

لحياة حياة

اغسطس 2021

العدد الثاني عشر للنشرة الصحية

متى؟

تبدأ الرضاعة الطبيعية



فوائد الرضاعة الطبيعية

للأم والطفل

كيفية حفظ حليب الأم

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقدمة

نعمة اختص الله تعالى بها الأم ، وهي افضل سبل التغذية للطفل وأكثرها فائدة ، لأنها تلبي احتياجات الطفل من نواحي عديدة مثل (**الناحية العاطفية - الناحية النفسية** - **الناحية الصحية**) ، وحب الام هو الغذاء المناسب بل المثالي للأطفال حديثي الولادة ،

ولم يتوصل الى بديل يضاهي هذه النعمة وآثارها

قال تعالى: {وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْفِقَ} البقرة 233

وردت كلمة الرضاعة ومشتقاتها في القرآن الكريم إحدى عشرة مرة

و قال تعالى: {وأوحينا إلى أم موسى أن أرضعيه} (القصص/7) ، هذه الآيات الكريمة تشير إلى ثلاث نقاط رئيسة :

1- أهمية أن ترضع الأم مولودها، وأن يتغذى المولود بحليب البشر لا حليب الحيوانات

2- أن تكون الرضاعة طويلة الأمد

3- تمام الرضاعة عامين كاملين، وما ينبني على ذلك من فوائد صحية وأحكام شرعية

فحليب الأم مصمم ليوفر له جميع العناصر الغذائية من أجل نمو صحي، ويتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة ، كما يحميه من الالتهابات والأمراض ، إضافة إلى أنه سهل الحصول عليه ومتاح كلما احتاج إليه الطفل ، حيث تساهم الرضاعة الطبيعية في خلق علاقة حميمة قوية بين الأم والطفل وإشعاره بالحنان والدفء... كما يمثل حليب الأم أحد المصادر المهمة للطاقة والعناصر الغذائية بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و24 شهراً

يتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة ، اما الحليب الاصطناعي لا يوفر نفس الحماية من المرض ولا يمنح الأم أي فوائد صحية ، فنستنتج من هنا ان الرضاعة الطبيعية لها فوائد طويلة الأجل للطفل، فكلما طالت فترة الرضاعة استمرت الحماية وزادت الفوائد

اللبأ

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
الاصفرار عند المواليد (اليرقان) ، والحفاظ على صحة الطفل



متى تبدأ الرضاعة الطبيعية ؟

يمكن للأم عادةً البدء في الرضاعة الطبيعية في غضون ساعة أو نحو ذلك من ولادة الطفل



كلما

↑ زاد

مقدار الحليب الذي
يرضعه الطفل

↑ زاد

مقدار الحليب الذي
يقوم الثدي بتكوينه



فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل



يقلل حليب الام بعد الله من خطر الإصابة بالتهاب المعوي القولوني الناخر



ويحتوي حليب الام على الأحماض الدهنية الأساسية (اميف3 و6) والتي تساعد في نمو وتطور الدماغ وشبكية العين



يحتوي حليب الام على كمية متوازنة من المياه والدهون والاحماض الامينية الأساسية سهلة الامتصاص والهضم والتي تساعد في الوقاية من الامراض طويلة الأمد مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم



ويحتوي على الفيتامينات والمعادن والاحماض المضادة التي تدعم نمو العظام وتعزيز جهاز المناعة ضد الحساسية بأنواعها ومقاومة العدوى المكتسبة بعكس الحليب الصناعي



نظام غذائي نموذجي بسعرات حرارية مثالية لضمان وزن وطول قامة مناسبة لعمر الطفل



توفر العناصر الغذائية والسعرات الحرارية الملائمة لصحة ونمو جسدي وادراكي حسي سليم



تعزز الرضاعة الرابطة العاطفية بين الام والطفل وتقوي هذه الرابطة من احتضان الطفل والتي تساعد أيضا في تنظيم درجة حرارة الجسم واكتساب البكتيريا المفيدة من بشرة الام



فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

الرضاعة الطبيعية منذ الساعة الأولى تساعد على :



تقليل خطر الإصابة
بسرطان الثدي وسرطان
المبيض وهشاشة
العظام



تقلص الرحم الى
حجمه الطبيعي الذي
يمنع نزيف ما بعد
الولادة بإذن الله



فقدان الوزن
المكتسب
اثناء الحمل



الادجار

إرشادات عند حفظ حليب الأم

يمكن حفظه في زجاجات نظيفة وصغيرة تكفي كل منها لرضعة واحدة



التخلص من المتبقي من الحليب بعد انتهاء الطفل من الرضاعة



تجنب إعادة الحليب إلى الفريزر بعد إخراجها منه وذوبانه



تجنب رج علبه حليب الأم



كتابة التاريخ الذي عُصر فيه الحليب على ورقة وإلصاقها على العبوة



لا يشترط أن يكون الحليب ساخنًا جدًا، ويمكن الاكتفاء بدرجة حرارة الغرفة



عدم إضافة الحليب الدافئ إلى الحليب المبرد والمحفوظ داخل الثلاجة أو

الفريزر، تجنب تسخين حليب الأم بالميكروويف



يمكن إذابة الحليب المتجمد عن طريق

وضعه في الثلاجة طوال الليل حيث سيبقى صالحًا لمدة 24 ساعة
وضعه في ماء دافئ حيث سيبقى صالحًا لمدة ساعة إلى ساعتين فقط



