

الرضاعة الطبيعية – انطلاقاً صحية إلى الحياة



mamamap.ch



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

Für einen guten Start ins Leben.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.

Tut gut.
Burgerstein Vitamine

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie –
Gesundheit braucht Beratung.*



قائمة المحتويات

4	الرضاعة الطبيعية - لماذا؟	28	الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
6	إن جسمك يُجهز نفسه	30	على طريق الوصول إلى مرحلة الطفل الصغير (مرحلة الحبو)
7	التحضير للرضاعة في فترة الحمل	31	إدخال المواد الغذائية
8	الساعات الأولى	32	عندما لاتقومين بإرضاع طفلك
8	الأيام الأولى	34	المساعدة والدعم
12	وضعية الإرضاع	36	مؤسسة التشجيع على الرضاعة الطبيعية سويسرا
16	الأسابيع الأولى	37	Neuland
20	العودة إلى وزن الجسم الصحي	39	شكراً جزيلاً
22	الخروج والغياب		
24	تدليك الثدي		
25	الصعوبات التي تواجه عملية الإرضاع الطبيعي		

عزيزتي القارئة

أنت بانتظار قدوم مولودك، يُعتبر الحمل والولادة والرضاعة فصلاً جديداً في حياتك بكل مآتيه الكلمة. لا بد وأنت تريد أن تعرفي المزيد حول هذه المرحلة التي من المحتمل أنك ستجربين فيها معنى الانوثة بشكل عميق جداً. لقد تم تطوير هذا الكتيب من قبل مؤسسة تشجيع الرضاعة الطبيعية سويسرا بالتعاون مع المنظمات الممثلة فيه. ينبغي أن يمنحك هذا الكتيب الثقة في أن الرضاعة هي عملية طبيعية. إن جسمك يستعد لها الآن من لقاء ذاته. إن الرضاعة الطبيعية هي سهلة التعلم، ولكن يمكن لها أن تكون صعبة بسبب بعض التفاصيل الصغيرة. لتجنب هذه المتاعب، تم تلخيص الجوانب الأكثر أهمية حول الرضاعة الطبيعية في هذا الكتيب. سوف تجد أيضاً في الملحق تفاصيل معلومات الاتصال.

من خلال الرضاعة الطبيعية سوف تمنحين طفلك الدفء والأمان والرفاه والحماية والأمن - سوف تعطي طفلك أفضل بداية ممكنة في حياته.

يمكنك أيضاً العثور على العديد من المعلومات القيمة والحالية على الموقع: www.stillförderung.ch < الأسئلة المتكررة.

مؤسسة التشجيع على الرضاعة الطبيعية سويسرا

الرضاعة الطبيعية – لماذا؟

عادت الرضاعة الطبيعية إلى الحداثة من جديد. الكثير من الأمهات يدركن اليوم أنهن يمنحن أطفالهن أفضل نظام غذائي ممكن عند قيامهن بإرضاعهم رضاعة طبيعية حصراً في الأشهر الأربعة إلى الستة الأولى. إن حليب الأم هو صحي وعملي ومتاح في أي وقت وفي أي مكان وفي درجة الحرارة والتكوين الصحيحين. إن حليب الأم يغير نفسه ويتكيف مع احتياجات الطفل الرضيع لوحده - ضمن جلسة الرضاعة الطبيعية (الحليب في بداية تدفقه ونهايته). و يتكيف كذلك مع احتياجات الطفل المتنامية. ويتكون حليب الأم من الماء بنسبة 88% إلى جانب ذلك، فإنه يحتوي على البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات والحديد. يزود حليب الام الطفل بالمواد المناعية والدفاعية للأم ويحميه من الأمراض. إن حليب حديثي الولادة، يحتوي على المزيد من البروتين - وبالتالي على المزيد من المواد الدفاعية - أكثر مما هو عليه في حليب المرأة الناضج وبالتالي فهو مهم بشكل خاص لطفلك.

تشجع الرضاعة الطبيعية على العلاقة الحميمة بين الأم والطفل الرضيع وهي تعني للطفل التقارب والدفع. الأطفال الذين يتم إرضاعهم لديهم مخاطر أقل للإصابة بالسمنة.

تقلل الرضاعة الطبيعية أيضاً من خطر الإصابة بأمراض الدورة الدموية وارتفاع ضغط الدم، وتقللها كذلك أيضاً في مرحلة لاحقة من الطفولة، وتشجع على التنمية المثلى لعضلات الوجه والفم والفك.

تقدم الرضاعة أيضاً فوائد للأم، تشجع هرمونات الإرضاع على إعادة تكوين الرحم، مما يخفض من خطر النزيف بعد الولادة. تؤخر الرضاعة الطبيعية بشكل عام من بداية فترة الحيض. بالإضافة إلى ذلك، تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وأخيراً وليس آخراً يريح الإرضاع الطبيعي من الأعباء المالية ويخفف من العبء عن البيئة.



إن جسمك يُجهّز نفسه

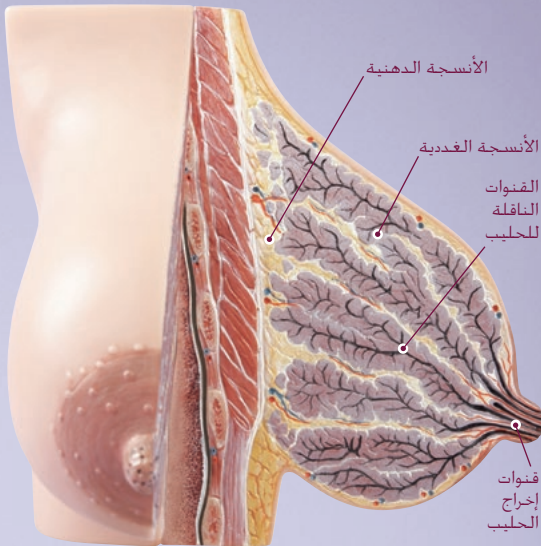
يُجهّز جسدك نفسه بنفسه خلال فترة الحمل. يتغير ثدياك ويكبر حجمهما ويزداد وزنهما ويصبحان حساسين في أغلب الأحيان. تصبح الهالتان المحيطتان بحلمتي الثديين أكثر قتامة. تُزاحم الأنسجة الغدية المتنامية جزءاً من الأنسجة الدهنية.

تدفق الحليب الإنعكاسي

يتربط تكوين الحليب وتشكله مع عملية مص الطفل بطريقة مثيرة للدهشة. يتم توجيه تحفيز التدفق عن طريق ملامسة الحلمة ونقله من خلال الأعصاب إلى دماغ الأم ويتسبب هناك بتدفق هرمون الرضاعة (البرولاكتين) وهرمون تدفق الحليب (الأوكسيتوسين).

يُنشط هرمون الرضاعة الخلايا المنتجة للحليب من الثدي. والذي يمكن أن يسبب شعوراً بالراحة على تعزيز شعور الترابط مع الطفل. يتم تنظيم توريد الحليب عن طريق الطلب عليه من الطفل.

إن هرمون تدفق الحليب لديه وظيفة مزدوجة: بعد وقت قصير من بداية المص يُطلق الجسم هذا الهرمون. مما يتسبب بتدفق الحليب الإنعكاسي. بدعم هذا الهرمون إعادة تكوين الرحم بعد الولادة. وهذا هو السبب في شعور الأم أثناء الرضاعة في كثير من الأحيان بتقلصات الرحم خلال الأيام الأولى.



قطرة الحليب الأولى

التحضير للرضاعة في فترة الحمل

لا يحتاج الثديان وحلماتهما إلى أي نوع من أنواع التحضير الخارجية لعملية الرضاعة. لتجنب حدوث التهاب الحلمات، فإن تعلم تقنيات الرضاعة السليمة هو مهم جداً فيما بعد. يرتاح الثدي كثيراً عندما تقومين بنفخ الهواء على بشرته. قومي بغسل ثديك باستعمال الماء فقط، ولا ينبغي عليك استخدام الصابون أو ما شابه ذلك أبداً. إذا كنت تضعين بعض الكريم على جسدك، فعليك أن تتجنبي وضعه على الحلمة والهالة. إذا كنت ترغبين في ارتداء حمالة صدر أم لا، فإن القرار في ذلك يعود لك. إذا قررت ارتداء حمالة الصدر فعليك ارتداؤها و وضعها بطريقة سليمة.

هكذا يمكنك إيجاد مشافى وأماكن متخصصة بالولادة، والتي يمكنك أن تدعهمك وتساعدهم بالشكل الأمثل في عملية الرضاعة:

الرضاعة هي عملية طبيعية، غير أنه غالباً ما تؤثر أصغر الأشياء على سير هذه العملية. وبالتالي، فمن المهم أن تأخذي بعين الاعتبار عند اختيار مكان الولادة أيضاً معايير الولادة بحيث تتمكني لدى البدء بالرضاعة من الحصول على الدعم الأمثل. المستشفيات ومراكز الولادة التي تتمتع بثقافة جيدة حول مواضيع الرضاعة الطبيعية يتم منحها من قبل اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية درجة التميز باعتبارها "مستشفيات صديقة للطفل" ("مستشفيات صديقة للأطفال"). أنت توافقين على الالتزام بالخطوات العشر للرضاعة الطبيعية الناجحة، والتي سيتم تنفيذها كجزء من مبادرة المستشفيات الصديقة للأطفال (BFHI).

