضاعة الخاص بأسر المهاجرين"  
تم عمله كجزء من مشروع التخرج للطلبة من المعهد المهني العالي  
بمدينة تامبوره.

للمزيد من المعلومات عن الرضاعة:  
Imetyksen tuki.ry (imetyks.fi)  
Naistalo (naistalo.fi)

قام بعمل الصور يّسا رايتيو

