



وزارة الصحة
Ministry of Health



الرضاعة أساس الحياة

اسحب للأعلى



نقدم هذه الحملة

لكل أم

لكل ممارس صحي

وكل شخص مهتم

بالرضاعة الطبيعية



مصدر طبيعي معقّم

حليب الأم الخيار الأفضل

تتغير مكوناته
بحسب عمر
الطفل



وسيلة
ترابط بين
الأم والطفل

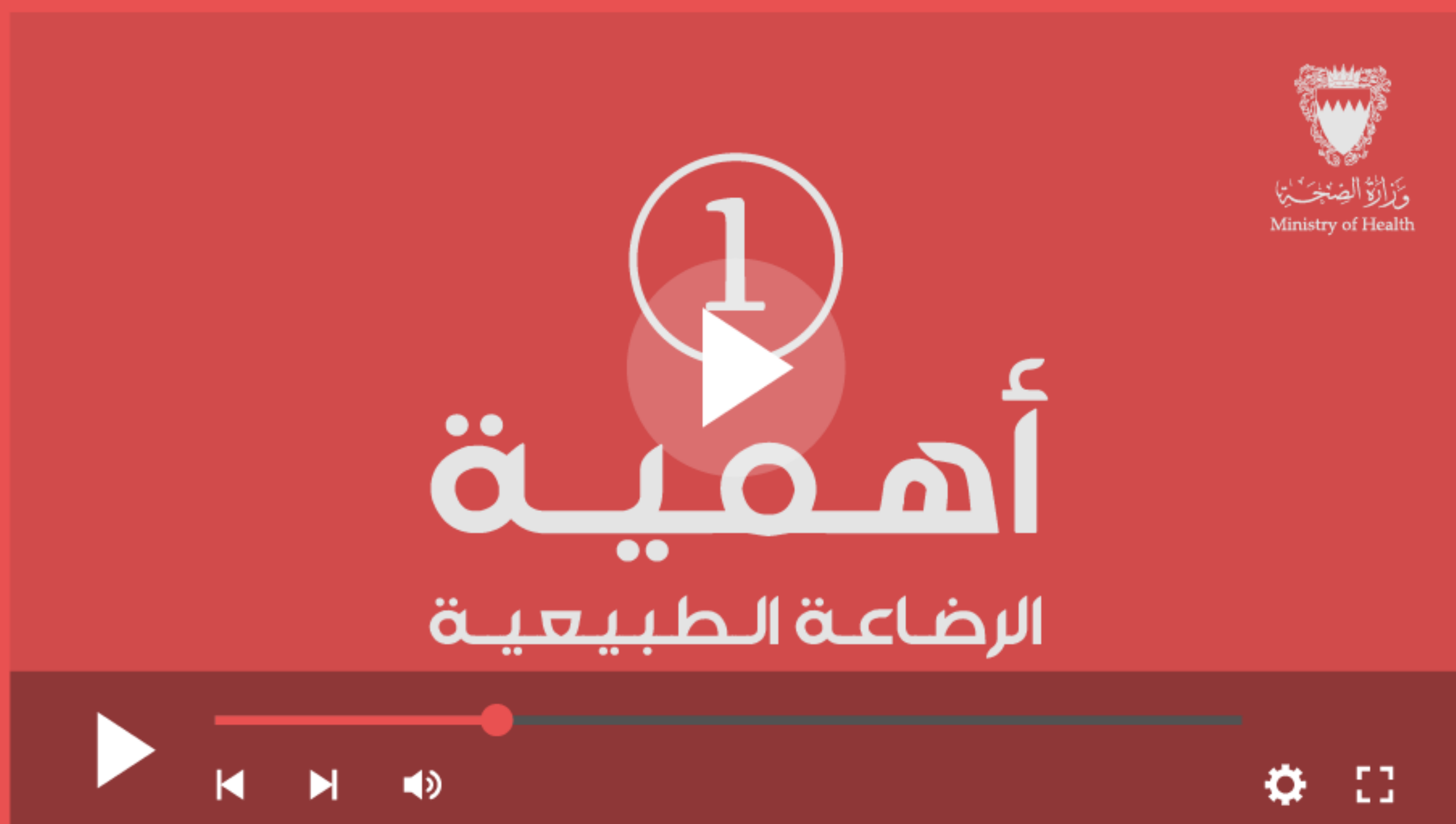


غذاء متكامل ومثالي



الدخول للمعرض

محطة 1



أهمية الرضاعة الطبيعية

محطة 2



وضعيّات الرضاعة الطبيعية

الجزء الأول

محطة 3



3

شفط الحليب



شفط الحليب

الجزء الثاني

محطة 3



حفظ وتذويب الحليب

محطة 4



4

تغذية

الأم المرضعة



تغذية الأم المرضعة

محطة 5



5

قواعد الفطام

وإدخال الأغذية



قواعد الفطام وإدخال الأغذية

محطة 6



6

التغلب على صعوبات

الرضاعة الطبيعية



التغلب على صعوبات
الرضاعة الطبيعية

أسئلة متكررة

ماهي الفترات المناسبة للرضاعة؟

إن معدة الطفل صغيرة جداً لذا فإنه يشبع بسرعة كما يشعر بالجوع سريعاً، ويحتاج الطفل أن يرضع بشكل متكرر وذلك لأن حليب الأم سهل الهضم، حيث أن تكرار الإرضاع سوف يحفز الثدي لإنتاج الحليب.

أجريت جراحة تجميل للثدي، هل يمكنني إرضاع طفلي رضاعة طبيعية؟

من الأفضل استشارة الطبيب المختص

أصبت مشاكل صحية، وتغير لون الحليب، هل يمكنني إرضاع طفلي في هذه الفترة؟

من الأفضل استشارة الطبيب المختص

رزقت بتوأم؟ كيف يمكنني التأكد من حصول كل طفل على احتياجاته بالكامل من الرضاعة؟

احرصي على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لرضيعيك التوأم وتذكري كلما زادت عدد الرضعات زاد إدرار الحليب وسهّل عليك الرضاعة وإشباع الطفلين.

كما يجب الحرص على التغذية المتوازنة وشرب السوائل الكافية لتغطية المتطلبات الغذائية الخاصة بهذه المرحلة، ولا تترددي باستشارة طبيبك أو أخصائي التغذية.

اضطرت للسفر في مهمة عمل وانقطعت عن الرضاعة الطبيعية أثناء السفر.. كيف يمكنني الاستمرار في الرضاعة بعد العودة من السفر؟

يجب الاستمرار في عملية الشفط أثناء السفر وحفظه بطريقة صحيحة للمحافظة على إدرار الحليب وبالتالي يمكنك الاستمرار بالرضاعة الطبيعية بعد العودة من السفر، ويمكنك استخدام الحليب المشفوط في الأوقات اللازمة.



العودة للعمل

تهيئة الرجوع للعمل:

غالباً ما تتوقف الأمهات عن الرضاعة الطبيعية عند عودتهن إلى العمل بعد الولادة وإدخال بدائل لبن الأم، ومن أجل دعم استمرارية الرضاعة الطبيعية أصدرت مملكة البحرين التشريعات التي تمنح الأمهات العاملات إجازة الأمومة التي تمتد لشهرين بعد الولادة وساعتين رعاية مدفوعة الأجر لمدة سنتين بعد الولادة. وقد بدأت بعض المنشآت والمؤسسات بدعم الرضاعة الطبيعية بتخصيص غرف رضاعة في مكان العمل.

إرشادات عامة للعودة للعمل:

- لا تتوتري فقط تحتاجين إلى التخطيط الجيد قبل العودة للعمل.
- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية حصرية أثناء وجودك في إجازة الأمومة وتجنبي البدء بأي طريقة أخرى للتغذية قبل أن تكوني في حاجة إليها حقاً.
- ابدئي بشفط الحليب، ويكفي أسبوع واحد قبل العودة للعمل.
- تحدثي مع صاحب العمل عن احتياجاتك وتعرفي على حقوقك من إجازات الأمومة الخاصة بك وساعات الرضاعة الطبيعية.
- اشفطي الحليب قبل الذهاب إلى العمل واعطيه إلى مقدم الرعاية ليعطيه الطفل واحفظي الحليب المشفوط دائماً بتركه في أبرد مكان (ثلاجة أو مجمد). يمكنك أثناء وجودك في العمل شفط الحليب ٢-٣ مرات إذا كانت ظروف وبيئة العمل ملائمة لذلك.



وَزَارَةُ الصِّحَّةِ

Ministry of Health