

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



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

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

للمزيد من المعلومات عن الرضاعة:  
[Imetyksen tuki.ry](http://imetyksen.tuki.ry) ([imetys.fi](http://imetys.fi))  
[Naistalo \(naistalo.fi\)](http://naistalo.naistalo.fi)

قام بعمل الصور تسا رايتيو



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO  
Euroopan unionin tuella

Tampereen  
ammattikorkeakoulu



TAMPEREEN KAUPUNKI



Imetys

## الرضاعة

## نحبذ دائمًا الرضاعة!

إن حليب ثدي الأم هو أفضل غذاء يمكن أن تقدميه للطفل حيث أنه 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 للأم

- الرضاعة تطور العلاقة الوطيدة بين الأم والرضيع وتقلل من حالات التوتر
- تسرع في حالة العودة للوضع الطبيعي بعد انتهاء فترة الحمل والولادة
- تقلل فرص الإصابة بمرض السكري كذلك أيضًا 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. هنا يعني، أن الغذاء الوحيد للمولود هو حليب ثدي الأم. ليس قبل أن يبلغ المولود 6 أشهر من عمره يمكننا أن نبدأ بإطعام الطفل بالأطعمة المتماسكة القوام. يحبذ أيضًا الاستمرار في إرضاع الطفل حتى يبلغ الطفل عاماً كامل من عمره وذلك بالإضافة إلى إطاعمه بالمواد الغذائية المتماسكة القوام.



### 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.



## وضع الرضاعة الجيد

أفضل وضع لإرضاع المولود هو، عندما يكون وضع الأم ووضع المولود بحيث أن تكون سرة المولود وسرة الأم مُقابلين لبعضهما البعض، أي أن يكونا قربيين جدًا من بعضهما البعض في هذا الوضع المولود لا يحتاج إلى الالتفاف بجسده وأيضاً برأسه، فقط يمكنه من خلال ذلك الوضع أن يكون مسترخيًا. انه من المهم أيضًا أن تحافظ الأم بوضع كتفيها بحيث أن يكونا في وضع الاسترخاء. يجب وضع أنف الطفل في نفس مستوى 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 ثانية 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 أيضًا أن تسندي منطقة الثدي إن احتاج الأمر ذلك.

بالنسبة للمولود يعطي له مباشرةً الإحساس بالللامس المباشر مع جلد أو بشرة الأم في منطقة الثدي وذلك بعد ولادة المولود على الفور. الللامس الجسدي أو تلامس الجلد يقصد به، هو أن يكون المولود بطبيعة الحال يرتدي الباباميرز أو الحفاضة وأيضاً جلد أو بشرة جلد ثدي الأم يلامس مباشرةً جلد المولود. الللامس 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 إلى 3 أيام من الولادة. يفضل أن يكون الطفل خلال اليوم الأول أو الأيام الأولى أن يكون جلد متعرى أو جسمه عاريًّا ليلامس مباشرةً جسم الأم أي جلده.

### المولود يخبرك بأنه جواع

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

- يفتح فمه ويبداً استطاعام ما بفمه
- يجب عليك رفع رأسه لك 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 كفایته من الحليب

• وذلك عندما تكون عدد مرات إرضاع المولود في اليوم الواحد على الأقل ثمانين مرات.

- عندما يكون المولود راضياً وهادئاً بعد الانتهاء من الرضاعة.
- عندما تبتلي الحفاضة أو الباباميرز بالبول على الأقل خمسة مرات في اليوم الواحد.
- عندما يتبرز الطفل في الأيام الأولى على الأقل مرة واحدة في اليوم.
- عندما ينموا الطفل.



## 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 بحلمات الثدي هي علامات لوجود مشاكل. في المعاد 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 نقطه من الحليب على رأس الثدي وذلك لحماية الثدي بعد عملية الرضاعة أو يمكنك أن تقوي بدهان منطقة رأس الثديين بدهان لأنوليني.
- 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 شفتي 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 سيء



## كمية حليب ثدي الأم قليل أكثر من اللازم

لكي تزيدي أو أن تكثري من كمية حليب الأم

- يجب عليك أن تقوي يومياً بتغذية 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 وتشعرني 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 يتتطور الأمر إلى التهاب بمنطقة الثدي. التهاب الثدي في المعاد يكون مرتبط بارتفاع 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 تقوي بتغذية الثدي من الحليب: قومي بإرضاع الطفل عدة مرات وأيضاً عند الحاجة يجب عليك استخدام مضخة الحليب عند الحاجة لتغذية الثديين من الحليب الفائز.
- يجب عليك أن تبدئي بعملية الإرضاع، من الثدي الذي به انسداد.
- قبل البدء في عملية الإرضاع يجب عليك أن تقوي بتدفئة الثدي وأيضاً خلال فترة الإرضاع يجب عليك أيضاً تدليك المنطقة التي بها انسداد على أن يكون ذلك برقه أو بصورة خفيفة.
- إذا كنت تعانين من أعراض التهاب الثدي يجب عليك الذهاب إلى الطبيب.