- يتم تحضير وتجهيز الأمهات في فترة الحمل على الرضاعة الطبيعية.
- يتم وضع الطفل المولود حديثاً تَوَّاباً بعد الولادة على بطن أمه حيث يستطيع البقاء هناك من ساعة إلى ساعتين دون إزعاج. في غضون هذه الفترة سيتم إرضاع المولود لأول مرة.
- يتم ضمان نظام المساكنة أي أنه بإمكان الأم وطفلها البقاء طوال الوقت مع بعضهما البعض.
- سوف يتم الإستغناء عن استهلاك الشاي والماء أو الأغذية الإصطناعية.
- سيتم قدر الإمكان عدم استعمال المصاصات (اللهايات) أو زجاجات الاطفال كما سيتم أيضاً منع دعابات المنتجات البديلة لحليب الأم.
- سوف يتم موائمة ومناغمة الرضاعة مع إيقاع الطفل.
- سوف يتم تلقين الأم كيف تقوم بضخ الحليب من ثديها في حال توجب عليها الإفتراق عن طفلها لبعض الوقت.
- سيتم إعلام الوالدين عن الأمكنة التي يمكن التوجه إليها باستفسارات حول مواضيع الرضاعة وحول المشكلات التي قد تطرأ بعد الخروج من المشفى.
- يتلقى جميع الموظفون العاملون في مجال رعاية الأم والطفل تعليمات وتوجيهات بخصوص تشجيع الرضاعة الطبيعية.
- يتم تدريب الموظفين خصيصاً لتلبية المبادئ التوجيهية الإرشادية.

الساعات الأولى

تُشكل الساعات الأولى بعد الولادة فترة من الترابط والمعرفة المتبادلة. كما يشار إليها باسم "الترابط". بعيد الولادة مباشرةً، يتم وضع طفلك المولود للتو على بطنك، أو تقومي أنت بنفسك بتناوله واستقباله ووضعه على صدرك. الآن يمكنك أن تتمتع بسعادة الإتصال مع طفلك في ظل إضاءة خافتة، مع شريك حياتك (زوجك) إذا كان ذلك ممكناً. تشاهدين وتعانقين مولودك الجديد الفريد من نوعه. امنحيه الوقت ليبحث ويطلب الثدي لوحده. من خلال وضعه في وضعية الإنكاء يلامس بطنه بطنك وصدرك العاري (البشرة على البشرة). يتم من خلال الرضاعة الطبيعية البديهية هذه تحفيز ردود فعل البحث الطبيعية عن الثدي لدى الأطفال حديثي الولادة. انتظري وضعي ثقتك في قدرات الرضاعة الطبيعية لدى طفلك حديث الولادة. يمكن إجراء أي فحوص لازمة لطفلك حديث الولادة في العادة وهو مستلق على بطنك. يمكنه أيضاً البقاء على بطنك إذا كان يتوجب خياطة جرح في محيط المهبل. يمكن في وقت لاحق أن يتم قياس طول طفلك ووزنه. لا يتغير طول أو وزن الطفل في الساعة الأولى أو الثانية للولادة.

بعد إجراء عملية الولادة القيصرية، يمكن لطفلك (طالما أنه في حالة جيدة) أن يأتي ويستلقي على بطنك حالما تصبحين في وضع يؤهلك من القيام بذلك. إلى أن يحين ذلك يمكنه الإستلقاء في أحضان شريك حياتك بأمان ويمكنك حينها التواصل مع طفلك.

الأيام الأولى

في الليلة الأولى والأيام التي تليها، تتعرفين أنت وطفلك على بعضكما البعض بشكل أفضل وتتعبرا سوياً على عملية الرضاعة. يمكنك التمكن من تعلم ذلك على أكمل وجه إذا تيسر لك قضاء وقت طويل مع طفلك قدر الإمكان - ليلاً ونهاراً.

من المهم في الأيام الأولى

- أن تُبقي طفلك بجانبك دائماً وأن تتعلمي إشاراتهِ بسرعة قدر الإمكان.
- أن يرضع طفلك الحليب مرات عديدة وبالقدر الذي يرغب فيه.
- عند وضع طفلك على صدرك ينبغي فعل مايلي: الملامسة و الإنتظار وتقريبه إليك.
- قومي أثناء الرضاعة بحمل طفلك قريباً إلى جسدك واحرصي على أن يكون ثديك قريباً منه وفي متناولهِ.
- قومي بتغيير وتبديل الجوانب حين إرضاع طفلك، ولكن فقط بعد مرور 15 إلى 20 دقيقة من المص والإبتلاع من ثدي واحد.
- تعرفي على وضعيات الرضاعة المختلفة (انظري إلى الصفحات من 12-15).
- أعطي طفلك ثديك فقط وتجنبي استعمال المصاصة و زجاجة الحليب وأقنعة حماية الثديين وبهذا تعملين على منع مضايقة طفلك أثناء قيامه بالرضاعة من ثديك.
- من خلال الإتصال الجسدي المتكرر تقومين بدعم عملية الرضاعة و عملية الارتباط بالطفل.
- انفخي الكثير من الهواء على حلمتي الثدي.
- يمكنك في الأيام الأولى وزن طفلك كل يوم وبعد ذلك تقومين بوزنه كل أسبوع.



الإشارات النموذجية الأولى للطفل في الأيام الأولى هي:

- حركات المص والبحث
- ضوضاء أصوات المص
- وضع اليد على الفم
- أصوات الهديل أو الأنين الهادئة

الرضاعة حسب الحاجة

بعد وجبة الإرضاع الأولى يمكنك الإسترخاء أنتِ وطفلك. ينبغي عليك بعد ست ساعات على أبعد تقدير إرضاع طفلك مجدداً من أجل تحفيز إنتاج الحليب لديك. ربما يتوجب عليك أيضاً أحياناً إيقاظه من أجل تناوله. من الآن فصاعداً يُظهر لك طفلك احتياجاته ويطلب الرضاعة وفقاً لذلك. يحفز طفلك بسلوكه إنتاج تدفق الحليب ويحدد من خلاله رغبته في امتصاصه كمية الحليب. في الأيام القليلة الأولى وربما لاحقاً أيضاً سوف يطلب طفلك شرب الحليب من ثمانية مرات إلى اثني عشر مرة في غضون 24 ساعة. يمكنك استغلال وقت نومه كي تنالي قسطاً من الراحة. هكذا تحصلين وتناولين مرادك. الأطفال حديثي الولادة لديهم أيضاً إيقاع يقظة ونوم.

إذا كنت ترضعين طفلك ليلاً فقط في ضوء خافت وتحدثين قليلاً وبشكل هادئ جداً فقط. سيتعلم طفلك أيضاً التمييز بين الليل والنهار. لكل طفل حماسه الخاص به واسلوبه في تناول الحليب. بعض الأطفال يكادون لايقوون على الإنتظار ويقومون بابتلاع الحليب بنهم. أما الأطفال المتذوقون فيقومون بالتمتع بكل قطرة من الحليب. الأطفال الحالمون هم في مرحلة وسطى. حتى أنهم ينسون بأنهم يرشفون الحليب.

بدء تشكل الحليب الناضج

في الأشهر الأخيرة من الحمل يتشكل حليب بعد الولادة (اللبن). حليب بعد الولادة ويسمى اللبن. هو غني بالبروتينات والمعادن والأجسام المضادة. تزداد كميته يوماً بعد يوم. في اليوم الثالث أو الرابع يحدث الانتقال من حليب الأطفال حديثي الولادة إلى الحليب الإنتقالي. يتم وصف هذا بمصطلح "تدفق الحليب". وغالباً ما يصاحب هذه العملية تورم الثديين. والتي يمكن أن تشعر بها الأم بأنها غير مقبولة ومؤلمة. أفضل طريقة للعمل على منع هذا الألم، تتمثل في الرضاعة الطبيعية المبكرة والمتكررة والطويلة والكافية بدءاً من الولادة.

المساعدة الأولية في حالة التدفق القوي للحليب:

- ضعي قبل البدء كمادات دافئة للمساعدة.
- قومي بإرضاع طفلك قدر المستطاع.
- بإمكانك تدليك ثديك بنعومة قبل الإرضاع (انظري إلى الصفحة 24).
- إذا كان تورم ثديك يُصعب من وصول طفلك إلى حلمة الثدي. حينها قومي بوضع بعض الحليب على المنطقة التي يلمسها طفلك وقومي بتدليكها حتى تصبح لينة.
- بعد عملية الإرضاع يمكن عن طريق استخدام الكمادات الباردة تخفيف الألم.



وضعيات الإرضاع

المكان المريح يُحفّزك على الرضاعة

من أجل أن تُشكلي أنت وطفلك ثنائياً مثالياً في الرضاعة، فإنه من المهم منذ البداية أن تضعي طفلك إلى ثديك بطريقة صحيحة. يمكن للقابلة والممرضة مساعدتك في تعلم ذلك.

بمجرد التعرف على علامات الجوع الأولى لطفلك، عليك المبادرة بالجلوس بشكل مريح. ادعمي ظهرك ربما ببعض الوسائد. قد يكون من المفيد في البداية أن ترضعي طفلك بدون ثياب في القسم العلوي من جسدك . ضعي منشفة على كتفك، كي لا تبردي. بعد حصولك على راحة الجلوس المبتغاة خذي طفلك إليك وتحديثي معه.

ثم ضعي طفلك في وضعية الرضاعة المبتغاة. دعي بطنه يكون قريباً من بطنك، اجعلي كلاً من الأذن والكتفين والوركين لطفلك يتموضعان في خط واحد. قومي برفع صدرك بلطف قليلاً من خلال يدك بحيث ينبغي أن تكون الحلمة قبالة أنف طفلك. يُشّيح طفلك بوجه بعيداً. حينها قومي بملامسة حلمة ثديك برفق على خد طفلك وانتظري قليلاً. هذه العملية تتسبب في إطلاق رد فعل بحث على فتح الفم. حالما يكون فمه مفتوحاً لمرة، قومي بسحب طفلك بسرعة إليك بحيث تتموضع حلمة الثدي وجزء كبير من هالة الثدي قبالة منتصف فمه - وبعد ذلك سوف يبدأ في المص. ستكون الشفاه مقلوبة للخارج ومربّبة . تأكدي مرة أخرى من أن بطن طفلك قريب جداً إلى بطنك.

هكذا تتأكدين من أن طفلك يمص الحليب بشكل جيد:

- راقبي طفلك. فمه مفتوح بشكل واسع. الشفتان مقلوبتان باتجاه الخارج. الأنف والذقن يلمسان ثديك. يمكنك سماعه وهو يبتلع ومراقبة حركاته.
- يبدأ طفلك بالإسترخاء وتصبح لكمات قدميه بطيئة.
- المص الفعال هو لطيف وغير مؤلم. لكن عندما يبدأ طفلك بالشفط قد يحدث الألم. ولكن سرعان ما يهدأ. يتسبب تدفق الحليب الإنعكاسي لدى بعض النساء. في ظهور الألم على شكل لاذع أو وخز. و خصوصاً عندما يستمر الألم طوال وجبة الرضاعة. حينها يعتبر هذا دليلاً على أن هناك شيئاً ما خطأ. في معظم الحالات يكمن السبب في طريق إجلال الطفل غير الصحيحة.
- تدل تقلصات الرحم وزيادة الإفرازات الجرجية المهبلية في الأيام الثلاثة وحتى الخمسة الأولى أثناء الرضاعة الطبيعية على امتصاص فعال للحليب.



من أجل نزع طفلها عن الثدي تقوم الام بإطلاق الفراغ بإصبعها بحذر.



حركات يديه تبدأ بالإسترخاء والهدوء.



بفم مفتوح وحركات سريعة ذهاباً وإياباً يبحث الطفل عن حلمة الثدي. تقوم الأم بضم طفلها إليها بسرعة.



انظر يا طفلي، لدي شيء جميل ينتظرك!

من أجل البداية ينبغي عليك أن تكوني على دراية بوضعية الإرضاع الثلاث التالية:

تُعتبر وضعية الحضن للإرضاع الوضعية الأكثر شيوعاً. هي بسيطة ويسيرة. ويمكن استخدامها في أي مكان تقريباً. إذا كنت تسندين ذراعك عن طريق وضع وسادة، سيمكنك حينها الإرضاع باسترخاء.

تعتبر الوضعية الجانبية أو الظهرية مناسبة في البداية مع الأطفال الذين هم يعانون من قلة الهدوء والسكينة. عن طريق اليد يمكن سحب رأس الطفل بسهولة وبشكل محدد في غضون لحظة قصيرة باتجاه الثدي. بحيث يفتح الرضيع فمه بشكل واسع. هذه الوضعية تساعد على إفراغ قنوات الحليب باتجاه الإبط بشكل جيد(انظري الصفحة 26، احتقان الثديين).

إن الرضاعة بوضعية الاستلقاء هي مفيدة وخاصة بعد إجراء عملية قيصرية وفي حالة كنتِ ترغبين بالراحة أو في الليل. قد يغفو طفلك أثناءها. لا ينبغي عليك أن تخافي: من غير الممكن أن يسقط طفلك حديث الولادة من سرير كبير.

من أجل تجنب التهاب الحلمات الثديية، يمكنك وضع آخر قطرات الحليب على حلمة الثدي وتركها تجف في الهواء بعد انتهاء طفلك من جلسة الإرضاع الطبيعية.

إذا كان المص يسبب ألماً لكِ، قومي بإخراج الفراغ بلطف باستخدام إصبعك وضعي طفلك على صدرك من جديد. تحقق في هنا مرة أخرى من وضعية طفلك وما إذا كان قد وصل بما يكفي إلى هالة الثدي.



وضعية الإستلقاء



الوضعية الجانبية



وضعية الحضن

الأسابيع الأولى

احتياجات الأم

تُشكل الأسابيع الأولى بالنسبة لك فترة من التحول والتغيير. تصبح حياتكِ اليومية أسهل، خاصة إذا كنت الآن لا تتوقعين الكثير وكنت تحاولين أن تري الأشياء بطريقة أكثر مرونة قليلاً من المعتاد. ربما تقومين بتبسيط الأعمال المنزلية؟ تساعدك التوقعات الواقعية على تجنب التوتر. يصبح إيقاع الرضاعة الطبيعية أفضل من السابق. حيث أن كل طفل يطور إيقاعه الخاص. إن الرضاعة الطبيعية بناء على الطلب هي شائعة؛ حسب حاجة الطفل. وكذلك أيضاً وفقاً للحاجة الخاصة بك. على سبيل المثال. إذا كان لديك آلام في الثديين. لأن الكثير من الحليب هو متوفر فيهما. حينها قومي بتشجيع طفلك على الشرب. وعادة ما يبدأ عن طيب خاطر بالمص.

تغير حياة الأشخاص الذين يعيشون جنباً إلى جنب مع الأطفال حديثي الولادة بشكل جذري. تواجه الحياة صعوبة وهبوطاً عاطفياً. حاولي أن تجدي الوقت والسلام لنفسك عندما يكون طفلك نائماً. يؤثر التوتر والإجهاد أثناء الرضاعة الطبيعية بشكل غير ملائم.

قومي بتغذية نفسك بالمأكولات المتنوعة والغنية. يمكنك تجربة ما تحصلين عليه أنت وطفلك. يجب عليك التأكد من أنك تشربين ما يكفي. أن تتمكني من الحصول على سبيل المثال في كل وجبة طعام على كوب كبير من الشاي غير المحلى أو الميه (مياه الصنبور). وبالإضافة إلى ذلك، فمن المهم أن يكون لديك إمدادات كافية من الفيتامينات والمعادن: قومي بتناول الفاكهة، الخضار والسلطة يومياً.

ربما يكون من الممكن لك الحصول في الأسابيع الأولى على دعم من الأقارب والصدقات من أجل تسهيل الحياة اليومية. يمكنك التأسيس لاتصالات وعلاقات جديدة من خلال دروس تمارين إعادة تكوين عضلات الظهر أو حلقات ندوات التدليك للأطفال الرضع أو لقاءات الإرضاع. إذا كنتِ موظفة، فإنه من المفيد لك إذا كنتِ تستطيعين أخذ إجازة أمومة طويلة جداً. سوف تستمتعين أنتِ وطفلك بها.

سوف تحتاجين إلى الأب

سيكون من المثالي إذا كان بإمكان شريك حياتك زوجك (أو أعز صديقك أو الأم). التواجد في المنزل في الأسبوعين الأولين من عودتك. يمكن له أن يقوم بتحفيظ الطفل حديث الولادة. وسوقه في عربة الأطفال في زهات أو تمكين تنظيم لقاء لك مع إحدى الصديقات ومساعدتك في الإجابة على المكالمات الهاتفية، والتسوق أو الطبخ. إن الفترة الأولى هي بالغة الأهمية بالنسبة لزوجك من أجل إنشاء علاقة بين الوالد وطفله. وبهذا سيتسنى الوقت للأب والأم لكي يصبحا والدين. ومن المحتمل أن يتأرجح شعور الأب بين الفخر والغيرة. إذا تمكن من المشاركة منذ البداية في دعم ورعاية الطفل فإن مثل تلك المشاعر ستكون بالتأكيد أقل حدة.



هل يحصل طفلي على حليب كاف؟

هذا السؤال المطروح هو شائع في كثير من الأحيان. إن الطفل الذي يرضع بشكل كامل ويتمتع بالصحة ويشرب مايكفيه من حليب الأم سوف لن يحتاج إلى المزيد من الغذاء في خلال الأشهر الستة الأولى. في الصيف عندما يكون الطقس حاراً ويشعر طفلك بالعطش. سوف يشرب بشكل أكثر تواتراً وأكثر قصراً. هذا يعطيه كمية أكبر من حليب اللبأ المطفئ للعطش.

يمكن أن تتقلب كمية الشرب. قد يتناوب فجأة الشعور كما لو أنه لديك القليل جداً من الحليب. من خلال حقيقة أن طفلك لديه المزيد من الجوع. فإنه يشرب أكثر في الكثير من الأحيان (تقريباً كل ساعتين) وذلك يحفز إنتاج الحليب مرة أخرى. بعد حوالي اليومين. سوف يستقر نمط الرضاعة الطبيعي مرة أخرى. يحتوي حليب الأم في الستة أشهر الأولى على كل ما يحتاجه طفلك. الاستثناء المحتمل هو فيتامين D. ناقشي ذلك مع طبيبة الأطفال أو مع طبيب الأطفال الخاص بك.

هذه المؤشرات التالية تتيح لك معرفة ما إذا كان طفلك الرضيع

يشرب مايكفيه من الحليب:

- إذا كان الطفل يستهلك في اليوم من خمس إلى ست حفازات مبللة في اليوم.
 - إذا كان الطفل بعد تناول وجبات الإرضاع مسروراً. وكانت يديه وذراعيه مسترخية.
 - إذا كان الطفل يعطي انطباعاً صحياً؛ يتمتع بلون صحي وبشرة جميلة وكان بالنسبة لعمره يقطاً ونشطاً.
- وينطبق هذا بشرط أن يحصل طفلك على حليب الأم فقط.

البكاء - لغة الأطفال الرضع

إن بكاء الطفل يمس مشاعرنا جميعاً. تفاعلي مع كل صرخة يصدرها طفلك. لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكنه بها أن يُظهر لك من خلالها بأنه يشعر بعدم الارتياح. إن بكائه هو ليس دائماً بسبب الجوع. فربما يحتاج فقط للمودة. والاهتمام أو لأن تكوني بالقرب منه.

هكذا تستطيعين تهدئة طفلك:

- كثيراً مايساعد الإتصال الجسدي. دعي طفلك على سبيل المثال يستريح على أعلى جسدك العاري المكشوف (أو على جسد شريكك (زوجك)).
- الاطفال الرضع يحبون القرب والحركة. خذي طفلك معك واحمله في قماش الحمل مضموما لصدرك. تناوبي مع شريك حياتك في عملية حمل الطفل.
- إن تدليك الاطفال الرضع الذي ينتهي بحمام دافئ يساعد طفلك على التخلص من حزنه.
- أحياناً يمكن لأغنية أو ترنيمة هادئة منك أن تساعد في ذلك.
- إذا لاحظت أنك على وشك أن تفقدي أعصابك لسبب ما. فقمومي بوضع طفلك في سريبه واخرجي خلال ثلاث دقائق من الغرفة لكي تصبحي هادئة (تأكدي من الزمن عن طريق الساعة).

لاتحاولي أبداً أن تضربي طفلك أو تهزبه بعنف لأن هذا يمكن أن يسبب كابوساً خطيراً أو حتى يمكن أن يؤدي إلى وفاة طفلك. لاتخجلي أبداً من طلب مساعدة اختصاصية (طبيبة الأطفال أو طبيب الأطفال. استشارة الأمهات والآباء. رقم الطوارئ للوالدين. انظري الصفحات 34-35).



العودة إلى وزن الجسم الصحي

- يمكنك تقريباً لمدة ستة أسابيع من بعد الولادة ممارسة تمارين عضلات البطن الخفيفة في وضعية الإسترخاء ودائماً مع ثني الركبتين إلى الأمام وضمهما إلى البطن.

إن ممارسة التمارين الخفيفة تحفز الإستقلاب والدورة الدموية وتشجع على الشعور بالراحة والعافية. يمكنك أيضاً خلال فترة الارضاع ممارسة التمارين الرياضية بدون قلق إذا اتبعت النصائح التالية:

- قومي بالبدء بممارسة السير لمسافات طويلة (يومياً 30 دقيقة على الأقل).
- قومي بزيادة نطاق رياضة السير لمسافات طويلة.
- يمكنك البدء بممارسة تمارين التدريب على التحمل بعد حوالي ستة إلى ثمانية اسابيع من الولادة.
- يُنصح بممارسة مايلي: المشي، والركض الخفيف، التزلج وركوب الدراجات والسباحة.
- قومي بارتداء حمالة صدر رياضية. وقومي بالإرضاع قبل البدء بممارسة الرياضة إن أمكن؛ فإنه لمن الأنسب أن تقومي بالحركة بندين فارغين.
- قومي بشرب الكثير من الشاي غير المحلى أو المياه (مياه الصنبور).
- أنواع الرياضة غير المناسبة هي تلك التي تجهد عضلات الصدر والثدي بشكل كبير.

إن محيط الخصر الكبير الذي يتشكل بعد الولادة لمدة من الزمن هو شيء طبيعي وعادي. يستغرق الأمر وقتاً إلى حين أن يعيد جدار البطن تشكيله من جديد. بعد عدة أشهر سوف يصبح البطن أكثر تسطحاً. مع الرضاعة الطبيعية والتغذية المتوازنة والنشاط البدني والتمارين المساعدة لتكوين عضلات الظهر سوف تساعد في إتمام هذه العملية. إن التمارين المساعدة على تكوين عضلات الظهر تشتمل على تمارين بدنية لشدة عضلات البطن ولتقوية أرضية الحوض.

تمارين بسيطة من أجل تقوية أرضية الحوض:

- قومي بشد عضلات أرضية البطن (الشعور كما أنك تحاولين أن توقف تدفق البول أو محاولة تثبيت سدادة قطنية). احبسي الشد لمدة 10 ثواني ثم قومي بإرخاء العضلات مرة أخرى (كرري الأمر حوالي 10 مرات لمدة مرتين يومياً).

تمارين بسيطة من أجل البطن:

- اسحبي بطنك باتجاه الداخل واحبسي شعور الشد ثم قومي بإرخاء عضلات البطن مرة أخرى (كرري الأمر حوالي 20 مرة).



الخروج والغياب

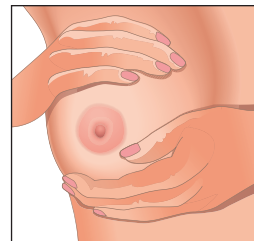
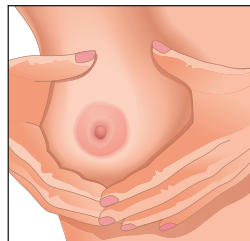
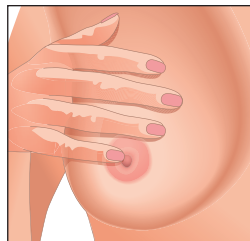
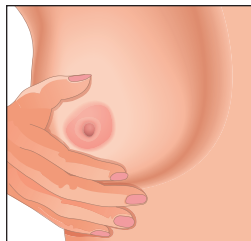
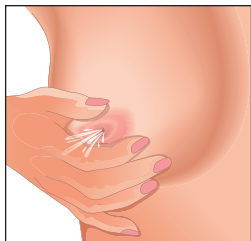
تريدان تمضية الأوقات خارج البيت. إذاً خذي طفلك معك. غذاء طفلك هو موجود معك بشكل طازج. إذا كنت تحبين ارتداء الملابس المريحة فإن ذلك يُسهل عليك عملية الرضاعة الطبيعية. ابحثي لنفسك عن منطقة هادئة لإرضاع طفلك وأولي عناية باحتياجات طفلك. تجنبي على سبيل المثال الأماكن الصخبية جداً والمدخنة. تحت mamamap.ch تجدان تطبيقاً للهواتف الذكية مزود بمعلومات حول أماكن الرضاعة الطبيعية الهادئة.

هل تشعرين بالحاجة لتمضية أوقات لوحدة في الخارج. ويمكنك أن تعهدي برعاية طفلك لشخص قريب منك. حتى في حالات الغياب التي تستمر لأطول من ساعتين أو ثلاث ساعات، لا يحتاج طفلك للإستغناء عن حليب الأم المعتاد. قومي بتدليك ثديك أو قومي بضخ الحليب منهما وضعي الحليب في وعاء معقم بالماء المغلي محكم الإغلاق. هذا الحليب يمكن إعطاؤه لطفلك عند الحاجة بواسطة كوب أو ملعقة (أو في زجاجة الإرضاع إن كان طفلك قد تعلم الرضاعة بشكل جيد). يمكنك أن تعطي حليب الأم على شكل مونة مقسومة على ثلاثة أيام ووضعه في البراد أو لمدة أربعة أشهر في قسم الثلجة من البراد أو لمدة ستة أشهر في وضع التجميد. الحليب المذاب الذي لم يتم شربه لا يُسمح بتجميده مرة أخرى.

إذا كنتِ موظفة فإنه لك الحق في الحصول على فواصل استراحة للرضاعة خلال ساعات العمل. في حال لم يكن من الممكن لكِ الإرضاع بسبب عدم انتظام تدفق الحليب فإنه بإمكانك ضخ الحليب من ثديك ووضعه في عبوة تستخدمها حين الحاجة. إذا كنتِ بحاجة إلى مكان تقومين فيه بضخ حليب ثديك بدون ازعاج وإلى وسيلة لتبريد الحليب التي قيمت بضخه وحفظه. يوجد قائمة بتلك الأماكن في قوائم التحقق التي تجدونها على www.stillförderung.ch < الرضاعة والعمل. تحصلين على مزيد من المعلومات لدى SECO (سكترارية الدولة للإقتصاد. انظري إلى الصفحة 35).



تدليك الثديين من أجل الحصول على حليب الأم يدوياً



اضغطي الإبهام والسبابة أفقياً نحو الثدي ودحرجي الإبهام والسبابة بشكل متوازن متناغم إلى الأمام من (الصورة 4 و 5). قومي بتغيير موضع أصابعك حول الثدي بحيث يتم إطلاق الحليب من كل الثدي على النحو الأمثل. (وفقاً لـ Plata Rueda und Marmet)

من أجل تهيئة الثدي للإرضاع، قومي بوضع يديك بشكل مستوي على الثدي وذلكي مع حركات لطيفة نسبيج غدد الثدي (الصورة 1 و 2). بعد ذلك قومي بمداعبة الثدي لتحفيز الرد الإنعكاسي لتدفق الحليب من الأعلى فوق حلمة الثدي ذهاباً وإياباً (الصورة 3). ثم ضعي الإبهام والسبابة وراء الحلمة، الأصابع الأخرى ترفع الثدي رفعاً طفيفاً.

الصعوبات التي تواجه عملية الإرضاع الطبيعي

التدابير التي ينبغي اتخاذها في حالة التهاب الحلمات الثديية:

- تابعي وواصلِي عملية الإرضاع.
- تحكمي في وضعيتك للإرضاع (انظري إلى الصفحات 12-15) تحت مشورة خبير مختص.
- أكثري من مرات الإرضاع وقللي من مدته.
- ضعي طفلك في وضعية الإرضاع لدى ظهور العلامات الأولى للجوع لديه، قبل أن يصبح مضطرباً ويبدأ بالبكاء.
- قد يكون من الملائم بمكان أن تقومي قبل الإرضاع بإطلاق تدفق الحليب الإنعكاسي عن طريق التدليك لكي تخففي من الآلام التي تنجم لدى وضع طفلك على صدرك.
- ينبغي عليك دائماً تغيير وضعية الإرضاع (وضعية الحضن، الوضعية الجانبية، في وضع الإستلقاء) من أجل حماية حلمتي الثديين.
- تريدين أن يأخذ طفلك حليبه من الثدي، إذن قومي بإطلاق الفراغ عن طريق الإصبع.
- بعد إتمام الرضاعة دعي قطرات الحليب تتجفف على حلمة ثديك.
- قومي باستخدام فوط الرضاعة فقط عند اللزوم وقومي بتغييرها بشكل متكرر.
- تجنبي وضع الصابون على حلمة الثدي.
- في حالة الألم الشديد بإمكانك لمدة 24 ساعة إطلاق الحليب بيدك أو ضخه، إذا أمكن عن طريق الاستخدام اللطيف لطقم أدوات ضخ الحليب.
- لاينصح باستخدام أفنعة حماية الثديين إلا في حالات استثنائية.
- قومي باستشارة خبير أخصائي.

في حالات ظهور صعوبات تواجهينها فإنه من من المستحسن أن تقومي في مرحلة مبكرة بالاتصال بخبير متخصص (تجدين عناوين على الصفحات 34-35) وطلب الإستشارة منه. يغطي تأمين الرعاية الصحية الإلزامي التكاليف الخاصة بالزيارات المنزلية للقابات (وذلك لغاية ثمانية أسابيع من بعد الولادة مع عدم وجود مشاركة في التكاليف) ويغطي كذلك تكلفة ثلاث استشارات متعلقة بالرضاعة الطبيعية من استشاري رضاعة أخصائي IBCLC (طاقم التمريض النسائي والقابات والطبيبات والأطباء مع مؤهلات إضافية في الرضاعة الطبيعية). قومي بالسؤال والمراجعة لدى شركة التأمين الصحي الخاصة بك حول غيرها من الخدمات.

التهاب الحلمات الثديية

التهاب الحلمات أو تشققها هي مشكلة شائعة في الأسابيع القليلة الأولى. وهي تُشكل غالباً لسوء الحظ سبباً للكثير من الفطام المبكر. يُعتبر وجود الحلمات الحساسة في الأيام القليلة الأولى حالة طبيعية أما الألم والوجع لفترات طويلة فهو ليس طبيعياً. السبب الأكثر شيوعاً - والذي يمكن معالجته بسهولة يكمن في الوضعية غير الصحيحة للطفل أثناء الرضاعة. في بعض الأحيان يكون رباط أسفل اللسان القصير جداً لدى الطفل هو السبب في ذلك أو وجود الحلمات المسطحة جداً والفارغة. قبل أن تقرري فطام طفلك، قومي باتخاذ واحدة من التدابير الفورية التالية وقومي باستشارة خبير مختص.

الإلتهاب الفطري (القلاع)

- بعد الإرضاع بإمكانك وضع لفافة قماشية باردة لمدة 15 إلى 20 دقيقة من أجل منع انتشار الإلتهاب.
- تجنبي ارتداء الملابس الضيقة أو المزمومة وتأكدي من أن ثدييك لا يتعرضا إلى نفاط ضغط من خلال حمل الطفل أو من خلال حمالة الطفل الظهرية أو القماشية.
- قومي بالإسترخاء وتجنبي التوتر والإجهاد واطلبي المساعدة في أعمال المنزلية.
- اطلبي النصح والمشورة في حال لم يطرأ تحسن خلال 24 ساعة (انظري إلى الصفحات 34-35).

التهاب الثديين

في حالة التهاب الثدي ستعانين بالإضافة إلى ألم في الثدي إلى أعراض تشبه الأنفلونزا والحمى. اتصلي بمستشار الرضاعة الخاص بك أو بالقبالة أو بمستشارة الأمهات الصحية أو طبيبتك أو طبيبك، لأن مكان الألم قد يتغير دون العلاج المناسب. إن إلتهاب الثدي هو حالة خطيرة.

إن الرضاعة الطبيعية المتكررة (تقريباً كل ساعتين) هي مهمة. إن الراحة في الفراش ووضع الكمادات الدافئة قبل الرضاعة والباردة بعد الرضاعة على المنطقة الملتهبة من الثدي يعتبر من الوسائل الجيدة للتحسن. إن التهاب الثدي لا يُعد سبباً للفظام.

إن كان لديك حكة وحرقة في حلمات ثدييك وتشعرين بألم حاد لا يهدأ حتى بعد انقضاء الدقائق الأولى من الرضاعة، فإنه من المحتمل أن يكون لديك مرض القلاع. هذه العدوى الفطرية تبرز لدى الطفل في كثير من الأحيان على شكل بقع بيضاء في الفم أو على اللسان، وغالباً ما ترافقها عدوى التهاب فطرية في منطقة الحفاظ. تابعي الرضاعة الطبيعية قدر الممكن. هذا الفطر هو بالتأكيد غير سار، غير أنه ليس ضاراً. يجب أن يُعالج كل من الأم والطفل في وقت واحد. قومي بالاتصال بخبير متخصص. قومي بغسل اليدين بالصابون قبل وبعد التحفيض. هل يحتاج طفلك إلى مصاصة، قومي بغليها كل يوم لمدة عشر دقائق.

احتقان الحليب

هل لديك بقعة حساسة، وربما ساخنة وحمراء على ثدييك أو لديك عقدة واضحة مع حدود محددة، إن هذا يمكن أن يكون علامة على وجود احتقان في الحليب.

- ضعي منشفة مبللة دافئة على ثديك قبل بدء عملية الإرضاع بحوالي 10 دقائق.

- قومي بتدليك ثدييك بحركات دائرية.
- ضعي طفلك بشكل صحيح في كل وضعية إرضاع بحيث يكون فكك السفلي مواجهاً ومتجهاً لموضع الألم في ثديك، بهذا الشكل سوف يتم تفريغ قنوات الحليب المحتقنة في ثديك على أكمل وجه.
- قومي بالإرضاع بشكل أكثر تكراراً مرة كل ساعتين. ورضعي طفلك أولاً من الثدي المحتقن.

