



التغذية الصحية

للأمهات والرضع

Arabisch

كُتيب معلومات للنساء الحوامل والأمهات

صدر هذا الكُتُب بالتعاون مع برنامج
REFUGIUM (رفوجيوم) - النزوح والصحة
في قسم علوم الصحة بجامعة هامبورج للعلوم التطبيقية.

يُفترض أن يساعدك هذا الكُتُب كي تحصيلي على التغذية السليمة
والصحية لك ولرضيعك، لوضع الأساس لحياة صحية.

5	الرضاعة الطبيعية بالشكل الصحيح
8	مشاكل ومساعدة عند الرضاعة
11	الأكل والشرب خلال فترة الرضاعة
13	عندما تكون الرضاعة الطبيعية غير ممكنة
15	التغذية التكميلية
18	فطام الطفل

الرضاعة الطبيعية بالشكل الصحيح

كلما أرضعتِ طفلكِ رضاعة طبيعية مدة أطول، كان أفضل.
على الأقل من 4 إلى 6 أشهر.
ليس هناك سبب لعدم إرضاعك له رضاعة طبيعية.
ما لم تكوني مريضة بفيروس نقص المناعة (HIV) أو بالتهاب الكبد الوبائي C.

الرضاعة الطبيعية جيدة، لأن

- ← لبن الأم هو الغذاء الأفضل والأصح لأي طفل
- ← لبن الأم يدعم تكوّن الحلق والفق
- ← لبن الأم يحمي من الأمراض والحساسية
- ← لبن الأم سهل الهضم
- ← لبن الأم مجاني وخالي من الجراثيم
- ← لا يمكن للطفل الحصول على أكثر من اللازم منه، وهو يشعر بالأمان عندما يرضع
- ← الرضاعة الطبيعية تساعد على إعادة الرحم إلى صورته الطبيعية

تحلي بالصبر.
يحتاج الأمر إلى فترة حتى تعتادين على نمط الرضاعة.
في البداية، كل ساعتين إلى 3 ساعات، وفيما بعد، كل ساعتين إلى 4 ساعات.

أنتِ ترضعين رضاعة سليمة، عندما

- ← تغسلين يديك جيداً قبل أي تلامس مع الثدي
- ← ترضعين طفلك مباشرة بعد الولادة
- ← ترضعين طفلك دائماً، عندما يكون جائعاً
- ← تراعين الحصول على راحة واسترخاء بشكل كاف
- ← لا تعطي طفلك لهاية أو ماصة مصنوعة من المطاط (استخدمي فقط الماصة المصنوعة من السيليكون الشفاف)



طفلك يكون جائعًا، عندما

- ← يفتح فمه ويحرك رأسه نهائياً وإياباً
- ← يَتمطى ويتحرك كثيراً
- ← يضع يده في فمه
- ← يكون مضطرباً ويبكي

الوضع السليم للرضاعة هو عندما

- ← يكون هناك اتصال جسدي متلاحم
- ← تكون بطنك ملاصقة لبطن طفلك
- ← تكون أنف الطفل في نفس ارتفاع حلمة الثدي
- ← تكون حلمة الثدي وجزء كبير من هالة حلمة الثدي في فم الطفل
- ← تكون شفطا الطفل مقلوبتين للخارج
- ← يرضع الطفل بقوة وتسمعين أنه يبتلع



مشاكل ومساعدة عند الرضاعة

عند احتقان الثدي، يؤلم الصدر.
يحمّر لونه ويسخن ويمتد.

يحدث احتقان الثدي،

- ← نتيجة لتراكم اللبن
- ← نتيجة أن الطفل يشرب قليلاً جداً وأن الثدي يفرز كمية كبيرة من اللبن
- ← نتيجة أن الملابس ضيقة جداً
- ← نتيجة أنك تقعين تحت ضغط شديد

يمكن الوقاية من حدوث احتقان الثدي عن طريق

- ← الرضاعة الطبيعية المنتظمة (كل ساعتين إلى 4 ساعات)
- ← تدفئة الثدي قبل الرضاعة
- ← وضع لفة باردة بعد الرضاعة
- ← تدليك وعمل إطلاات للثدي بعد الرضاعة
- ← الحصول على راحة واسترخاء

يحق للأم وأطفالها في ألمانيا المطالبة بما يلي

- ← رعاية طبية نسائية
- ← رعاية طبية للطفل
- ← رعاية من قبل القابلات

تحصلين خلال ساعات استشارة القابلات على المساعدة والمشورة

- ← حول الرضاعة
- ← حول تغذية الأم والطفل
- ← حول صحتك بعد الوضع
- ← حول رعاية حديثي الولادة

تقدم القابلة المساعدة عندما

- ← تكون الرضاعة الطبيعية غير ممكنة
- ← يعاني الطفل من آلام البطن أو كان الطفل مصاباً بقرحة في مؤخرته
- ← يكون الثدي متقرحاً أو ملتهباً

يمكنك أيضاً الذهاب إلى استشارة الأمهات.
حيث تحصلين على المساعدة والنصائح حول الرضاعة
وكيفية التعامل مع طفلك.

تجدين هنا العنوان الصحيح:

www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/

تُجرى فحوصات خاصة للأطفال في ألمانيا.
ويطلق عليها فحوصات U.
توجد 10 فحوصات U حتى بلوغ 6 سنوات.



يقدم الأطباء المساعدة ، عندما
← تكونين أو يكون طفلك مريضًا أو يعاني من الحمى
← تحتاجين إلى المشورة حول منع الحمل

يتعين خلال فترة الرضاعة الانتباه الشديد إلى منع الحمل
حتى يتمكن طفلك من استكمال الرضاعة.

عندما تكون الرضاعة الطبيعية غير ممكنة

عندما تكون الرضاعة الطبيعية غير ممكنة، يمكنك حينها إرضاع طفلك رضاعة صناعية خلال الشهور الأربعة - الستة الأولى.

نوصي بالمواد الغذائية الأولية.
فهي بمثابة التغذية الوحيدة خلال الشهور الأربعة - الستة الأولى.
حيث أنها توازي لبن الأم.

توجد كذلك مغذيات أولى. وهي صعبة الهضم.



التحضير والنظافة عند التغذية بزجاجة الإرضاع

- ← يجب تحضير زجاجة الإرضاع بحيث تكون طازجة في كل مرة قبل الاستخدام.
- ← يجب ترك الزجاجة لمدة دقيقة بعد رجها جيداً حتى تهدأ، بحيث تذيب فقاعات الهواء الموجودة في اللبن.
- ← لا تقومي بإعادة تسخين بقايا الطعام، ولكن تخلصي منها.
- ← يجب الحفاظ على الزجاجات واللهايات (المصنوعة من السليكون) نظيفة.
- ← تُعتبر بقايا الطعام أرض خصبة للجراثيم.
- ← تُغسل الزجاجات واللهايات جيداً مباشرة بعد الاستخدام وتُجفّف جيداً.
- ← يتم لف الزجاجات واللهايات النظيفة في منديل نظيف وجاف.



التغذية التكميلية

يعتبر لبن الأم في الشهور الأربعة - الستة الأولى هو الغذاء الأمثل للطفل.

استمرار الرضاعة الطبيعية أمرٌ صحي!
يمكنك الاستمرار في إرضاع طفلك خلال السنوات الأولى.

عندما يبلغ طفلك 5-6 أشهر، يمكنه تناول الهريسة بالإضافة إلى لبن الأم.

يمكن حينها أن يشعر طفلك بالعطش بوتيرة أعلى.
قدمي إلى طفلك الكثير لكي يشربه. وبالأخص، مياه الشرب أو مياه معدنية طبيعية.

يتعين خلال الستة أشهر الأولى، غلي الماء قبل الشرب.

تعتبر التغذية الصحية أمراً مهماً لنمو صحي لطفلك.

حيث تُجنب التغذية الصحية حدوث المشاكل مثل الإمساك أو الإسهال أو غازات البطن أو المغص.

مهم: تخلي عن

← المنتجات التي تحتوي على إضافات الملح أو السكر أو

النكهات أو طعم السكر القوي

← العسل أو اللحوم النيئة أو الأسماك النيئة أو منتجات الحليب الخام

تنبيه

اللبن والتغذية التكميلية
يمكنك بداية من عمر 5 أشهر، مرة خلال الشهر، استبدال
رضعة واحدة بإحدى أنواع الهريسة التالية:



العمر بالأشهر	الرضعات	التغذية التكميلية
0 - 5/6	على الأقل 6 رضعات: كل ساعتين إلى 4 ساعات	لا يوجد
5-6	استبدال الرضعة الأولى	هريسة الخضروات (مثل هريسة الجزر)
6-7	استبدال الرضعة الثانية (ظهراً)	هريسة الخضروات - البطاطس - اللحم، الأرز
7-8	استبدال الرضعة الثالثة	هريسة اللبن - الحبوب، على سبيل المثال مساءً
9	استبدال الرضعة الرابعة	هريسة الحبوب - الفاكهة، بين الوجبات
بداية من 10 أشهر		يتناول الطفل من طعام الأسرة

فطام الطفل

إذا تم استبدال طعام ثابت برضعة من رضعات طفلك ، فإنه سيصبح وسيشرب لبناً أقل.

ولن يحتاج الرضيع حينها إلا إلى وجبات ضئيلة من اللبن.

ستصبح الفترات ما بين الرضاعة أطول. وبالتالي ينخفض إفراز اللبن.

ضعي لفة باردة على صدرك كل مرة بعد الإرضاع. على سبيل المثال ، منتج Gel-Pack (جيل-باك). بالإضافة إلى ذلك ، يقلل شاي المرامية أو النعناع إفراز اللبن.

حفزي صدرك بأقل درجة ممكنة وارتي حمالة صدر مُحكمة.

إذا ألمك صدرك، فاستشيري قابلتك أو اذهبي إلى استشارة الأمهات

تنبيه

يختلف الأطفال فيما بينهم.
أحياناً يكون الفطام سريعاً وأحياناً أخرى بطيئاً.
إذا كانت لديك استفسارات، فتوجهي إلى القابلة أو استشارة الأمهات أو إلى الطبيب.

Impressum

Herausgeber

Bezirksamt Altona

Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit

Fachamt Gesundheit

Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement

Bahrenfelder Straße 254-260

22765 Hamburg

Layout

fuchs und veilchen Designstudio

Ferdinand-Beit-Straße 7B

20099 Hamburg

Illustrationen

© Nele Palmtag

www.auserlesen-ausgezeichnet.de

Druck

Hausdruckerei der Behörde

für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW)

Neuenfelder Straße 19

21109 Hamburg

Stand

Juni 2019

