



صيدلية النحاس
alnahhas pharmacy

العدد الثالث والعشرون للنشرة الصحية

اغسطس 2022



حياة

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

لحياة حياة

لحياتها

متى تمتنع الأم عن
الرضاعة الطبيعية

اليوم العالمي للرضاعة الطبيعية



ماهو حجم معدة الرضيع

新刊



المحتويات

موضوع العدد : الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

لحياتها : متى تمتنع الأم عن الرضاعة الطبيعية

برامج حياة

جديدنا

اليوم العالمي للرضاعة الطبيعية

لقد امر الله تعالى في كتابة الكريم بالرضاعة الطبيعية حولين كاملين
والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين لمن أراد ان يتم الرضاعة ﴿﴾

الرضاعة الطبيعية حق لكل ام وطفل ليتمتع بحياة صحيحة امنه كما ان نجاحها يساعد في تحقيق أهمية الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل الرضيع وتقي الطفل من الكثير من الامراض كالتهاب الأمعاء والصدر والتهاب الاذن وتساعد بالفعل على النمو الصحيح.

حليب الام اثناء الولادة توجد به مادة مسكنه لألم الرضيع واشبهه بلقاح يكافح الامراض التي يتعرض له الطفل في سنواته الأولى.

بالإضافة الى ان الطفل يحتاج الرضاعة الطبيعية في الستة الأشهر الأولى من عمره والرضاعة الطبيعية تفي باحتياج الطفل من العناصر الغذائية المهمة.

وبالنسبة لأهميتها للام تقي من سرطان الثدي وكسور الفخذ عند تقدم العمر وذلك تساعد على تكوين علاقة قوية بين الطفل والام.



حجم معدة الرضيع

كمية الحليب	حجم المعدة	عمر الرضيع
7-5 مل		يوم
7-5 مل		يومين
27-22 مل		3-5 أيام
85-60 مل		10-12 يوم



اللبأ وإنتاج الحليب



الثالث الثاني
الثالث الثالث
الولادة
بعد الولادة 2-4 أيام
بعد الولادة 5-14 أيام
بعد الولادة 14+ أيام



الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية:

بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة



الرضاعة الطبيعية الحصرية فقط لمدة ستة أشهر من الولادة



عدم استخدام الرضاعات والمصاصات للرضيع



يبدأ الطفل بتناول الطعام مع حليب الام بعد 6 أشهر من الولادة



تكون الرضاعة الطبيعية على ما يرام في حال

استمرار الرضاعة حتى
يتترك الرضيع الثدي
بنفسه مع توقفه أثناء
الرضاعة للراحة

استمرار الرضاعة لمدة
30-5 دقيقة في كل
رضعه

أن الرضيع يرضع **8 مرات**
وأكثر خلال 24 ساعة

يكون التبول **6 مرات**
في اليوم وأكثر

الرضيع بعد الانتهاء من
كل رضعه يكون بشكل
عام هادئ ومرتاح

أن لون جلد الرضيع يبدو
طبيعي ولا يظهر عليه
الاصفرار

أن الطفل يبدو مرتاح وقليل
البكاء ولا يحتاج الام ان
تعطية اللهاية أو تقلق من
ان حليبها لا يكفي

سماع البلع أثناء الرضاعة
عندما يكون الرضيع في
عمر ال **3-4 أيام**

أن الرضاعة الطبيعية للأم
تكون مريحة ولا يوجد ألم
عند الإرضاع وشكل
الحلمة بعد الرضاعة عادي

تحتاج الأم للحديث مع الطبيب او المختص بالرضاعة وتغذية الرضيع في حال

تكرار نوم الرضيع
باستمرار أثناء الرضاعة
او لا ينهي الرضعة من
نفسه

ان الرضاعة تستغرق
5 دقائق أو أقل أو تزيد
عن **40 دقيقة** للرضعة
الواحدة

إذا كان الرضيع يبدو كثير
النعاس يرضع أقل من
6 مرات وأكثر خلال 24
ساعة

ان الرضيع يتبول أقل
من **6 مرات** في اليوم

رفض الرضيع للثدي أو
أنه يمسكه ويتركه فترات
متعددة خلال الرضعة

يبدو جلد الرضيع مائل
للون الأصفر

اعتقاد الام بأن الرضيع يحتاج
لهاية او بدائل حليب الام
لكثرة بكائه ورغبته في
الرضاعة او مص اللهاية

عدم سماع بلع الحليب
عند الرضيع

وجود ألم في الثدي او
الحلمه لا يختفي بعد مص
الرضيع وتبدو الحلمة
مسطحة من الجانب بعد
الرضاعة

كتبه :

د. لمياء جيار – إستشارية نساء وولادة

المرجع : وزارة الصحة السعودية

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 إخراج منه وذوبانه



تجنب رج علب 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

متى تمتنع الأم عن الرضاعة الطبيعية؟

تعتبر الرضاعة الطبيعية مفيدة لكل من الام والطفل، ولهذا السبب يوصي الخبراء بالرضاعة الطبيعية الحصرية **خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل**. ومع ذلك، توجد عدة موانع تلزم الام بتجنب الرضاعة الطبيعية حفاظا على صحة الطفل.

