



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #فصاله في عامين

في كل بداية حنان
وفي كل لحظة رضاعة تنمو الحياة
بالرضاعة الطبيعية تمنحين طفلك بداية صحية
لأنها ليست فقط غذاء
بل حب يمنح ومناعة تبني وصحة تصنع
لنعط الرضاعة الطبيعية الأولوية
ولندعم أمهاتنا في هذه الرحلة الجميلة

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- **تقوية المناعة:** حليب الأم يحتوي على أجسام مضادة تساعد الطفل على محاربة الالتهابات والأمراض المختلفة.
- **سهولة الهضم:** حليب الأم سهل الهضم مقارنة بالحليب الصناعي مما يقلل من مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك والإسهال.
- **تكوين علاقة قوية بين الأم والطفل:** الرضاعة الطبيعية تعزز الرابط العاطفي بين الأم والطفل.
- **الوقاية من السمنة:** تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة.
- **حماية من الحساسية:** الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بحساسية الحليب والأكزيما.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- **الدعم النفسي للأم:** الرضاعة الطبيعية تعزز الترابط العاطفي بين الأم والطفل وتساعد في تقليل خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

- **تقليل النزيف بعد الولادة:** تساعد الرضاعة على إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يُساهم في انقباض الرحم وتقليل النزيف.
- **تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض:** تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض ومرض السكري من النوع الثاني.
- **المساعدة في خسارة الوزن:** الرضاعة الطبيعية تحرق الدهون المتراكمة خلال الحمل مما يساعد الأم على استعادة وزنها الطبيعي.
- **استعادة حجم الرحم:** تساعد الرضاعة الطبيعية على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي قبل الحمل بشكل أسرع.

سرطان الثدي والرضاعة الطبيعية:

1. تُظهر الدراسات أن الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية تنخفض لديهن احتمالية الإصابة بسرطان الثدي.
2. كلما كان إجمالي مدة الرضاعة الطبيعية أطول كلما كان دورها في الوقاية من سرطان الثدي وتقليل خطر الإصابة به أكبر.
3. الرضاعة تسهم في توازن الهرمونات وتقليل تعرض أنسجة الثدي للإستروجين.
4. الرضاعة الطبيعية تشجع على تطور خلايا الثدي المتميزة وهي خلايا أقل عرضة للإصابة بالسرطان .
5. الأمهات اللاتي يرضعن عدة أطفال يقل لديهن خطر الإصابة أكثر.

الرضاعة الطبيعية في مكان العمل:

- تدعم قوانين العمل في المملكة العربية السعودية حق المرأة العاملة في الحصول على فترات راحة مخصصة لإرضاع مولودها.
- يحق للمرأة العاملة الحصول على فترة استراحة لغرض إرضاع مولودها ولا يجب أن تتجاوز هذه الفترة ساعة واحدة في اليوم.
- تحسب هذه الفترة ضمن ساعات العمل الفعلية ولا يترتب عليها أي تخفيض في الأجر.
- هذه الفترة ممتدة لمدة أربعة وعشرين شهراً من تاريخ الوضع.
- لا تحسب هذه الفترة ضمن فترات الراحة المخصصة لجميع العاملين.

أسئلة شائعة عن الرضاعة الطبيعية :

• هل حليب الأم يكفي لإشباع الطفل؟

يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل (مثل: البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات) فكلما زادت عملية إرضاع الطفل من الثدي زادت معه كمية الحليب التي سيتم إنتاجه.

• متى يجب أن تبدأ الأم بالرضاعة الطبيعية؟

يكون الطفل مستعداً للرضاعة الطبيعية من الساعة الأولى بعد الولادة كما أن حملك لطفلك بحيث يلامس جلدك جلده يساعد في تشجيعه على بدء الرضاعة الطبيعية.

• كم مرة يجب علي إرضاع طفلي يومياً؟

طفلك يحدد لك ذلك ولكن غالباً في الأسابيع الأولى من الولادة تكون تغذية معظم الأطفال من ٨ إلى ١٢ مرة على الأقل يومياً، أو على الأقل كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.

• ماهي علامات الجوع الي يظهرها طفلي ؟

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.

لإن كل رضعة هي بذرة صحة وكل دعم هو غرس أمل
شكراً لكل من ساهم، شارك، وساند رسالة الرضاعة
الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي حب دعم وصحة تدوم