



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

## الرضاعة الطبيعية بين الاعتقاد والحقيقة





## الاعتقاد الخاطئ: الرضاعة الطبيعية صعبة جداً ومؤلمة!

### الحقيقة

ممارسة الرضاعة الطبيعية هي عادة قديمة، نحن ببساطة قد فقدنا المهارة للقيام بالرضاعة الطبيعية، ولكن مع القليل من المساعدة والمعرفة، تقريبا جميع الأمهات نستطعن ممارستها. فالرضاعة الطبيعية تحتاج إلى القليل من الصبر في البداية وبمجرد فهم قواعدها، ستكونين قادرة على تغذية طفلك بأي وضع وتحت أي ظرف، لا تشعرين بالخل من طلب الدعم والعون لممارسة الرضاعة الطبيعية.

## الاعتقاد الخاطئ: الرضاعة الطبيعية تجعل الثدي يبدو مترهلا!

### الحقيقة

ليس صحيحاً. عندما تصبح المرأة حاملاً، فإن الهرمونات المسؤولة عن ثبات واستمرار الحمل هي التي تتسبب في تغيير حجم الثدي، ولذلك، فإن الحمل هو المسؤول عن هذه التغيرات وليست الرضاعة الطبيعية، يُنصح بارتداء حمالة الصدر المناسبة لدعم الثدي في فترة الحمل وأيضاً أثناء الرضاعة.

## الاعتقاد الخاطئ: كلما كبر حجم الثدي، زادت كميته الحليب!

### الحقيقة

الثدي بأحجامه المختلفة يمكن أن ينتج ما يكفي من الحليب لتغذية الطفل. جسمك يستطيع أن يتكيف مع احتياجات طفلك، لذا عليك الاستمرار بالرضاعة الطبيعية خلال اليوم وعند حاجة الطفل.



## الاعتقاد الخاطئ: ليست كل أشكال وأحجام حلمات الثدي مناسبة للرضاعة الطبيعية!

### الحقيقة

تعتقد الأمهات ذوات الحلمات المسطحة أو المقلوبة (المطوية للداخل) أنهن لا يستطعن إرضاع أطفالهن ولكن في الحقيقة الطفل لا يرضع من الحلمة فقط. الممارسة الصحيحة للرضاعة تكون بأن الحلمة مع جزء كبير من الهالة الداكنة ( المنطقة الداكنة التي تحيط بالحلمة) داخل فم الطفل. مع المساعدة و الدعم الجيد تصبح الرضاعة الطبيعية سهلة و تتمكن معظم النساء من إرضاع أطفالهن. فلا تترجي من طلب الدعم!

## الاعتقاد الخاطئ: لا يوجد فرق بين الأطفال الذين يرضعون حليب الثدي والحليب الصناعي!

### الحقيقة



ليس صحيحاً، إن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أكثر صحة ولديهم مناعة عالية ونسبة إصابةهم بالأمراض كالأكزيما والسكر قليلة. كما وأثبتت الدراسات أن هؤلاء الأطفال في سن ما قبل المدرسة يكون لديهم قدرات معرفية أكثر من الأطفال الذين يرضعون الحليب الصناعي . أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية تكون أجسامهم ممتلئة على عمر السنة ولكن الوزن الذي يكتسبونه يكون غير صحي ويكونون عرضة للإصابة بالسمنة في الكبر.

## الاعتقاد الخاطئ: حليب الثدي في الأيام الأولى بعد الولادة غير مفيد وغير كافي لطفلي!

### الحقيقة

في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، ينتج الثدي سائل أصفر سميك القوام يسمى اللبأ، وهو الغذاء المثالي للطفل حديثي الولادة حيث إنه غني بالمواد الغذائية والأجسام المضادة التي يحتاجها جسم الطفل. إن معدة طفلك تكون بحجم ثمرة الكرز في اليوم الأول بعد الولادة ثم تصبح بحجم ثمرة المشمش في الأسبوع الأول وبحجم بيضة كبيرة خلال الأسبوعين الأوليين من الولادة.

بصورة عامة فإن الطفل في الأسابيع الأولى من عمره يحتاج من ٨ إلى ١٢ رضعة في ال ٢٤ ساعة.

## الاعتقاد الخاطئ: الحليب الصناعي يجعل طفلك ينام وقت أطول و بصورة أفضل!

### الحقيقة

أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية ينامون لوقت أطول ولكن ليست بالصورة الجيدة لان الحليب الصناعي صعب الهضم حيث أن هضمه يستغرق وقتاً طويلاً ولذلك يتخمر ويكون البراز بكميات كبيرة وذو رائحة كريهة، أما بالنسبة للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فان فترة نومهم تطول بعد ٦-٤ أسابيع من عمرهم، فيصبح وقت نومهم مقاربا لوقت نوم الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية.



إن كل طفل لديه نمط فريد للاستيقاظ، على حسب حاجته للتغذية والراحة. فبعض الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية يمكن أن يرضعوا أيضاً بشكل متكرر وعند الطلب.

## الاعتقاد الخاطئ: حليب الثدي الطبيعي لا يكفي طفلي!

### الحقيقة

كثير من الأمهات يشعرن بالقلق من أن ليس لديهن ما يكفي من الحليب لإرضاع أطفالهن حيث تشعر الأم بعدم امتلاء ثديها، فبعد الأسابيع الأولى من الولادة سيتوافق مخزون الحليب في ثديك مع احتياجات طفلك معتمداً على عدد مرات الرضاعة في الليل والنهار. مع نمو طفلك فإن رضاعته ستتغير من رضاعة سريعة وسطحية إلى رضاعة بطيئة وعميقة وأكثر انتظاماً.

## الاعتقاد الخاطئ: عليك أن تكوني بجانب طفلك و تفي باحتياجاته في كل الأوقات لأن حليب الثدي لا يمكن تخزينه!

### الحقيقة

يمكن أن تستخدم حليب الثدي المستخلص المشفوط بصورة آمنة بعد وضعه في وعاء معقم ضمن فترة زمنية محددة حسب مكان التخزين:



### يمكنك حفظ حليبك:

- في درجة حرارة الغرفة ٦-٨ ساعات
- في الدرج الاوسط للثلاجة (٤-١٠ درجة مئوية) لمدة ٤٨ ساعة
- في الثلاجة اقل من ٤ درجات مئوية لمدة ٥-٨ ايام
- في المكان المخصص للتجميد يمكن حفظه ٣ أشهر وفي التجميد العميق لمدة ٦ أشهر

## اتبعي هذه التعليمات عند تخزين الحليب:

01-10

تأكدي من تدوين التاريخ على الوعاء قبل  
وضعه في الثلاجة أو المجمدة لكي تعرفي  
مدة تخزينه.



لا تستخدمي المايكروويف أو التسخين  
على النار لتذويب الحليب لأن الحرارة العالية  
تحطم المواد الغذائية في الحليب.



يفضل تذويب الحليب المجمد في الثلاجة أو ضعبي الوعاء في  
حمام ماء ساخن ويمكنك تذويبه بوضعه تحت صنوبر الماء  
الدافئ. تذكري حالما يذوب الحليب استخدميه مباشرة.



تجنبي إعادة تجميد الحليب المذاب. تذكري أن تتلصي من  
الحليب الزائد.

01 -10



## الاعتقاد الخاطئ: الرضاعة الطبيعية تسبب زيادة وزن الأم !

### الحقيقة

ليس صحيحا. تظهر الأبحاث أن الأم التي ترضع رضاعة طبيعية ينخفض وزنها بشكل أسرع فهي تحرق حوالي ٣٠٠-٥٠٠ سعرة حرارية إضافية في اليوم عن طريق الرضاعة الطبيعية. يمكنك أن تفقدي الوزن الزائد من الحمل إذا حرصتي علي تناول طعام صحي وغني بالخضروات والفواكة.

## الاعتقاد الخاطئ: ممارسة الرياضة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية تؤدي لتغير طعم حليب الثدي وتجعل مذاقه حامض!

### الحقيقة

أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة لا تغير من طعم حليب الثدي. لكن، تأكدي من الاستحمام بعد الرياضة لان الملح الناتج من التعرق على بشرتك يمكن أن يجعل الطفل يرفض الرضاعة.





## الاعتقاد الخاطئ: : يحتاج الطفل الرضيع إلى الماء أحياناً!

### الحقيقة

لا يحتاج الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية خالصة إلى الماء، لأن ٨٨٪ من حليب الأم هو ماء ولن يشعر الطفل بالعطش طالما أنه يستطيع الرضاعة عند حاجته.


## الاعتقاد الخاطئ: اذا كنتُ أماً مرضعة فلن تصبحي حاملاً!

### الحقيقة

الرضاعة الطبيعية هي واحدة من الطرق الطبيعية والناجحة المستخدمة لمنع الحمل عندما تكون رضاعة طبيعية خالصة في الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل (أي لا ماء، ولا غذاء أو أعشاب يعطى للطفل).







بعد ستة أشهر من عمر الطفل وعند البدء بإعطاء  
الأغذية التكميلية لطفلك فيقل تأثير الرضاعة  
الطبيعية كمانع للحمل. تأكدي من استشارة طبيبك  
حول موانع الحمل أو طرق تنظيم الأسرة



[www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation](https://www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation)



[@PHCCqatar](https://twitter.com/PHCCqatar)



[phccqatar](https://www.instagram.com/phccqatar)



[phccqatar](https://www.youtube.com/phccqatar)

[www.phcc.qa](http://www.phcc.qa)