الكثير جداً من الحليب - القليل جداً من الحليب

قد يبدو الأمر غير قابل للتصديق، ولكن بعض الأمهات يعانين من مصاعب ناجمة عن إنتاج الحليب الزائد عن حده. إن الضخ هو ليس حلاً في هذه الحالة، وهذا من شأنه فقط أن يحفز من إنتاج الحليب حتى أكثر من ذلك، غالباً ما كانت تختفي هذه المشكلة بعد الأسابيع القليلة للرضاعة. إذا كان لديك وفرة كثيرة من الحليب لدرجة أن طفلك يشبع بعد رضاعته من ثدي واحد، فيمكنك حينها تدليك الثدي الآخر إلى حين زوال شعور التوتر والتقلص منه (انظري إلى الصفحة 24). طالما أنك ترضعين طفلك رضاعة طبيعية كاملة، فإنك لاتحتاجين للقلق من أنه يشرب كثيراً. لأنه سيشرب فقط بالقدر الذي يحتاجه.

الكثير من الأمهات يملكنهم عدة مرات الشعور بأن لديهن القليل جداً من الحليب. كما سبق ذكره، يمكن لكمية شرب السوائل اليومية للطفل أن تتقلب. عوامل مثل التعب، والتوتر، ونقص الحديد وتناول حبوب منع الحمل، والتدخين والكحول كلها يمكن أن تؤثر سلباً على كمية من الحليب.

الأدوية، الكحول، الكافيين، النيكوتين والمخدرات

في حال تم وصف أدوية لك في فترة الحمل من قبل الطبيب أو الطبيبة، فعليك أن تسألي إن كانت الأدوية تؤثر على عملية الإرضاع، لأن المادة الفعالة للأدوية يمكن لها الوصول عبر الجهاز الهضمي إلى الدم ومنه إلى الغدد الثديية.

يدخل الكحول إلى حليب الأم ويغير الطعم. إن شرب قذح من النبيذ أو البيرة في مناسبة خاصة بين الحين والآخر لايشكل عقبة للإرضاع على الإطلاق.

يستطيع معظم الأطفال الرضع تحمل الإستهلاك المعتدل للقهوة من قبل أمهاتهم. عند الإستهلاك المفرط للقهوة تنجم رداد فعل لدى الأطفال تتمثل في التنبيه المفرط وساعات اليقظة الطويلة.

يؤثر النيكوتين على هرمون الرضاعة. ويمكن ان يؤدي عند الأطفال الرضع إلى الأرق، والقيء، والإسهال أو الأمراض المتكررة لقصات الشعب الهوائية. وقد يزيد أيضاً من خطر الإصابة بأمراض الحساسية. تأكدي من نمو طفلك في بيئة خالية من التدخين. إذا كنت أنت و (زوجك) من المدخنين، فعليك تجنب ذلك في محيط طفلك. لا تدخني في الشقة.

تعني المخدرات بالنسبة للطفل خطراً مزدوجاً: تدخل المخدرات إلى جسد الطفل من خلال حليب الأم وتضره. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للمخدرات التأثير سلباً على رعاية الطفل.

تجدين المزيد من المعلومات بخصوص ذلك في الإنترنت على www.stillförderung.ch < أسئلة متكررة.

الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة

الطفل المعرض لخطر الحساسية

حتى في حالة مخاطر الحساسية المرتفعة يمكن تقديم الأطعمة التكميلية اعتباراً من الشهر الخامس أو السادس من العمر. ليس من الضروري تجنب بعض المواد الغذائية بغرض الوقاية من الحساسية. هذه المواد يمكن إدخالها وفقاً للمبادئ التوجيهية الغذائية العامة. هنا ينبغي أيضاً أن يسري حظر التدخين في المنطقة المحيطة بالطفل.

هل وُلد طفلك قبل الأوان، هل هو مريض أو معاق؟ حتى في مثل تلك الحالة يمكنك إرضاعه، إن قربك منه له أهمية بالغة بشكل خاص. يُسمح للوالدين في معظم أقسام الولادة، بوضع أطفالهما حديثي الولادة على الجزء العلوي من جسداهم العاري. هذا الاتصال الجسدي هو في غاية الأهمية الشديدة. يتمتع طفلك بالدفع ويتعرف مسبقاً على رائحتك، سوف يتلقى الدافع الخاص بك جرعة قوية. سوف تتكلمين وتغنين كثيراً لطفلك وهذا يساعد على الإسترخاء. إذا كان طفلك ضعيفاً جداً ولا يقوى على مص الثدي، حينها ينبغي عليك البدء بضخ الحليب من ثديك في زجاجة رضاعة في غضون 24 ساعة، من أجل تحفيز تكوين الحليب بشكل أمثل. قومي باستشارة أخصائية بالرضاعة أو قابلة والتي سوف تقوم بدعمك في هذا الوقت العصيب. اقضي الكثير من الوقت مع طفلك قدر الإمكان.



على طريق الوصول إلى مرحلة الطفل الصغير (مرحلة الحبو)

تغذية الطفل الصغير

الهدف المطلوب تحقيقه هو القيام برضاعة طبيعية حصرية للرضيع حتى بلوغه سن الستة أشهر من العمر. إن إدخال الأطعمة التكميلية يمكن تخصيصه اعتباراً من اتمام الرضيع سن أربعة أشهر من العمر على أقرب تقدير وينبغي أن يتم البدء به مع بداية بلوغ الرضيع الشهر السابع من العمر على أبعد تقدير. بعد مرور ستة أشهر من عمر الرضيع سوف لن يكفي حليب الأم لوحده من أجل تغطية احتياجاته الغذائية.

في هذه المرحلة، يستيقظ الإهتمام لدى معظم الأطفال في الغذاء الذي يتناوله والديه. طفلك يرغب في تجربة طعامك ويشير إلى رغبته بعيون براقة، بأرجل راکلة أو بذراعين ممتدين. بإمكانك أولاً تقديم ثديك لطفلك كجزء من وجبة الطعام ومن ثم تعرضي عليه بعض الاغذية التكميلية. قومي كل ثلاثة إلى أربعة أيام بإضافة نوع جديد من المواد الغذائية.

يمكنك بعد إدخال الاغذية التكميلية مواصلة الرضاعة الطبيعية، حسب رغبتك ورغبة طفلك.

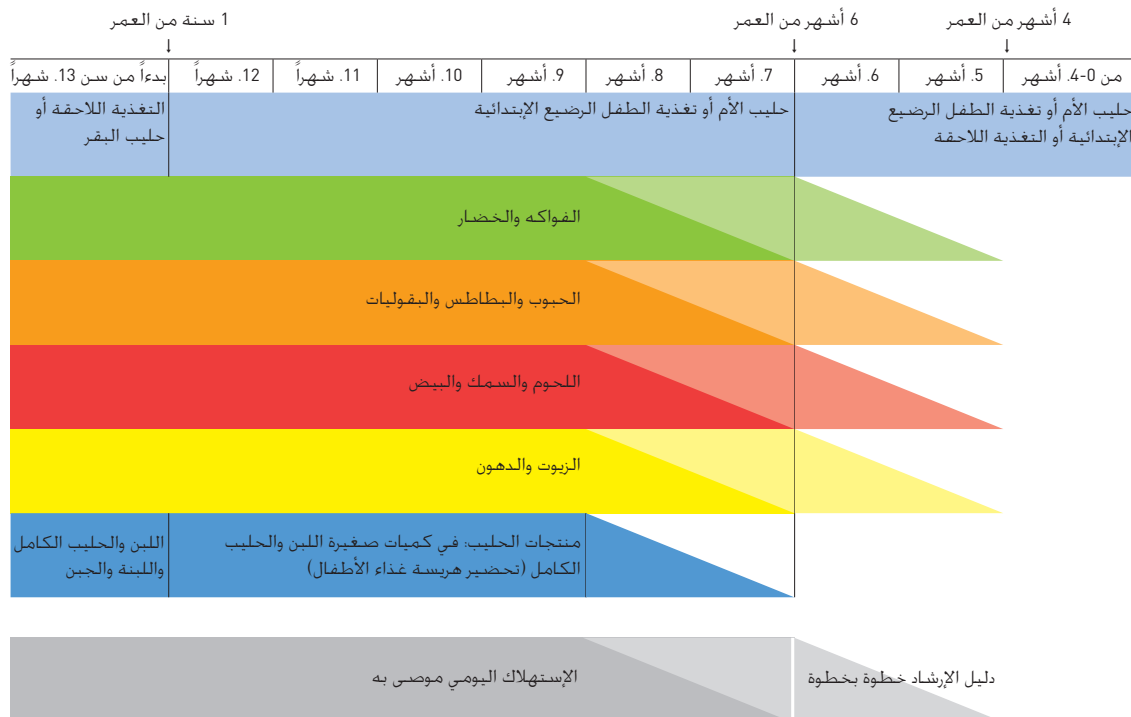
يبدأ طفلك الآن، مثلاً بالشرب من كأس الأطفال و في وقت لاحق من الكأس. من المهم أن لا يكون المشروب من المشروبات المحلاة.

