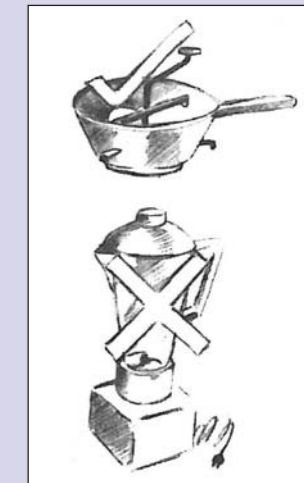


أرضعي طفلك لعمر ٦ أشهر فقط من الثدي.
لا تعطيه أي أطعمة أو سوائل مكملّة ولا حتى الماء

مشاكل وحلول



- حليبي ماصل: هذا شكل حليب الأمّ فلا تقارنيه بحليب البقر.
- الزعل يسم الحليب: هذا كلام غير صحيح استمري بارضاع طفلك.
- انا مريضة: استمري في الرضاعة الطبيعية واستشيري طبيبك.
- ولدت توأم: حليبك كاف فكلما ارضعت زاد ادرار الحليب.
- ابني لديه اسهال: استمري بالرضاعة الطبيعية لانها تغذي تعوض عن السوائل التي خسرها الجسم، وتقصر مدة الإسهال.
- طفلك مصاب بالرشح أو السعال: استمري بالرضاعة الطبيعية ونظفي انفه عند اللزوم.
- اوقفت الرضاعة لمدة هل اتمكن من إعادة الحليب؟
نعم، ارضعي طفلك، فكلما أرضعت عاد إدرار الحليب.



اعطي طفلك الفواكه والخضار المهروسة مع الحبوب تدريجياً عند بلوغه ٦ أشهر على أن يتم ادخال كل نوع على حد.

بعد هذه الفترة، أدخل الحبوب واللحوم تدريجياً.

- استخدمي دائماً الكوب لإعطاء السوائل والطعام المهروس عبر المصفاة او الشوكة ولا تستعملي الخلاط الكهربائي.

وزارة الصحة العامة

اللجنة الوطنية لحماية وتجيع

ودعم الإرضاع من الثدي

الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة

بالتعاون مع اليونسيف

والهيئة الطبية الدولية

لضمان استمرارية

ناجحة للرضاعة

الطبيعية بعد الولادة



لسلامة طفلك ٦

لإستشارة مجانية حول تغذية طفلك اتصلي بالخط الساخن:

Hotline: 03 • 82 41 00



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



يونسيف



الهيئة الطبية الدولية



الجمعية اللبنانية
لتنمية الطفولة المبكرة

١ كل أم قادرة على ارضاع طفلها بشكل كاف لعمر ٤-٦ اشهر

فلكي تضمني استمرارية ناجحة للرضاعة الطبيعية :



- تأكدي من إرضاع طفلك بالوضع السليم .
- تأكدي من أن طفلك يحتوي الهالة والحلمة
- تاكدي من ان طفلك يرضع لمدة كافية وعند طلبه

ولكي تتأكدي من ان حليبك كاف لطفلك



- راقبي وزنه على أن يتضاعف مع نهاية الشهر الخامس .
- راقبي بوله على أن يكون من ٦ - ٨ مرات يومياً.

٢ ربما تتعرضين لبعض المشاكل أثناء الرضاعة الطبيعية ولكن لا تقلقي فلكل مشكلة حلّ :

اذا احتقن ثديك
دلكيهما بالماء الدافئ

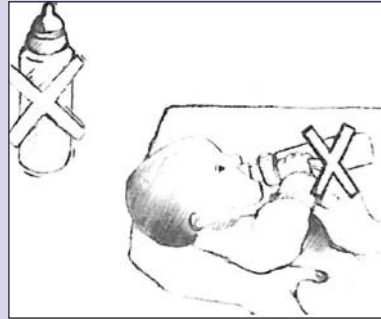
ان تشققت الحلمات او التهبت
لا تستخدمي المراهم بل ادهنيها بقطرة
من حليبك ثم نشفيها بتعريضها
للهواء

لا تستخدمي بتاتا الصابون عند غسل ثديك



٣ ربما يرفض طفلك الرضاعة الطبيعية وهذا عائد للأسباب الآتية:

اعطاء الطفل القنينة ولو لمرة واحدة
تدفق اسرع للحليب
تفضيل حلمة القنينة على حلمة الثدي
رفض الطفل للثدي



عدم ادخال الحلمة والهالة بشكل سليم
تدفق خفيف للحليب
قلق عند الام والطفل
رفض الطفل للثدي



• استمري بالرضاعة حتى السنتين فكلما أرضعت كلما زادت مناعة طفلك ضد الأمراض.

• إنتهبي دائماً الى الوضع السليم اثناء الرضاعة، فهذا يساعد على الوقاية من احتقان الثديين والتهاب الحلمات وتشققها.

• يبكي طفلك أحياناً والسبب ليس الجوع دائماً فربما يرغب طفلك بالرضاعة إرضاءً لغريزة المص عنده.

تذكيري: