

إرضاع مولودك الجديد بالثدي

معلومات هامة للأمهات الجديدة



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE



اليونيسيف والمبادرة الودية للطفولة

يعمل صندوق رعاية الأطفال التابع لهيئة الأمم المتحدة (اليونيسيف) على النطاق الدولي لمساعدة كل طفل / طفلة في الوصول إلى كامل قوته/ قوتها، وهو يعمل في أكثر من 160 بلداً عن طريق دعم البرنامج لتوفير بما يلي للأطفال:

- تحسين مستوى الصحة والتغذية
- الماء النقي ووسائل الصحة
- التعليم

كما يساعد اليونيسيف الأطفال الذين يحتاجون إلى حماية خاصة، مثل عمالة الطفولة وضحايا الحرب.



إن "المبادرة الودية للطفولة" برنامج عالمي يديره اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية، وهو يعمل مع وزارات الصحة لتحسين العمل. وإن الجهات الراعية للصحة والتي تتبنى ممارسات لدعم الإرضاع الناجح بالثدي تستلم جائزة "الودية للطفولة" المؤجرة من قبل اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية، وتدير الدوائر

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

العديدة التابعة لوزارة الصحة في المملكة المتحدة مبادرة صديقة الطفل لتقديم النصائح والدعم والتدريب وإنشاء الشبكات والتقييم والتفويض.

المعلومات عن دعم الإرضاع بالثدي متوفرة محلياً:

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. The translation has been funded by Birmingham Health Authority. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

Translated, Typeset and Printed by: Print Point (UK) Ltd (0121) 706 2701



Birmingham Health Services



يحتوي لبن الثدي على الأجسام المضادة تحمي طفلك من العدوى، كما تحمي صحتك أنت أيضاً، ولحوالي ستة أشهر الأولى ينتفع طفلك من التغذية بلبنك وحده أعظم انتفاع، ويجد فيه كل ما يحتاج إليه من الغذاء والشراب، ويكون محمياً من عددٍ من الأمراض، وإن استمرارك، بعد هذا العمر، في إرضاع الطفل بالثدي في حين عرض الأغذية الأخرى أيضاً عليه، سيعود بفوائد على كل منكما، وخصوصاً في غضون السنة الأولى. ويمكنك المضي في الإرضاع بالثدي طالما تريدان ذلك.

إن لبن الثدي يشتمل على التغذية الكاملة لطفلك، وبلائم اللوفاء بجميع احتياجاته المتغيرة.

إن اختيار كيفية تغذية المولود أمر هام جداً وقرار ذو شأن كبير؛ لأنه يمكن أن يكون له تأثير على صحتك أنت وصحة طفلك، وسوف تزودك هذه النشرة ببعض المعلومات حول فوائد الإرضاع بالثدي التي تعود عليك، كي تفكري في هذا الأمر قبل أن تهيني ذهنك له، كما تحتوي النشرة على نقاط تساعدك في البدء بالإرضاع بالثدي بداية جيدة، وأيضاً على معلومات عن الدعم الذي يمكن أن تقدمه لك القابلة (ميدوايف) ولاحقاً الممرضة القائمة على العناية بصحتك (هيلث فيزيتير) وقد أشير إلى طفلك بـ "هو" في هذه النشرة تفادياً للتشويش.

عالم فوائد التغذية بالثدي

فوائد للطفل:

الحماية من إصابة
الأذن بالعدوى

الحماية من الإسهال
والالتهاب المعدي المعوي
واضطرابات البطن

قلة الروائح في ملابس الطفل

الحماية من
العدوى الصدري
والتنفس الصفيري

أقل إمكانيات الإصابة
بمرض السكري

أقل إمكانيات الإصابة بالنملة (إكزيما)

نمو عقلي أفضل

صياغة أفضل للفم
وأسنان مستقيمة

فوائد للأم:

أقل فرص للإصابة بسرطان
الثدي ما قبل سن اليأس

أقل فرص للإصابة
بالسرطان المبيضي

عودة أسرع إلى هيئة
الجسم ما قبل الحمل

عظام أقوى في
الأيام اللاحقة من الحياة



بداية جيدة

لابأس كيف تختارين تغذية طفلك، ولكنه من المهم جداً أن تمسكيه برفق بعد ولادته ولبعض الوقت، ملتصقاً جلده بجلدك لأنه:

■ يساعد في تهدئة طفلك وتدفئته

■ يثبت تنفسه

■ يعطيك وقتاً لإحكام العلاقة معه

كما يساعد في البدء بالإرضاع بالثدي بداية جيدة.

كل ما يحتاجه طفلك

من المهم تغذية طفلك كلما يبدو جائعاً، فإن ذلك يكفل إنتاج قدر كبير من اللبن يكفي للوفاء باحتياجاته،

وذلك لأنه كلما يتغذى الطفل، يتلقى العقل رسالات وهو-بدوره-يرسل بعده إشارات إلى ثديك لإنتاج لبن أكثر.

إرضاع أكثر = إشارات أكثر = لبن أكثر

يحتوي لبن الثدي على جميع المغذيات والمرطبات التي يحتاج إليها طفلك، وإن تغذيته بأي غذا، أو شراب

آخر يمكن أن يكون ضاراً به، وقد يقلل رغبته في التغذية بالثدي، وإذا أرضعت طفلك بالزجاجة:

■ تتضاعف إمكانيات إصابته بالعدوى

■ تزداد احتمالات نشوء الحساسيات فيه، إذا سبق ظهورها في عائلتك

■ قد تنتج لبناً أقل للوفاء بالاحتياجات المستقبلية

■ إن رضاعة الطفل بالزجاجة قد يجعل تعلقه بثدي الأم بشكل مناسب أصعب له

بعد انجابك طفلك، سوف تبين لك القابلة (ميدوايف) كيفية عصر اللبن من الثدي، وبهذا يمكن لأحد آخر

أن يغذي طفلك في غيابك (مثلاً إذا ذهبت للمشاركة في حفلة أو إذا باشرت عملك من جديد).

من تسألينه لمزيد من المعلومات؟

يمكن للقابلة (ميدوايف) أو الممرضة المدربة (هيلث فيزيتر) تقديم النصائح الطبية للأمهات، وأن تساعدك

إذا كنت في حاجة إلى مزيدٍ من المعلومات عن إرضاع طفلك، وباستطاعتها تزويدك برقم تلفون المستشارات

المحليات المتدربات على تغذية الطفل بلبن الأم (يوجد على ظهر هذا الكتيب مكان فارغ)، وكذلك يمكن

لمكاتبهن الوطنية تزويدك بهذه المعلومات كبديل آخر للاستعلامات:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

إن التغذية بالثدي طريقة أقوم صحياً لتغذية طفلك، ومن الممكن، ولكنه من الصعب كذلك، للأمهات قلب قرار إلى عدم التغذية بالثدي أو إلى إعادة الشروع فيها إذا ما توقفت عنها، وإن إرضاع الطفل في بعض الأحيان بالزجاجة سوف يؤدي إلى انخفاض نسبة ناتج لبن الأم، ولا تحتاج الأمهات المرضعات بالثدي إلى تناول أغذية خاصة، ولكنه من المستحسن لهن، مثل كل شخص، تناول غذاً صحي.



NANCY DURRELL MCKENNA

وتقديراً على إمساك الطفل فوراً بعد ولادته شريطة

كونكما في حالة صحة جيدة، وتنشفه، عادة، القابلة

(ميدوايف) بسرعة ثم تعطيك إياه، وإن التحفاكما

ببطانية واحدة سوف يساعد في إبقاء، ولدك دافئاً.

إذا ولدت طفلك بعملية قيصرية (ولادة بفتح

البطن) أو اضطررت إلى الانفصال عنه لوقت

قليل بعد الولادة، فألصقي جلده بجلدك

في أسرع ما استطعت، فإنه مفيد لكما.

الأيام الأولى

إن الكولستروم - اللبن الناتج منك في الأيام الأولى - مفعم بالأجسام المضادة لحماية طفلك من العدوى، وسوف تنتجين قدرأ كافياً منه للوفاء باحتياجاته.

وسوف تبين لك القابلة (ميدوايف) كيف تمسكين طفلك للإرضاع، وكيف تتأكدين من أنه متعلق بثديك

بشكل مناسب، وهو مهم جداً؛ لأنه يساعدكما في الإرضاع والرضاعة بنجاح. وإن معظم المشاكل التي

تعانيها الأمهات في الأسابيع الابتدائية (مثلاً مشكلة التهاب الحلمات) يرجع سببها إلى عدم تعلق

الطفل بالثدي بالطريقة الفضلى .

ينبغي أن ينام لطفلك بجنبك في المستشفى، وهكذا سوف تتعرفين عليه جيداً، وتعلمين بسرعة متى

يحتاج إلى التغذية، وإن هذا الأمر يكتسب أهمية خاصة في الليل، حيث يمكن لك أن ترضعيه في أسرع

مايستعد، وبدون أن يواجه أي منكما تشوشاً كبيراً.