



وزارة الصحة
المديرية العامة للخدمات الصحية
بمحافظة شمال الباطنة
مستشفى ومجمع صحة الصحي

الرضاعة الطبيعية هي عملية فطرية يشترك فيها الانسان مع جميع الثدييات. هي غريزة أودعها الله في قلب كل أم , و من النعم التي أنعم الله بها على البشر ، لما لها من أهمية عظيمة وفوائد عدة على الانسان.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر نزيف ما بعد الولادة.
- تحمي من الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- تزيد مشاعر الأمومة بين الأم وطفلها.
- تقلل فرص الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي وسرطان الثدي.
- تُعد الرضاعة الطبيعية وسيلة مثلى لتنظيم النسل.
- تساعد على تنظيم مستويات السكر والكوليسترول في الدم.
- تساعد الرضاعة الطبيعية على تنظيم هرمونات الأم وتنظيم الدورة الشهرية.
- تساعد على تقليص الرحم وعودته لشكله الطبيعي.
- الغذاء الأمثل للطفل للرضيع خلال الستة أشهر الأولى من عمره، حيث يحتوي على جميع العناصر المهمة لصحته.
- معدة الطفل لا تستطيع تحمل أي طعام آخر.
- تساعد على تشكيل مناعة قوية ضد الأمراض لمقاومة الفيروسات والبكتيريا.
- تساعد على الحفاظ على وزن صحي.
- تساعد على رفع معدل ذكاء الطفل وذلك بسبب الاتصال الجسدي والبصري بين الأم وطفلها.
- تساعد على تقوية عضلات الفك والوجه.
- الإحساس بشعور الحب والحنان من الأم.
- تقليل خطر الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى والتهابات الجهاز التنفسي واضطرابات الجهاز الهضمي.
- تساعد على نمو الدماغ على المدى البعيد.

الرضاعة الطبيعية

-نصائح وفوائد-





لجنة مستشفى صديق الطفل
BFHI committee

الوضعية الصحية للرضاعة الطبيعية:

هناك عدة وضعية يمكن اللام اتخاذها للرضاعة الطبيعية.

ومن المهم مراعاة ما يلي:

- ان تكون الأم في وضعية مريحة لها، أما الطفل فيجب أن يكون على نفس مستوى ثدي الأم لتجنب ثني الظهر.
- أن يكون جزء كبير من حلمة الثدي بداخل فم الطفل.
- تأكدي أن جسم الطفل متجه نحوك.
- أن تكون الرضاعة خالية من الألم او الصوت.
- في حالة وجود ألم أو صوت: فهذا يعني وجود خطأ في عملية الرضاعة وقد تؤدي لجرح الحلمة والجفاف للأم، أو زيادة الصفار والغازات للطفل بسبب قلة الحليب الذي يحصل عليه.
- يفضل أن لا تقل مدة الرضاعة عن 15-30 دقيقة من نفس الثدي في كل رضعة.
- قد يرضع طفلك 8 مرات أو أكثر خلال اليوم.
- تأكدي ان طفلك يرضع رضعات كبيرة وعميقة وقد يتوقف أحيانا ثم يكمل الرضاعة مجدداً.

أمثلة على الوضعية الصحية للرضاعة الطبيعية:

- وضعية المهد:
- وضعية المهد المعكوس:



- وضعية الاستلقاء:
- وضعية الاستلقاء جانباً:



- وضعية الكرة:
- وضعية شبه المتكى:



f in OmanHealth

Instagram X YouTube OmaniMOH

أضرار الرضاعة الصناعية:

- زيادة خطر الإصابة بالإسهال والأمراض التنفسية.
- الإصابة بسوء التغذية.
- حدوث تشويش للارتباط العاطفي بين الأم والطفل.
- زيادة خطر تعرض الطفل للحساسية من البروتين البقري ورفض الرضاعة.
- زيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كأضرار القلب والالتهابات المعوية.
- زيادة خطر التعرض للإصابة بالسرطانات في مرحلة الطفولة.
- اضطرابات الهضم لعدم احتواء الحليب الصناعي على الأنزيمات الهاضمة الضرورية.
- تدنى مستويات الذكاء لدى الطفل.
- الإصابة بالسمنة وتسوس الأطفال.
- يكلف الكثير من الوقت والجهد والمال.

أسرار نجاح الرضاعة الطبيعية:

- التحضير للرضاعة قبل الولادة.
- الرغبة في إرضاع طفلك والبدء مبكراً بعد الولادة مباشرة.
- اختيار الوضعية المريحة للرضاعة لك ولطفلك.
- بقاء الطفل بعد الولادة بجانبك في النهار وفي الليل.
- الرضاعة المبكرة والمنتظمة تساعدك على تخفيف تورم الثديين بسبب امتلاءهما بالحليب.