هناك بعض الأسباب التي تجعل الام غير قادره او تمنع من ارضاع طفلها. على سبيل المثال، لا تستطيع بعض الامهات إنتاج حليب الثدي بشكل صحي، بينما قد تتناول البعض الآخر أدوية معينة أو يحتجن إلى الخضوع لعلاج طبي غير آمن للرضاعة الطبيعية. هناك أيضا بعض الحالات الطبية التي لا تتوافق مع الرضاعة الطبيعية. في بعض الحالات، قد تكون الامهات غير قادرات على ضخ وتزويد طفلها بحليب الثدي في زجاجة، أو قد تكون قادره على التوقف عن الرضاعة الطبيعية مؤقتا ثم تعود مره أخرى.

الموانع

التي تلزم الامتناع عن الرضاعة الطبيعية وضخ الحليب وإعطائه في زجاجة



الموانع التي تلزم الامتناع المؤقت للرضاعة الطبيعية مع عدم ضخ الحليب واعطائه في زجاجة



- الأم المصابة بمرض الحمى المالطية غير المعالج
- الأم التي تتناول بعض الأدوية.
- خضوع الأم للتصوير التشخيصي مع الأدوية المشعة
- داء الوباء الكبدي ح النشط مع وجود جروح في الحلمه او الثدي
- داء البروسيلات النشط غير المعالج ويتم استئناف الرضاعة في حال العلاج التام

تذكري

كل طفل فريد من نوعه، وكذلك كل حالة من حالات الرضاعة الطبيعية. إذا كنتي ترغبين في الرضاعة الطبيعية، ولكن قيل لك إنك لا تستطيعين أو لا ينبغي لك ذلك، فقد يكون ذلك مدمراً. من الجيد أن تشعرني بالغضب أو الحزن وأن تأخذي الوقت الكافي للتغلب على مشاعرك. قد تجدي أنه من المفيد أيضاً التحدث عن مشاعرك مع طبيبك أو زوجك أو أي شخص تثقين فيه.

مهما كان الأمر صعباً، حاولي أن تتذكري أن الرضاعة الطبيعية ليست الطريقة الوحيدة لتوفير التغذية وبناء علاقة وثيقة مع طفلك. يمكن لطفلك الحصول على التغذية التي يحتاجها من حليب الأطفال.

ستقوى الروابط في كل مرة تحملين فيها طفلك وتحدثين معه وتريحيه بل وتطعمينه بزجاجة. فقط لأنك لا تستطيعين أو لا يجب أن ترضعي لا يعني أنك لا تستطيعين أن تكونين اماً رائعاً لطفل سعيد وصحي.



العيادات الطبية المتنقلة

شهر يوليو - 2022

المدينة المنورة - حي الجمعة

المدينة المنورة - حي القبلتين



مستفيد

3,450

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة



عيادتين أسنان

326

مستفيد



عيادة عيون

702

مستفيد



عيادتين طب عام

698

مستفيد



طب اطفال

33

مستفيد



الصيدلية المتنقلة

1,478

مستفيد



المختبر المتنقل

213

مستفيد

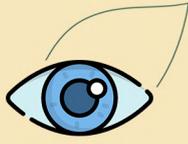


احصائية

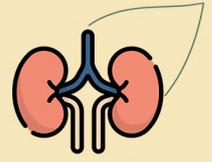
العلاج الخيري

شهر يوليو - 2022

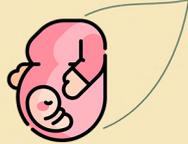
33 مستفيد
إبصار (عمليات العيون)



2178 جلسة
ومن أحيائها (لغسيل الكلى)



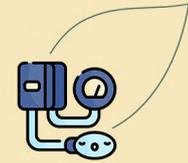
12 مستفيد
الأمومة والطفولة (ولادات)



34 مستفيد
أجر وعافية (العمليات الطارئة)



99 مستفيد
صحتي (المستلزمات الطبية)



291 مستفيد
دوائي (الأدوية)



مساهمة الجمعية

2,393,837

ريال

التكلفة الاقتصادية

2,657,730

ريال

مؤتمر
المدينة المنورة
للأوقاف

MADINAH CONFERENCE FOR AWQAF

الوقف .. تنمية مستدامة

27-26 محرم 1444 هـ | 24-25 أغسطس 2022 م

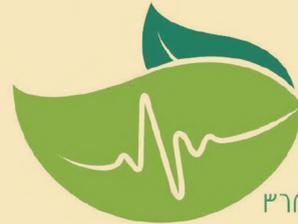
مرخص من — تنظيم — بدعم من — الداعم العلمي — الشريك الاستراتيجي.



جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

يشارك في رعاية المعرض

إلى المؤتمر



حياة

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

إلى المؤتمر

فئة الرعاية الزرقاء رقم الجناح E 09

منطقة الاستقبال والتسجيل

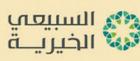
← رجال | نساء →

الجهات الداعمة

راعي إعلامي

الرعاة الداعمون

راعي رئيسي



mcaawqaf.com

للتسجيل

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

info@hayat.org.sa



362td



www.hayat.org.sa



8004420055

تبرعك من بيتك سهل وسريع و آمن

عبر متجر الجمعية الإلكتروني

td.org.sa



VISA



مدى
mada

طرق
الدفع





حياة

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة

