

وزارة الصحة
Ministry of Health



الرضاعة الطبيعية

ارتباط • صحة • أمان



تمكين الرضاعة الطبيعية

يحدث فرقاً للوالدين العاملين

الحالف العالمي لتشجيع الرضاعة الطبيعية (WABA)
الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2023



منذ اللحظة الأولى

تنشأ بين الأم وطفلها
علاقة عاطفية دافئة
تكبر وتتعمق بالرضاعة الطبيعية

في هذه النشرة، نُسلط الضوء على
الرضاعة الطبيعية وجوانبها العاطفية والصحية،
ونُلقي نظرة قريبة على هذا الارتباط العميق.



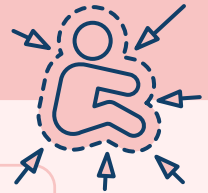
بمرور السنوات، يُنتج السوق خيارات متنوّعة لحليب الأطفال؛ ولكن لا خيار منها يُضاهي حليب الأم، بقيمته الغذائية وفوائده للطفل وأمه.



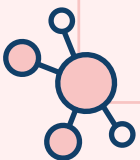
يُعد **حليب الأم** الغذاء الأمثل للطفل، يُقوي مناعته ويُشبع احتياجاته الغذائية بجميع العناصر الغذائية المهمة ويحميه من الأمراض والالتهابات، كما يصنّع ارتباطًا عميقًا بينه وبين أمه يُشعره بالدفاء والأمان.



معلومة جانبية:



اللبأ: هو الحليب الأول الذي ينتجه ثدي الأم في منتصف الحمل، ويخرج أثناء الرضاعة في أول الأيام بعد الولادة، ويوفر العناصر الغذائية الأساسية بشكل مركّز ويحتوي على العديد من الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من الأمراض والعدوى.



للرضاعة الطبيعية فوائد لا تُعد ولا تُحصى للطفل، نلخص أهمها هنا:

يُعزز ويُقوي الجهاز المناعي للطفل ويحميه من الإصابة بالأمراض والعدوى والالتهابات.

02

توفر للطفل جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها خلال الأشهر الأولى.

01

تُساعد الطفل على النمو بشكل سليم وصدّ

04

يقلل من خطر الإصابة بالسمنة والأمراض المرتبطة بها على المدى البعيد.

03



تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبايض.

02



كثيرًا ما نسمع ونقرأ أن فوائد الرضاعة الطبيعية لا تقتصر على الطفل وحسب، بل تُفيد الأم أيضًا، فكيف تستفيد الأم؟



تُقلل الرضاعة الطبيعية من النزف بعد الولادة.

01



تقلل من احتمالية الإصابة بالسمنة.

04



تحمي من الإصابة بهشاشة العظام.

03

05

تقي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.





أسئلة وأجوبة

01

Q. كأم عاملة وأرغب الحفاظ على الرضاعة الطبيعية لطفلي أثناء عملي، ماذا أفعل؟

- A.**
01. يمكنك شفط الحليب سواء يدويًا أو باستخدام مضخات الشفط المتوفرة بأحجام وأنواع مختلفة في الاسبوع الاول من عمر الطفل
 02. اختيار العبوات الخاصة لحفظ الحليب مع كتابة تاريخ الشفط عليه لتتمكني من معرفة صلاحيته
 03. الحرص على حفظه في الثلاجة (خصوصا بالتجميد)، ليظل فترة طويلة
 04. قومي بتدريب الشخص الذي سيقوم بعناية طفلك أثناء غيابك على طريقة تدفئة الحليب المشفوط ليتمكن من إعطائه الطفل بطريقة آمنة.

02

Q. هل يمكنني إرضاع طفلي إذا كنت أعاني من الإنفلونزا؟

- A.** نعم يمكنك ذلك، وفي ذلك فائدة عظيمة للطفل حيث أنه ستتكون اجسام مضادة في حليب الام تمكنه من تعزيز جهازه المناعي من الانفلونزا ولكن يُنصح بلبس الكمام وغسل اليدين لتقليل من انتقال العدوى.

03

Q. بعد بدء إدخال الأطعمة اللينة في النظام الغذائي للطفل بحلول الستة أشهر، هل يمكنني الاستغناء عن الرضاعة الطبيعية؟

- A.** لا يمكن الاستغناء عن الرضاعة الطبيعية حتى بعد مرور الأشهر الستة الأولى، حيث أن الرضاعة الطبيعية توفر فوائد عديدة ثمينة للطفل تساعد على النمو بشكل طبيعي وصحي، وتقوي مناعته، وينصح الأطباء المختصون بالالتزام بالرضاعة الطبيعية لمدة سنتين على الأقل فحليب الام هو الغذاء الوحيد الذي يحتوي على الخلايا المعززة للذكاء.

04

Q. هل يمكنني إرضاع طفلي رضاعةً طبيعيةً بعد الولادة القيصرية؟

- A.** نعم بالطبع، وتعد الرضاعة في هذه الحالة مهمة جدًا لزيادة إدرار الحليب حيث أن العديد من الامهات قد تعاني من قلة أدرار الحليب بعد العملية القيصرية وذلك بسبب التأخر في بدء الرضاعة في الايام الاولى من الولادة، قد تحتاجين لبعض المساعدة في الأيام الأولى لتحديد الطريقة والوضعية المناسبة لك.

05

Q. كيف أحمي نفسي من تشققات الحلمة أثناء الرضاعة الطبيعية؟

- A.** يمكنك وقاية نفسك من تشققات الحلمة عن طريق التأكد من وضعية الرضاعة الصحيحة والالتزام الصحيح للثدي فأغلب حالات تشقق الحلمة تعود لعدم تمكن الطفل من التقام الثدي بصورة صحيحة في حالة كما ينصح بوضع حليب الام على الحلمة قبل الرضاعة وفي حالة استمرار حدوث التشققات ينصح بزيارة أقرب عيادة للرضاعة لحصول على العلاج المناسب.

نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!

www.moh.gov.om

   OmaniMOH  OmanHealth