

الإدارة العامة للخدمات الطبية  
للقوات المسلحة



حملة

الأمير سلطان الثانية للتثقيف الصحي  
الإدارة العامة للخدمات الطبية للقوات المسلحة



ملاحظة

تذكري أن حليب الأم هو الأفضل دائماً وأبداً.

تمنياتنا لك بأمومة سعيدة مليئة بالحنان

الرضاعة الطبيعية



صحتك للوطن

صحتك للوطن

مع تكيات اللجنة التنفيذية العليا  
للتثقيف الصحي

إن المعلومات في هذه النشرة الصحية مخصصة للتثقيف فقط ولا تغني عن استشارة طبيبك، استشر طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية.



## الرضاعة الطبيعية

هي نبع الحنان ومعنى الأمان هي العاطفة والأحاسيس الجميلة تلك هي الأم صانعة القرار الأول في إرضاع طفلها من ثديها رضاعة طبيعية سليمة ليتمتع طفلها بالعديد من المزايا التي لا تتوفر في غيره من الأطفال ممن تلجأ أمهاتهم لأستخدام حليب القارورة فتحرمهم من أهم فوائد حليبها الطبيعي المتمثله فيما يلي :-



- حماية الطفل من الالتهابات وأمراض الحساسيه وفقر الدم بالإضافة الى السمنة.
- لبن الأم له درجة حراره مناسبه خال من الجراثيم وجاهز للاستعمال.
- وجود اللباء وهو أول الحليب الغنى بالبروتينات والأجسام المضادة لحماية الطفل .
- توطيد العلاقه بين الأم وطفلها والشعور بالأمان لكلا الطرفين.
- تساعد الأم على العوده الى الوزن المثالي قبل الحمل والولاده.

## الطريقة الصحيحة والناجحة للرضاعة:-



- إغسلي يديك جيدا بالماء والصابون قبل البدء بالرضاعة.
- الإسترخاء والجلوس في وضعيه مريحة لك ولطفلك .

- اعطي طفلك الحلمة وجزء من الهالة السوداء المحيطة بها .



- تأكدي من أن حلمتك فوق لسان الطفل وليس تحته .
- إضغطي بخفة على ثديك حتى يتمكن طفلك من التنفس.

وخصوصا إذا كان ثديك ممتلئين بالحليب .

- عند الإنتهاء من الرضاعة جئني سحب الحلمة من فم الطفل



بل أدخلي طرف اصبعك الصغير في زاوية فمه لإخراجها بسهولة .

- ساعدي طفلك على التجشؤ بعد الرضاعة حتى يخرج الهواء الذي ابتلعه وقت الرضاعة ومن ثم ضعيه على جانبـه وليس على ظهره .



## بعض الأوضاع المريحة للرضاعة :-

- الجلوس جلسة صحيحة .
- الإستلقاء على أي من الجانبين .
- الجلوس ووضع وسادة تحت الطفل .



## بعض المعلومات المفيدة لك أثناء الرضاعة :-

- أرضعي طفلك بالتناوب من الثديين في كل وجبة إرضاع .
- من الطبيعي الشعور ببعض المغص أثناء الرضاعة بسبب عودة الرحم الى حجمه الطبيعي قبل الولادة .
- جئني غسل الحلمة بالصابون فهو يسبب جفافها وتشققها ونظفها بالماء الدافئ فقط .
- أكثرني من شرب السوائل والعصيرات وتناولي وجبات صحية .
- أخبرني طبيبك أنك مرضعة قبل أن يصف أي دواء لك فبعض الأدوية تؤثر على إدرار الحليب .