الحركة للطفل

في النصف الثاني من السنة الأولى من العمر يبدأ الطفل بالتنقل والحبو. يقوم الطفل بتطوير وملائمة هذه المهارات الحركية بنفسه. هذا التطور هو جزء من عملية النضج، التي تختلف سرعتها من طفل إلى طفل والتي تتكون من أنماط مختلفة من الحركة المختلفة. يمكنك مساعدة طفلك بالوسائل التالية وتشجيعه عن طريق اللعب:

- خصصي مساحة لعب كافية لطفلك على الأرض (مع بطانية مخصصة للحبو، حصيرة تمارين رياضية، سجادة إلخ)، من أجل ان يتمكن من التحرك بأقصى قدر من الحرية.
- قومي بوضعه بالتناوب على بطنه تارة وعلى ظهره تارة أخرى.
- قومي بوضع أعباء بحيث تكون بمنتهى تناوله وعلى مقربة منه.
- حاولي أن توضع في نفس المستوى الذي يجلس فيه طفلك. اجلسي على الأرض بجوار طفلك.
- استخدم المقعد المتأرجح ومقعد ماكس كوزي Maxi Cosi ومقعد الطفل فقط لغرض محدد ولفترة قصيرة. لا ينبغي أن يجلس الأطفال لمدة اطول من اللازم في وضعية جلوس سلبية.
- لأجل طفلك في مرحلة مبكرة جداً أبداً. عندما تقومين بوضع طفلك في وضعيات جلوس قبل أن يتعلمها هو بنفسه وقبل أن يتعلم النهوض، فإنه يمكن أن ينجم عن ذلك أضرار في الوضعيات.

لمحة عامة: إدخال المواد الغذائية



كم هي طول المدة التي ينبغي علي فيها إرضاع طفلي؟

إن التوصية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية (WHO) تنص على أنه ينبغي إرضاع جميع الأطفال الرضع بحليب الثدي في أنحاء العالم لمدة ستة أشهر حصرياً، وأنه يمكن حتى بعد إدخال الأغذية التكميلية مواصلة إرضاع الطفل لمدة أطول لحين بلوغه سن السنتين. لقد وضعت الجمعية السويسرية لطب الأطفال (SGP) توصياتها عن داية بشكل علني ومرن. وتوصي اللجنة بأن الإدخال المخصص والملائم للأغذية التكميلية ينبغي أن يجري اعتباراً من بلوغ الطفل الرضيع سن أربعة أشهر على أقرب تقدير وفي موعد لا يتجاوز بداية الشهر السابع من العمر وأن الرضاعة الطبيعية يجب أن تتواصل بعد إدخال التغذية التكميلية طالما توجد رغبة من الأم والطفل بذلك.

إذا كنت ترغبين في الإرضاع ببطء وبلطف، فلا تُقدمي ثديك إلى طفلك بطريقة نشطة، لكن في نفس الوقت لا ترفضِي رغبته في الرضاعة. وبهذه الطريقة تصبح الرضاعة الطبيعية أقل تدريجياً، وهكذا يبدأ قسم جديد، حيث أنك تنقلين طفلك الرضيع إلى مرحلة سن الطفولة المبكرة (مرحلة الحبو).

إذا كنت تعتقدين أنه قد آن الاوان لفظام طفلك الرضيع، فكوني أولاً على يقين بذلك. لكي تتجنبي شعور الندم لاحقاً، قومي بإجراء عملية الفطام خطوةً بخطوة، ربما بمساعدة استخدام زجاجة الإرضاع التي تعرضينها على طفلك بدلاً للثدي. أعطي طفلك في هذه الأثناء المزيد من الوقت ليكون قريبك كتنويع عن الرضاعة. إذا كنت غير متأكدة أو تواجهين مشاكل قومي بطلب مشورة اختصاصي (انظري إلى الصفحات 34-35).

إن دور الأم أثناء إجراء عملية الرضاعة الطبيعية هو موافق لدورها في العملية التعليمية؛ هي عارفة، مُوجهة بلطف، مُرافقة بمحبة. سوف تواجهين مراراً وتكراراً وفي نفس الوقت المراحل الثلاثة التقرب والتعلق والفرك بينما ينمو طفلك. من خلال الرضاعة الطبيعية تقومين بإنشاء أساس لمناخ من الأمان والتفاهم والفرح.

عندما لاتقومين بإرضاع طفلك

إن حليب الأم هو أفضل شيء يمكنك إعطائه لطفلك، على الرغم من أنه يمكن أيضاً مع الحليب الجاهز وزجاجة الرضاعة أن يتمكن طفلك من الترعير والنمو. إن غذاء الحليب للأطفال المتوفر في الأسواق في يومنا هذا يمكنه تغطية الاحتياجات الغذائية للأطفال الرضع. غير أن ماينقص الحليب الجاهز هو عناصر المناعة الضرورية للجسم، والتي هي متوفرة فقط في حليب الأم. وبالإضافة إلى ذلك فإن الحليب الجاهز وفقاً لطريقة إعداده هو ليس خالياً من الجراثيم. كذلك فإنه حتى مع تغذية زجاجة الحليب فإنه ليس بالإمكان نشوء نفس العلاقة العميقة بين الأم والطفل كما هو الحال في الرضاعة الطبيعية.



المساعدة والدعم

الرضاعة الطبيعية هي الشيء الأكثر طبيعية في العالم. ومع ذلك، فإنها تعتبر مهارة تحتاج كل أم إلى تعلمها أولاً. إذا كنت لا تعرفين ما الذي يجب عليك القيام به أو في حالة حدوث مشاكل، يمكنك طلب المشورة من خبير اختصاصي. لكل أم الحق في طلب ثلاث استشارات حول الرضاعة الطبيعية (يتم سداد النفقات من قبل التأمين الصحي، لغاية مرور ثمانية أسابيع بعد الولادة مع عدم وجود مشاركة في التكاليف).

يمكنك الحصول على استشارات مجانية في الرضاعة لدى مستشارات الرضاعة في رابطة La Leche League سويسرا.

تحصلين في المراكز التالية على معلومات حول عناوين الخبراء الأخصائيين في منطقتك:

الجمعية واستشارات الرضاعة IBCLC

الجمعية المهنية لمستشارات الرضاعة السويسريات IBCLC (BSS)
صندوق بريد 686، 3000 بيرن 25
هاتف: 0416710173، فاكس: 0416710171
البريد الإلكتروني: office@stillen.ch, www.stillen.ch

مستشارات رابطة جمعية الحليب و - والجمعيات

رابطة جمعية الحليب سويسرا، صندوق بريد 197، 8053 زوريخ
هاتف: /فاكس: 0449401012
البريد الإلكتروني: info@stillberatung.ch, www.stillberatung.ch

القبالات القانونيات

جمعية القابات السويسريات، المكتب
3000 Bern 23, Postfach, Rosenweg 25 C
هاتف: 0313327619، فاكس: 0313326340
البريد الإلكتروني: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

استشارة الأمهات والآباء

الجمعية السويسرية لمستشارات الأمهات (SVM)
8036 Zürich, Postfach 8426, Elisabethenstrasse 16
هاتف: 0443823033، فاكس: 0443823035
البريد الإلكتروني: svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

طبيبك أو طبيبك

رقم الطوارئ للوالدين

0848354555 (24 ساعة مساعدة واستشارة)

قائمة المراجع

كتاب دليل الأم المُرَضعة: رابطة الحليب السويسرية،
صندوق بريد 197، 8053 زوريخ

الرضاعة الطبيعية: GU Ratgeber Kinder

Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann

الطبعة رقم 3، GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag، ميونيخ

الرضاعة، العمل والعائلة: Kathleen Huggins / Gale Pryer، رابطة الحليب

السويسرية سويسرا، صندوق بريد 197، 8053 زوريخ

الإرضاع بدون قسور: rüffer & rub Sachbuchverlag / Sibylle Lüpold، زوريخ

تغذية الطفل بطريقة صحية وعملية: Beobachter Ratgeber

Marianne Botta Diener، زوريخ

PEKiP: تشجيع الطفل بطريق اللعب: GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag، ميونيخ

تمارين تقوية أرضية الحوض - رحلة استكشاف إلى الوسط الأنثوي: Marita

Seleger, Judith Krucker, Yvonne Keller، الطبعة 5

Neuland - مجلة فكاهية مصورة حول موضوع الرضاعة ومرحلة ما بعد الولادة:

Careum Verlag / Verena Marchand / Kati Rickenbach، زوريخ

المعلومات في الإنترنت

www.hepa.ch

معلومات ونصائح من أجل الحركة

www.seco.admin.ch

كتيبات "الأمومة - حماية العائلات"

www.breastfeeding.com

معلومات حول الرضاعة الطبيعية (باللغة الإنجليزية)

www.unicef.ch

قائمة بالمستشفيات الصديقة مع الطفل

www.stillförderung.ch

معلومات حول الرضاعة

www.mamamap.ch

تطبيقات الهواتف الذكية من أجل مراكز الرضاعة خارج البيت

www.swissmom.ch

www.babycenter.ch

معلومات حول الحمل، الولادة، الطفل الرضيع والطفل،

مع محرك بحث جيد

www.nutrinfo.ch

خدمة معلومات مجانية حول الأسئلة المتعلقة بالتغذية (هاتف: +41313850008)

www.swiss-paediatrics.org

معلومات قيمة بخصوص الصحة

www.pekip.ch

الحركة للطفل للرضيع (برنامج Prager للوالدين والطفل)

www.gesundheitsfoerderung.ch

نصائح من أجل التغذية والحركة لأجل الأطفال الصغار والفتية
والبالغين

مؤسسة التشجيع على الرضاعة الطبيعية سويسرا

تم تأسيس مؤسسة التشجيع على الرضاعة الطبيعية سويسرا في العام 2000 وجعلت من التشجيع على الرضاعة الطبيعية في سويسرا هدفاً لها وخاصة من خلال المنتجات والمعلومات المقدمة إلى الجمهور من الشركات المحابذة ومن خلال توفير المنتجات غير التجارية (مثل كتبات حول الرضاعة الطبيعية متوفرة في إحدى عشر لغة، ومجلات مصورة حول الرضاعة وتطبيقات حول أماكن الرضاعة الطبيعية). بوصفها مركزاً وطنياً مستقلاً متخصصاً لجميع الفئات المهنية والمنظمات العاملة في مجال الحمل والولادة والأطفال الرضع فإن مؤسسة التشجيع على الرضاعة الطبيعية سويسرا لا تزال ملتزمة بتعزيز الشروط القانونية والاجتماعية المثالية للرضاعة الطبيعية.

يتم دعم مؤسسة التشجيع على الرضاعة الطبيعية سويسرا من قبل منظمات ومؤسسات تُعنى بتعزيز الصحة والرعاية والاستشارة للوالدين وللاطفال الرضع:

- الجمعية المهنية لمستشارات الرضاعة السويسريات (IBCLC (BSS)
- المكتب الفدرالي للصحة العامة (BAG)
- مؤسسة تعزيز الصحة سويسرا
- رابطة جمعية الحليب سويسرا (LLLCH)
- مؤسسة الصحة العامة سويسرا
- الجمعية الطبية السويسرية للأطباء والطبيبات (FMH)
- الرابطة السويسرية المهنية لمستشارات التغذية (SVDE)
- الجمعية السويسرية لأمراض النساء والتوليد (SGGG)
- الاتحاد السويسري للقابات (SHV)
- الجمعية السويسرية لمستشارات الأمهات (SVM)
- الجمعية السويسرية لطب الأطفال (SGP)
- الجمعية المهنية السويسرية لطاخم التمرريض النسائي والرجالي (SBK)
- الصليب الأحمر السويسري (SRK)
- اللجنة السويسرية لليونيسف UNICEF

Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



Aufbruch in ein Leben mit Baby

Die Geburt eines eigenen Babys gleicht dem Aufbruch zu einer Reise mit vielen neuen Erfahrungen – vor allem, wenn es das erste Mal ist. Einen solchen Aufbruch erleben Louise und Tom bei der Geburt ihrer Tochter Anna. Der Sachcomic «Neuland» erzählt von der spannenden Reise der jungen Familie von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Gestaltung des neuen Alltags. Die von der Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam gezeichnete und witzig erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese besondere Lebensphase typischen Freuden, Fragen und Sorgen. Zusammen mit einer dem Buch beigelegten Broschüre mit nützlichen Informationen rund um Stillen und Wochenbett bietet «Neuland» beste Unterhaltung und dient zugleich als Ratgeber für den Start in ein Leben mit Baby.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

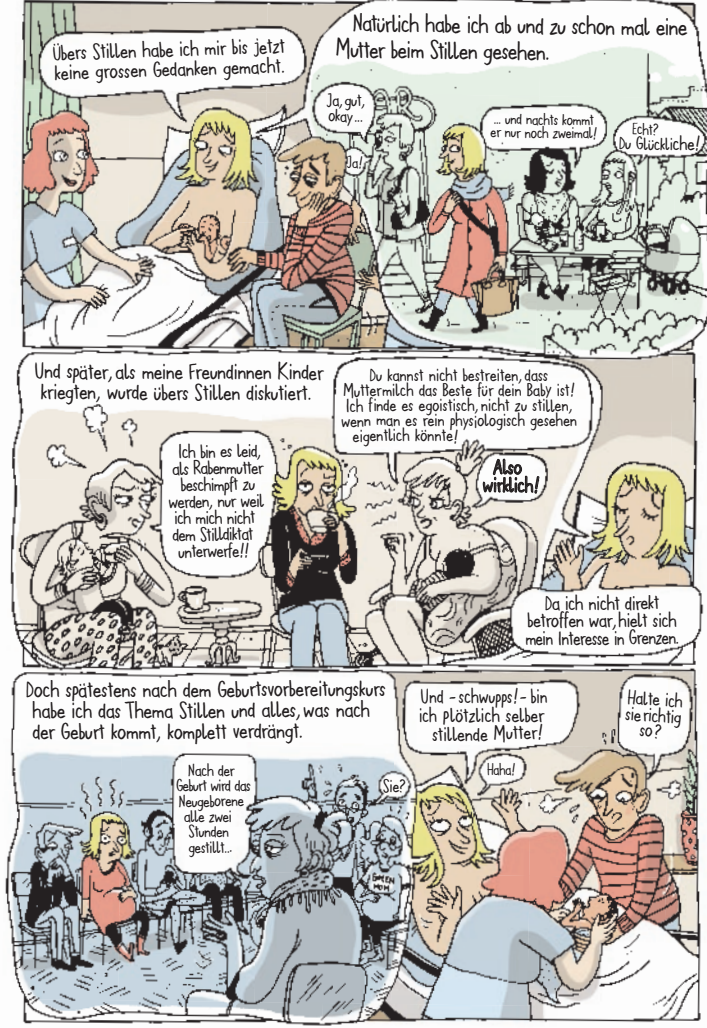
Norina Wihler, Präsidentin La Leche League
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter



Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

«Neuland» umfasst den 112-seitigen Comic von Kati Rickenbach und eine 50-seitige Informationsbroschüre zum Thema Stillen. Das Werk erscheint im Careum Verlag und ist im Buchhandel erhältlich oder kann unter contact@stillförderung.ch, www.stillförderung.ch oder mit der Bestellkarte bestellt werden.

Preis CHF 31.00

Ich bestelle _____ Exemplar(e) deutsch
 _____ Exemplar(e) französisch

Organisation	_____
Name/Vorname	_____
Strasse	_____
PLZ/Ort	_____
Mail	_____

Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Stillförderung Schweiz
 Promotion allaitement maternel Suisse
 Promozione allattamento al seno Svizzera



Stillförderung Schweiz
 Schwarztörstrasse 87
 3007 Bern

Bitte frankieren

شكراً جزيلاً

إن طباعة هذا الكتيب تمت إتاحتها بفضل الدعم المالي من قبل:

CONCORDIA



مؤسسة SANA



**krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro**
رابطة الأمراض السرطانية سويسرا



**Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera**
التشجيع على الصحة سويسرا

كانتونات:

**Appenzell Ausser rhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt,
Bern, Freiburg, Graubünden, Jura, Luzern, Neuenburg, Nidwalden,
Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn,
St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zürich, Zug
Fürstentum Liechtenstein**

بصمة الناشر

الناشرة: مؤسسة التشجيع على الرضاعة سويسرا

3007 Bern, Schwarztorstrasse 87. هاتف: 0313814966. فاكس: 0313814967

البريد الإلكتروني: contact@stillförderung.ch

المرافقة المختصة المجلس الإستشاري لمؤسسة التشجيع على الرضاعة سويسرا

هذا الكتيب متوفر في الألمانية، الفرنسية، الإيطالية، الإنجليزية، الإسبانية، البرتغالية، الألبانية والصربية والكرواتية والتركية والتاميلية والعربية.

عنوان المراجع: www.stillförderung.ch . www.allaiter.ch . www.allattare.ch

© 2016 الكتيب والنص: مؤسسة التشجيع على الرضاعة سويسرا

© 2016 الصور: مؤسسة التشجيع على الصحة سويسرا ومؤسسة التشجيع على

الرضاعة سويسرا

الرضاعة الطبيعية - انطلاقاً من صحة إلى الحياة

مؤسسة التشجيع على الرضاعة الطبيعية سويسرا
CH-3007 Bern .Schwarztorstrasse 87

رقم الهاتف: +410313814966. الفاكس: +410313814967
www.stillf6rderung.ch .contact@stillf6rderung.ch



Stillf6rderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera
مؤسسة التشجيع على الرضاعة الطبيعية سويسرا