



تجمع حائل الصحي
Hail Health Cluster

دليل
الرضاعة
الطبيعية

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع



تقلل الإصابة
بالمغص والإسهال

توفّر العناصر
الغذائية اللازمة

تقلل الإصابة
بالسمنة والسكري

تقوي مناعة
الطفل

تقلل الإصابة
بحساسية الحليب
والأكزيما

حليب الأم أسهل
بالهضم من
الحليب الصناعي

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم



تساعد على منع
النزيف بعد الولادة

تقوي الترابط بين
الأم والرضيع

تقلل نسبة الإصابة
بالسكري وسرطان
الثدي والمبيض

تساعد الرحم في
العودة لحجمه
الطبيعي

الإكتفاء بالرضاعة الطبيعية
يعد مانعاً طبيعياً للحمل

الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية



الرضاعة الطبيعية الحصرية
فقط مدة 6 أشهر من الولادة



بدء الرضاعة في الساعة
الأولى بعد الولادة



يبدأ الرضيع بتناول الطعام
مع حليب الأم بعد 6 أشهر
من الولادة



عدم استخدام الرضاعات
والمصاصات للرضيع

طرق الرضاعة الطبيعية



حمل الرضيع في وضعية
الاستلقاء على الجنب



حمل الرضيع في
وضعية المهد



حمل الرضيع في
وضعية المهد المعكوس



حمل الرضيع
تحت الذراع

ماهي علامات الجوع التي يظهرها طفلك؟

إصدار الأصوات أو البكاء

مص قبضة اليد أو الإصبع

وضع اليدين في الفم

تحريك الذراعين والساقين

إحكام إطباق القبضتين

محاولة الرضيع تتبع اليد عند
لمس خده أو فمه

ماهي علامات الشبع التي يظهرها الرضيع؟

البطء في الرضاعة

إرخاء اليدين والذراعين والساقين

الانفصال عن الثدي



مخاطر الرضاعة الصناعية

احتمالات حدوث الخلل الإقتصادي للأسرة لتكلفتها العالية

زيادة تعرض الطفل للحساسية

زيادة احتمالات وفاة الرضيع لنقص المناعة لعدم وجود مضادات حيوية في بودة الحليب الصناعي

تهملي عودة الرحم لحالته الطبيعية بعد الولادة

زيادة فرص الإصابة بالإسهال والأمراض التنفسية

الرضاعة الصناعية تقلل من نسبة الذكاء حسب الدراسات العلمية الحديثة

زيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السمنة وداء السكري النوع الأول

إحتمال حدوث الحمل السريع للأم

زيادة خطر إصابة الأم بسرطان المبيض والثدي

حرمان الأم والرضيع من الفوائد النفسية التي تحقها الرضاعة الطبيعية ومنها إقامة علاقة حب وترابط وثيق

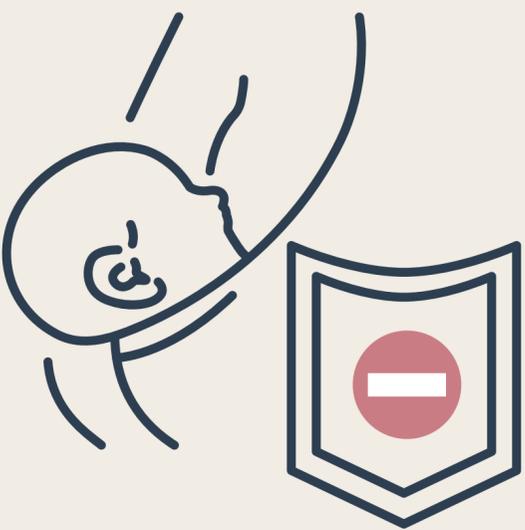
موانع الرضاعة الطبيعية

الأطفال المصابون بوجود الجالاكتور في الدم

الأم المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV).

الأم المصابة بالسلسل النشط

استخدام العلاج الكيميائي والإشعاعي



تخزين الحليب المشفوط

التبريد

المكان	درجة الحرارة	مدة الحفظ
الغرفة	35-25 درجة مئوية	حتى أربع ساعات
	35-25 درجة مئوية	حتى ستة ساعات
	35-25 درجة مئوية	حتى ثمانية ساعات
حقيبة التبريد ثلاث قوالب ثلج	15-04 درجة مئوية	يوم واحد
الرف العلوي المغلق من الثلجة	متغير	حتى أسبوعين
الرف العلوي المغلق من الثلجة	متغير	حتى أسبوعين

بالتجميد

المكان	درجة الحرارة	مدة الحفظ
المجمد (الفريزر)	-18 درجة مئوية	من ثلاثة الى ستة أشهر
مجمدة مستقلة	-20 درجة مئوية	من ستة أشهر الى سنة

الحليب الذائب (المجمد سابقاً)

المكان	درجة الحرارة	مدة الحفظ
المذوب في الثلجة	04- 0 درجة مئوية	يوم واحد في الثلجة
تحت الماء الجاري	فاتر	استخدامه خلال ساعة واحدة