

# لننهض بالرضاعة الطبيعية نثقف وندعم

جمع واعداد:  
د. معاذ التريكي  
د. ظافر الشهري

**SASPOGHAN**  
الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال  
SAUDI SOCIETY OF PAEDIATRIC GASTROENTEROLOGY HEPATOLOGY AND NUTRITION

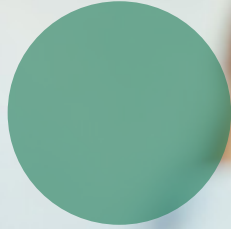
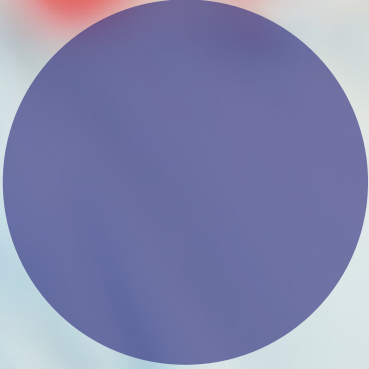




﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ﴾

سورة البقرة ٢٣٣

الرضاعة الطبيعية هي  
العلاج المنسي لأطفالنا  
فضلاً عن يدك بيدنا  
لتشجيع ودعم  
الرضاعة الطبيعية  
في مملكتنا الغالية



## مقدمة:

انطلاقاً من حرص الجمعية السعودية لأأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال على مواصلة برامجها التثقيفية والتوعوية والمجتمعية فقد تم الترتيب للاحتفاء بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية خلال الفترة من ١-٧ أغسطس ٢٠٢٢م الموافق ٣-٩ محرم ١٤٤٤هـ تحت شعار: «لننهض بالرضاعة الطبيعية ندعم ونثقف».



وما هذه الرسالة التي بين أيديكم إلا إحدى وسائل الدعم  
والتثقيف نرجو أن تنال إعجابكم وتجدون فيها الفائدة المرجوة  
لدعم وزيادة نسبة الرضاعة الطبيعية في المملكة العربية السعودية.

مجلس إدارة الجمعية



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نثقف وندعم

## حليب الثدي

حليب الثدي هو الطعام المثالي لطفلك، فهو كل ما يحتاجه طفلك طوال الأشهر الست الأولى من عمره وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعلم كيفية الإرضاع. تحلي بالصبر، فأنت وطفلك تتعلمان شيئاً جديداً. يُعرف الحليب الأول الذي يكونه جسمك باسم اللبأ. وهو غالباً ما يكون غليظاً ودسماً ذا لون أصفر واللبأ غني بالمغذيات والأجسام المضادة التي تحمي طفلك من العدوى والأمراض.



يتغير حليب الثدي بداية من الأسبوع الثاني حيث يصبح سائلاً رقيقاً أبيض اللون وقد يبدو أحياناً ضارباً إلى الزرقة. لا يحتاج الأطفال إلى أي مياه إضافية، فكل ما يحتاجونه هو حليب الثدي. تجنبي إعطاء طفلك زجاجات إرضاع أو لهايات أو استخدام واقيات للحلمة خلال الأسابيع الأولى من عمر الطفل ما لم ينصحك الطبيب بالقيام بذلك. وللعلم كلما زادت مرات الإرضاع، زاد إدرار الحليب من الثدي، لذا يفضل إرضاع الأطفال كل ساعة إلى ٣ ساعات حسب احتياجاتهم.



لننهنز بالرضاعة الطبيعية . نتقف وندعم



# الاستعداد للرضاعة الطبيعية

اغسلي يديك واتخذي وضعا مريحاً. استخدمى الوسائد لمساعدتك على الإمساك بطفلك وتدعيمه، وقد تحتاج بعض الأمهات إلى تدليك الثدي برفق قبل الإرضاع.





## الإمساك بطفلك لإرضاعه

هناك أوضاع عديدة يمكنك استخدامها لإرضاع طفلك. تأكدي من رفع الطفل إلى مستوى الثدي بحيث تتجنبين الانثناء فوق طفلك. احرصي دائماً على رفع طفلك إلى الثدي بدلاً من محاولة وضع الثدي في فم طفلك. ومن الأوضاع المريحة للرضيع وضع الكرة ووضع المهد المتقاطع لسهولة التحكم في رأس المولود.





## وضع الإمساك بالكرة أو أسفل الذراع

١. ضعي طفلك على وسادة على جانبك.
٢. احرصي على تدعيم ثديك بوضع أربعة أصابع أسفله ووضع الإبهام فوقه، لتشكيل حرف **C** . تأكدي من وضع أصابعك خلف الهالة، المنطقة الداكنة حول الحلمة.
٣. قومي بحمل الطفل أسفل ذراعك.
٤. ضعي راحة يدك على الجزء العلوي من ظهر طفلك، بين عظمي الكتفين.
٥. تحكمي في رأس طفلك عند الرقبة، أسفل الأذنين.



٦. ارفعي طفلك لأعلى إلى ثديك.

٧. حفّزي شفّتي طفلك بحلّمة ثديك وانتظري حتى يفتح فمه بشكل واسع.

٨. ارفعي طفلك إلى ثديك.



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نتقف وندعم



## الإمساك في وضع المهد المتقاطع

١. ضعي طفلك على وسادة في حرك بحيث يكون مواجهًا لمستوى الثدي.
٢. احرصي على تدعيم ثديك باليد على ذلك الجانب مع وضع أصابعك وإبهامك بالأسفل لتشكيل حرف U
٣. ضعي ساق طفلك أسفل الذراع المقابل للثدي الذي سيرضع منه الطفل.
٤. دعمي رأس طفلك وظهره بذراعيك ويديك.



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نثقف وندعم



## الإمساك في وضع المهد

- قد تجد العديد من الأمهات هذا الوضع صعباً في البداية، ولكنه يصبح أكثر سهولة عندما ينمو طفلك قليلاً ويصبح أكثر مهارة في الرضاعة.
1. ضعي طفلك على جانبه مع جعل بطنه تواجهك، باستخدام وسائد بحيث يكون عند مستوى الثدي.
  2. ضعي رأس طفلك على ساعدك.
  3. دعمي ظهر طفلك وأمسكي جزءه السفلي بيدك.



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نتقف وندعم



## الإمساك في وضع الاستلقاء على الجانب

يكون هذا الوضع أيضًا صعبًا في البداية.

١. اتخذني وضعًا مريحًا من خلال الاستلقاء على نفس جانب الثدي الذي ستُرضعين منه.
٢. استخدمني وسائد للتدعيم.
٣. ضعي طفلك على جانبه مع جعله مواجهًا لثديك.
٤. أمسكي طفلك مع جعل قاعدة رأسه في منحنى ذراعك.



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نتقف وندعم



## الإمساك بالثدي

عند تحديد وضعية طفلك وتدعيم ثديك، تصبحين جاهزة لكي يُمسك طفلك بالحلمة.

- ❖ ضعي يدك أسفل الثدي خلف المنطقة الداكنة حول الحلمة المسماة بالهالة. ارفعي الثدي برفق. احرصي على توجيه الحلمة باتجاه فم طفلك.
- ❖ حفزي شفتي طفلك باستخدام الحلمة. اضغطي برفق لإخراج بعض الحليب. ينبغي أن يفتح طفلك فمه بشكل واسع. قومي بتوجيه الحلمة لأعلى وللخلف بعمق إلى داخل فم طفلك.



- ❖ عندما يفتح طفلك فمه بشكل واسع كما لو كان يتثاءب، احرصى على ضمه إليك على نحو أكبر. يسمح هذا بمساعدتك على إدخال أكبر قدر من الهالة داخل فم طفلك.
- ❖ أمسكي جسم طفلك باتجاه معدتك مع جعل طرف أنف طفلك وذقنه بجوار ثديك وواصلتي الإمساك بثديك لتدعيم وزنه ومنع خروج الحلمة من فم طفلك.
- ❖ ساعدي طفلك على التجشؤ قبل التبديل إلى الثدي الآخر.
- ❖ في الرضعة القادمة، ابدئي من الجانب الذي انتهيت به في مرة الإرضاع الأخيرة.





## ما عدد المرات الموصى به للإرضاع؟

احرصي على الإرضاع كل ساعتين إلى ٣ ساعات أثناء اليوم حتى لا يستيقظ طفلك عدد مرات كثيرة أثناء الليل للرضاعة.  
إن قلة عدد مرات الإرضاع أثناء النهار يعني أن طفلك سيحتاج إلى مزيد من مرات الإرضاع ليلاً.  
أثناء الأشهر الثلاثة الأولى، يحتاج الأطفال إلى الرضاعة من ٨ إلى ١٠ مرات خلال فترة ٢٤ ساعة.  
غالباً ما تساعدك الرضاعة الطبيعية على تكوين مزيد من الحليب ومنع امتلاء الثديين أكثر مما ينبغي أو احتقانهما.



## ما هو أسرع وقت للإرضاع بعد ولادة طفلي؟

احرصي على الإرضاع بعد الولادة مباشرة أثناء وجودك في غرفة الولادة. واصلي إرضاع طفلك كل ٢ إلى ٣ ساعات حتى ولو لم يكن لديك الكثير من الحليب بعد لأهمية الرضاعة الطبيعية في الأيام الأولى من عمر الطفل. حيث تزداد العلاقة بين الأم ورضيعها مما يساعد في زيادة إدرار الحليب.



