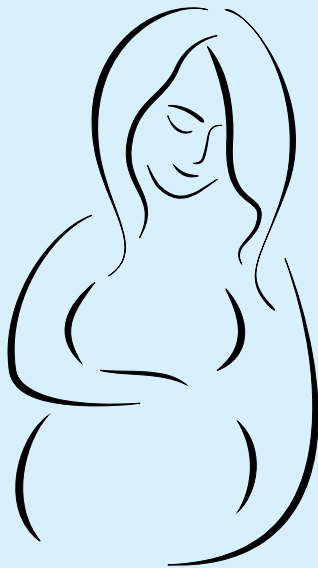


اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية

معلومات للنساء الحوامل حول الرضاعة الطبيعية



Bundesinstitut für Risikobewertung

عزيتي الأم

بهذه النشرة نود أن نعلمك ونعلم اسرتك عن أهمية الرضاعة الطبيعية، و تشجيعك على ارضاع طفلك بشكل طبيعي. الارضاع الطبيعي يتجاوز في أهميته مجرد اعطاء الطفل حليب الأم كغذاء صحي. فهو ايضا غذاء للروح لك ولطفلك ومواصلة لعلاقة مميزة وخاصة بينك وبينه بدأت اثناء الحمل.

يتم تعلم الارضاع الطبيعي بطريقة مشتركة: المهم هو التواصل الجسدي، حب كل منكم للآخر ووجود انسجام بينكما.

اسباب اهمية الرضاعة الطبيعية.

بالنسبة لطفلك:

- ◀ حليب الأم سهل الهضم.
- ◀ المواد المناعية في حليب الأم، تقى من الكثير من الأمراض المعدية.
- ◀ الأطفال الذين يتم ارضاعهم طبيعيا، نادرا ما يمرضون.
- ◀ حليب الأم متوفر بشكل دائم، نظيف، نقي وبدرجة حرارة مناسبة لطفلك.

بالنسبة لك:

- ◀ الرضاعة الطبيعية توفر العمل , الوقت , النقود وهي صديقة للبيئة.
- ◀ الرضاعة الطبيعية تجعلك غير مقيدة اثناء السفر.
- ◀ الرضاعة الطبيعية تساعد على اعادة تكوين الرحم ونقل من فقدان الدم.
- ◀ الرضاعة الطبيعية تساهم في التقليل من مخاطر سرطان الثدي والمبيض.

التحضير للرضاعة الطبيعية في فترة الحمل

استعلمي عن الرضاعة الطبيعية. شاهدي توضيحات عن الطريقة الصحيحة لاعطاء الثدي (المناولة) والأوضاع المختلفة للارضاع، وبهذا تتجنبين الكثير من المشاكل.

ليس مطلوبا منك تجهيز ثديك للارضاع، جسمك يقوم بذلك ذاتيا. حجم الثدي لا يؤثر على الارضاع. الحلمات المنبسطة او المجوفة لا تعيق الارضاع، لأن الطفل يشرب الحليب من الثدي وليس من الحلمه.

بداية الارضاع

ينبغي تمكينك من التلامس الجسدي مع رضيعك بعد الولادة مباشرة. وينبغي قدر الامكان ان تتم اول عملية تلقيم للثدي خلال اول ساعتين من الولادة اذا كان ذلك ممكن. وبهذا يتناول طفلك الحليب الأول (اللبن) الغني بالمواد المناعية، السهل الهضم والمكيف بالضبط لحاجات المواليد الجدد. في هذه الفترة تتعلمين انت وطفلك الارضاع والرضاعة بشكل اسهل وتكوينين قدرة على تمييز اشاراته وفهمها.

ارضعي طفلك حسب الحاجة، بشكل متكرر ولمدة ترغيبها انت وهو. الرضاعة المنتظمة لطفلك تنظم تكوين الحليب. الطفل الذي ينمو بشكل طبيعي لا يحتاج الى غذاء آخر غير حليب الام.

عليك مراعاة وضعية طفلك بشكل جيد أثناء الرضاعة حتى يتمكن من تناول الحليب بطريقة صحيحة. ينبغي ان يكون كامل جسمه والجهة الامامية باتجاهك. احرصى على ان لا تكون حلمة الثدي فقط في فم طفلك، بل جزء كبير من الثدي أثناء الرضاعة.

حتى بعد الولادة القيصرية يمكنك ارضاع طفلك، وقد تحتاجين في الأيام الأولى لبعض الدعم والمساندة.

بالنسبة للأطفال الذين يولدون مبكرا، يعتبر حليب الأم في غاية الأهمية. لذا عليك بسخ الحليب من ثديك حتى يصبح طفلك قادرا على الرضاعة بمفرده. ويعتبر حليب الأم في غاية الأهمية وخصوصا للأطفال الخدج.

اقبلي المساندة من شريك حياتك ومن اسرتك و اصدقائك في الأيام الأولى بعد الولادة. عليك أخذ قسط من الراحة كلما اتاحت لك فرصة لذلك. احرصى على شرب الماء والسوائل (ينصح بتناول كأس من الماء عند كل وجبة ارضاع) و عليك تغذية نفسك بطريقة متوازنة.

الرضاعة هي عملية تعلم للأم وللطفل. كوني واثقة بجسديك وبنفسك شخصيا ولا تكوني محبطة، اذا لم تسر الأمور بشكل سريع كما يجب. تذكرى ان الكثير من المصاعب وعدم الشعور بالامان في التعامل مع طفلك، سببها قلة المعلومات التي لديك ونتيجة المساندة الخاطئة! ابحتي عن المساعدة لدى قابلة قانونية كفو او مستشارة ارضاع او مجموعة من النساء المرضعات ولدى الممرضات/ممرضات الأطفال المحترفات. ايضا طبيبك/طبيبتك النسائي/ة يقدمان لك المشورة بكل سرور.

استفسري لدى عيادة التوليد الخاصة بك عن العناوين ومصادر المعلومات الأخرى (www.stillen-info.de) ولمزيد من المعلومات توجهي للمؤسسات والجمعيات التالية:

مجموعة العمل المشترك للمرضعات (جمعية مسجلة) مكتب

Wallfriedsweg 12, 45479 Mülheim an der Ruhr

تلفون: 06081 6883399

بريد الكتروني: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

الخط الساخن لارشادات الرضاعة: 0228 92959999 (بالتسعيرة المحلية من

الهاتف الأرضي، الحد الأعلى للتسعيرة من الخليوي 0.42 يورو/دقيقة)

انترنت: www.afs-stillen.de

الرابطة المهنية لأطباء النساء (جمعية مسجلة)

Postfach 20 03 63, 80003 München

تلفون: 089 244466-0

فاكس: 0721 98189-20

بريد الكتروني: bvf@bvf.de

انترنت: www.bvf.de

الرابطة المهنية الألمانية لاستشارات الرضاعة (IBCLC) (جمعية مسجلة) سكرتاريه

Hildesheimer Str. 124 E, 30880 Laatzen

تلفون: 0511 87649860

فاكس: 0511 87649868

بريد الكتروني: sekretariat@bdl-stillen.de

انترنت: www.bdl-stillen.de

الرابطة المهنية الألمانية لمرضعات الأطفال (جمعية مسجلة) مكتب مستشفى الأطفال «أوف دير بولت»

Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover

تلفون: 0511 282608

فاكس: 0511 851516

بريد الكتروني: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

الرابطة المهنية لأطباء الأطفال والأحداث (جمعية مسجلة)

Mielenforster Str. 2, 51069 Köln

تلفون: 0221 68909-0

فاكس: 0221 683204

بريد الكتروني: bvkj.buero@uminfo.de

انترنت: www.kinderaerzte-im-netz.de

رابطة القابلات القانونيات المستقلات (جمعية مسجلة)

Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt/Main

تلفون: 069 795349-71

فاكس: 069 795349-72

بريد الكتروني: geschaeftsstelle@bfhd.de

انترنت: www.bfhd.de

رابطة القابلات القانونيات الألمانية (جمعية مسجلة)

Postfach 1724, 76006 Karlsruhe

تلفون: 0721 98189-0

فاكس: 0721 98189-20

بريد الكتروني: info@hebammenverband.de

انترنت: www.hebammenverband.de

عصبة «لأيشا» الألمانية (جمعية مسجلة)

مكتب

Louis-Mannstaedt-Str. 19, 53840 Troisdorf

بريد الكتروني: info@lalecheliga.de

انترنت: www.lalecheliga.de

استشارات الرضاعة: www.lalecheliga.de/beratung

مبادرة (WHO-UNICEF) «بيبي فريوندلش» (جمعية مسجلة)

Jan-Wellem-Str. 6, 51429 Bergisch Gladbach

تلفون: 02204 4045-90

فاكس: 02204 4045-92

بريد الكتروني: info@babyfreundlich.org

انترنت: www.babyfreundlich.org

اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية في المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر

تم تأسيس اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية عام 1994 بناء على القرار 45 الصادر عن المؤتمر الدولي للصحة. تتكون اللجنة من علماء باحثين، أطباء أطفال، مساعدي التوليد، ممثلي روابط الرضاعة الطبيعية، قابات قانونيات وممرضات أطفال. وظيفتها هي دعم الرضاعة الطبيعية في ألمانيا، وهي تقوم بتقديم الاستشارات للحكومة الألمانية، وتضع الخطوط العريضة والتوصيات وتدعم المبادرات المختلفة للتخلص من العوائق أمام الرضاعة الطبيعية. وتقوم اللجنة الوطنية أيضا بتطبيق القوانين الخاصة بالحد من الدعاية لأغذية الرضع. هذه «المعلومات للنساء الحوامل حول الرضاعة الطبيعية»، المتوفرة أيضا باللغات الألمانية، الانكليزية، الفرنسية، الايطالية، الروسية و التركية، يمكن طلبها بالعدد المرغوب لدى:

اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية في المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر

Max-Dohrn-Str. 8-10, 10589 Berlin

تلفون: 030 18412-3905

بريد الكتروني: stillkommission@bfr.bund.de

انترنت: www.bfr.bund.de

النص الذي بين أيديكم هو ترجمة من اللغة الألمانية، وبناء عليه فان النص المعتمد رسميا هو النص الألماني.

تاريخ: 2016/صوّر: shutterstock