

رعاية
care

مستشفيات رعاية
Care Hospitals



الرضاعة الطبيعية ...
الخطوة الأولى نحو الأمومة المثالية



0114378888

وَفَصَّلَهُ فِي عَامَيْنِ ١٤ سُورَةُ لُقْمَانَ

وَحَمَلَهُ وَوَفَّصَّلَهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ١٥ سُورَةُ الْأَحْقَافِ

فوائد الرضاعة الطبيعية

نبذة مختصرة:

توفر الرضاعة الطبيعية فوائد صحية للأم المرضع والطفل. يمثل حليب الأم أحد المصادر المهمة للطاقة والعناصر الغذائية بالنسبة للرضع والأطفال منذ الولادة وحتى ٢٤ شهراً. يتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة. الحليب الاصطناعي لا يوفر نفس الحماية من المرض ولا يمنح الأم أي فوائد صحية. الرضاعة الطبيعية لها فوائد طويلة الأجل للطفل، فكلما طال فترة الرضاعة استمرت الحماية وزادت الفوائد .

مقدمة:

حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل فهو مصمم ليوفر له جميع العناصر الغذائية من أجل نمو صحي، يتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة، كما يحميه من الالتهابات والأمراض، بالإضافة أنه سهل الحصول عليه ومتاح كلما احتاج إليه الطفل . حيث تساهم الرضاعة الطبيعية في خلق علاقة حميمية قوية بين الأم والطفل وإشعاره بالحنان والدفع.

اللبأ:

هو أول الحليب الذي يخرج من الثدي عند الرضاعة في أول الأيام بعد الولادة، وهو سائل سميك أصفر اللون غني جداً بالبروتين والأجسام المضادة التي تساعد على منع الاضفرار عند المواليد (اليرقان)، والحفاظ على صحة الطفل. يمكن للأم عادةً البدء في الرضاعة الطبيعية في غضون ساعة أو نحو ذلك من ولادة الطفل، فكلما زاد مقدار الحليب الذي يرضعه الطفل، زاد مقدار الحليب الذي يقوم الثدي بتكوينه.

الفوائد الصحية من الرضاعة الطبيعية (للطفل)

- يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل خلال الأشهر الستة الأولى
- يحتوي على مجموعة من العوامل التي تحمي الطفل في حين أن الجهاز المناعي ما زال يتطور .
- يساعد الطفل على مقاومة العدوى والمرض، حتى في وقت لاحق من الحياة.

يقلل من خطر السمونة على المدى البعيد.
يساعد على تطوير العينين والدماغ وأنظمة الجسم الأخرى.
تساعد الرضاعة الطبيعية على تطوير الفك.
الأطفال الذين تمتعوا برضاعة طبيعية في طفولتهم يحققون نتائج أفضل في اختبارات الذكاء.
لا ينصح بإعطاء أي شيء سوى حليب الأم لمدة الستة أشهر الأولى (٢٦ أسبوعاً) من حياة الطفل.

الفوائد الصحية من الرضاعة الطبيعية (للام): تفادي:

- النزف مباشرة بعد الولادة.
- الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبايض.
- أمراض القلب والأوعية الدموية. - البدانة.

عزيزتى الأم:

هناك خطوات بسيطة جداً ولكنها فعالة جداً تجعلك تبدئين أمومتك مع مولودك الجديد بكل سعادة ووصحة ورضى، من أول وأهم هذه الخطوات هي الرضاعة الطبيعية، إحرصى على الرضاعة الطبيعية طالما لم يمنعك الأطباء من ذلك.

ولكى تتم عملية الرضاعة الطبيعية بنجاح عليكى بالآتى:

١- أخبرى الأطباء والممرضات مبكراً عن نيتك فى إرضاع مولودك طبيعياً (ربما أثناء متابعة الحمل بالعيادة أو قبل الولادة مباشرة) وأنت لا ترغبى فى إعطاء مولودك الحليب الصناعى وأنت تخططين للبدء فى الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة.

٢- إطلبى من الأطباء والممرضات إبقاء مولودك معك بغرفتك طوال الوقت ماعدا فى أوقات تنظيف المولود أو عند رغبتك فى النوم دون إزعاج أو إذا كان هناك داعى طبى لأخذ المولود خارج غرفتك.

٣- إطلبى مساعدة الممرضات والمثقفة الصحية فى التعليم والتدريب عن الرضاعة الطبيعية، وسوف تحصلين على جميع المعلومات اللازمة والتدريب والدعم الكافى لإنجاح خطواتك المباركة فى إرضاعك مولودك بالطريقة الطبيعية التى حثنا عليها المولى عز وجل فى كتابه الكريم، والتى سوف تعتبر بمثابة الخطوة الأولى لكى نحو أمومة مثالية وحياة صحية سعيدة لكى ولمولودك وجميع أفراد أسرتك... فهنيئاً لكى بهذه البداية وتمنآيتنا لكى بكل الصحة والسعادة.



رعاية
care
مستشفيات رعاية
Care Hospitals

حمل التطبيق
Download App



0114378888

🐦 @ hospitals_care