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نتقف وندعم



## ما هي المدة الموصى بها لإرضاع طفلي؟

يرضع معظم الأطفال لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أول ٢٤ إلى ٤٨ ساعة. بعد هذا الوقت، قد يرغب الطفل في الرضاعة لمدة ٢٠ دقيقة من الثدي واحد ويواصل حتى ٢٠ دقيقة من الثدي الآخر. دعي طفلك، وليس الوقت، يُحدد زمن الانتهاء.





## إرشادات مفيدة:

- ❖ احرصى على إرضاع طفلك من الثدي الأول حتى ينتهي، قد يُبطئ الطفل الرضاعة أو يترك الحلمة أو يخلد للنوم مع وجود الحلمة في فمه.
- ❖ ساعدي طفلك على التجشؤ وقدمي له ثديك الآخر.
- ❖ يرضع بعض الأطفال من الثديين معاً في كل مرة، بينما يرضع آخرون من ثدي واحد فقط. إذا أمسك طفلك بالثدي الثاني، فاتركيه يرضع منه حتى ينتهي.
- ❖ عند الانتهاء، سوف يبدو طفلك شبعاناً ومسترخياً وراضياً.



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نتقف وندعم



## كيف أبعد طفلي عن الثدي؟

يمكن إبعاد طفلك عن الثدي أو إبطال امتصاص لسانه بطريقتين:

- ❖ أدخل ي إصبعك في جانب فم طفلك، بين لثتي طفلك.
- ❖ احرص على ثني الشفة السفلى لطفلك فوق اللثة السفلى حتى تشعرين أن لسان طفلك قد ترك الحلمة. ثم أبعد ي رأس طفلك عن الثدي برفق.



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نتقف وندعم

# كيف يمكنني أن أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفي من الطعام؟

يقوم جسمك بتكوين مقدار من الحليب يكفي احتياجات طفلك. فإذا كنت ترضعين كل ساعتين إلى ٣ ساعات لمدة ٢٠ دقيقة من كل ثدي، فسوف يكون جسمك مقداراً من الحليب أكبر مما يحتاجه طفلك. وإذا كان طفلك يحصل على حليب كافٍ، فسوف يكون الثديان مليئين بالحليب وطريين بعد الإرضاع وسوف يعاد ملؤهما بين مرات الإرضاع. سوف تلاحظين ما يلي على طفلك:



- ❖ تبلييل الحفاضات ٦ مرات أو أكثر خلال مدة ٢٤ ساعة.
- ❖ النوم بين وجبات الإرضاع.
- ❖ التبرز أكثر من مرتين يومياً.
- ❖ ازدياد الوزن.

اتصلي بطبيب طفلك أو العيادة أو أخصائي الرضاعة لمساعدتك إذا كنت تعتقدين أن طفلك لا يحصل على ما يكفي من الطعام.



لننهض بالرضاعة الطبيعية . نتقف وندعم

# الفهرس

٤	مقدمة
٦	حليب الثدي
٨	الاستعداد للرضاعة الطبيعية
١٠	الإمساك بطفلك لإرضاعه
١٢	وضع الإمساك بالكرة أو أسفل الذراع
١٤	الإمساك في وضع المهذ المتقاطع
١٦	الإمساك في وضع المهذ
١٨	الإمساك في وضع الاستلقاء على الجنب
٢٠	الإمساك بالثدي
٢٢	ما عدد المرات الموصى به للإرضاع؟
٢٣	ما هو أسرع وقت للإرضاع بعد ولادة طفلي؟
٢٤	ما هي المدة الموصى بها لإرضاع طفلي؟
٢٦	إرشادات مفيدة
٢٨	كيف أبعء طفلي عن الثدي؟
٣٠	كيف يمكنني أن أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفي من الطعام؟

# SASPGHAN

الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال  
SAUDI SOCIETY OF PAEDIATRIC GASTROENTEROLOGY HEPATOLOGY AND NUTRITION

## إحدى إصدارات

الجمعية السعودية لأمراض الجهاز  
الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال

بمناسبة الأسبوع العالمي  
للرضاعة الطبيعية ٢٠٢٢م

التصميم والإخراج الفني:  
د. ظافر الشهري

 [www.saspghan.com](http://www.saspghan.com)

 [saspghan2021@gmail.com](mailto:saspghan2021@gmail.com)

  [saspghan\\_sa](https://www.instagram.com/saspghan_sa)

 +966 54 412 3114