مدة حفظ حليب الأم



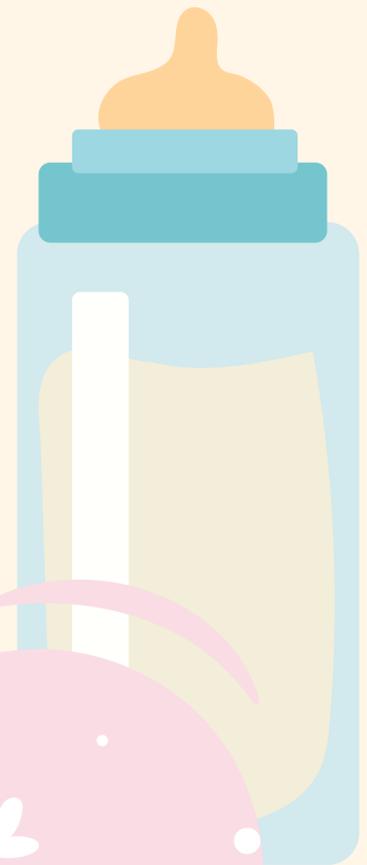
ثلاثة إلى ستة أشهر
مجمدًا داخل الفريزر،
لكن قيمة الحليب
الغذائية قد تقل



ثلاثة أيام
داخل الثلاجة



أربع ساعات
خارج الثلاجة في درجة
حرارة الغرفة دون الحاجة
إلى إعادة التسخين



احصائية

العلاج الخيري

شهر اغسطس - 2021



مساهمة الجمعية

2,314,379
ريال

التكلفة الاقتصادية

3,029,619
ريال

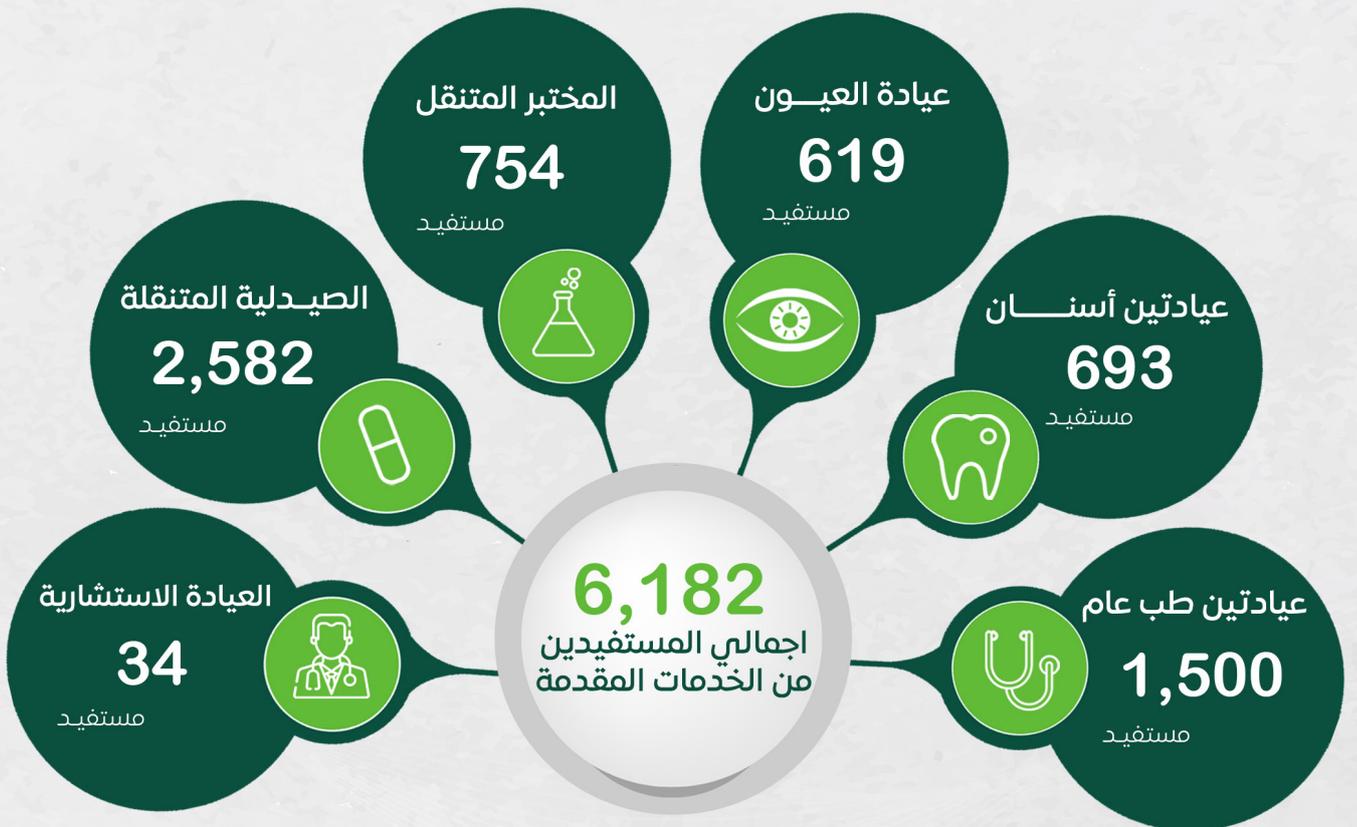


احصائية

القوافل الطبية المتنقلة

المدينة المنورة

شهر اغسطس - 2021



تبرعك من بيتك سهل وسريع و آمن

عبر متجر الجمعية الإلكتروني

td.org.sa



VISA



طرق
الدفع | مدى
mada



يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

info@hayat.org.sa



362td



www.hayat.org.sa



920014070



مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة