



## الرضاعة الطبيعية فوائد وطرق

أما وقد جاء مولودك إلى العالم فيجب أن تحرصي على تغذيته الجيدة. ولا أحد ينكر أهمية الرضاعة الطبيعية التي لا غنى عنها لمولودك. مقالنا هذا سيكون موضوع عن الرضاعة الطبيعية.

**كم مدة الرضاعة الطبيعية التي ينصح بها الأطباء؟ وما هي مدة الرضاعة الطبيعية لحدثي الولادة؟**  
صرحت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أنه يتوجب على السيدة أن ترضع طفلها رضاعة طبيعية فقط وحصراً ولمدة ستة أشهر. ومع مضي هذه الأشهر الستة يمكن تقديم أطعمة أخرى مع الرضاعة الطبيعية حتى مضي السنة الأولى. أما عن كم مدة الرضاعة الطبيعية للمولود فلا يجب أن تتجاوز العامين وبعدها يجب فطام الطفل وذلك بحسب ما نصحت به منظمة الصحة العالمية

**كم يجب أن تكون مدة الرضاعة الطبيعية للمولود من كل ثدي؟**  
ينصح الأطباء بالألا تتجاوز مدة الرضاعة الطبيعية من كل ثدي 10-15 دقيقة وذلك كل ساعتين أو ثلاث وبعدها مرات لا يتجاوز 12 مرة في اليوم الواحد. ويجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية في الشهر الثالث وحتى بلوغ العام الأول كما ذكرنا

**ما هي مدة الرضاعة الطبيعية في الاسلام؟**  
توصي الشريعة الإسلامية بأن يتم إرضاع الطفل طبيعياً لمدة عامين على الأقل لما للرضاعة الطبيعية من فوائد جمة على صحة المولود

**ما هي أهمية الرضاعة الطبيعية؟**  
ينتج عن الرضاعة الطبيعية فوائد لا تحصى فلا غنى عنه لحدثي الولادة. في البدء يجب أن نذكر القيمة الغذائية العالية التي ينطوي عليها الحليب الطبيعي. فهو يحتوي على الكميات المناسبة من البروتين والدهون الصحية والفيتامينات. وهو أسهل في الهضم بالنسبة لمعدة طفلك ويحتوي على كل ما يحتاجه الطفل للنمو.

كما تبرز أهمية الرضاعة الطبيعية في تعزيز الطفل وذلك لاحتوائه على أجسام مضادة للبكتيريا والفيروسات.

إلى جانب وقاية الطفل من الإصابة بالربو والتحسس في مراحل لاحقة من حياته.

كما يتمتع الطفل الذي تم إرضاعه طبيعياً فقط في الأشهر الستة الأولى من حياته بمناعة ضد أمراض عديدة

مثل الإسهال، الأمراض التنفسية، التهابات الأذن، الإسهال. فضلاً عن حاجة أقل للذهاب إلى المشفى والطبيب

هذا وقد بين الخبراء أن الأطفال الذي تم إرضاعهم طبيعياً يتمتعون بمستوى ذكاء مرتفع.

كما أن عملية الإرضاع نفسها تشعر الطفل بالأمان وتجعله أكثر ثقة بنفسه في مراحل حياته.

إلى جانب ذلك أكد الأطباء أن الأطفال يحافظون على وزن طبيعي وهم أقل عرضة للزيادة المرضية في الوزن.

ويقترح الأطباء كذلك أن الرضاعة الطبيعية قد تقلل من فرص الإصابة بالسرطان والسكري

### كيف تتم الرضاعة الطبيعية؟ وما هي اوضاع الرضاعة الطبيعية التي ينصح بها الأطباء؟

تعتبر طريقة الرضاعة الطبيعية الصحيحة تلك التي تراها الأم مريحة لها ولطفلها بحيث لا تشعر السيدة الحامل بالتعب في جلسات الإرضاع الطويلة.

وفيما يلي نذكر وضعيات الرضاعة الطبيعية وهي من أهم طرق تسهيل الرضاعة الطبيعية

#### وضعية المهد

ضعي طفلك بالوضع الجانبي بحيث يصبح رأسه على مفصل ذراعك بحيث يصبح جسد الطفل بمواجهتك بالكامل.

ضعي بطن طفلك على جسدك بحيث يشعر بالدعم والاستقرار.

أما الذراع الأخرى الحرة فاجعليها تدعم رأس الطفل و عنقه أو مرريها من تحت الرجلين





ضعي طفلك على الساعد كما لو أنك تحملين كرة بحيث يستند الرأس والعنق على راحة الكف وهذه الوضعية من أفضل وضعيات الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأطفال حديثي الولادة.

وهي وضعية جيدة أيضاً في حال كنت تتعافين من الجراحة القيصرية حيث لا تفرض هذه الوضعية ضغطاً على البطن حيث يوجد جرح العملية ووضعية الاستلقاء الجانبي

وهي من أفضل وضعيات الرضاعة الطبيعية أثناء جلسات الرضاعة الليلية حيث يمكن للسيدة أن تستلقي على جانبها ووضع وسادة تحت رأسها

وبعدها تلثم السيدة حلمة الثدي إلى فم طفلها

وبمجرد أن استقر فم الطفل قومي بإسناد رأسه على يدك الحرة بحيث لا يلتوي رأس الطفل

### ما هو اسبوع الرياضة الطبيعية؟

هو أسبوع عالمي يمتد من 1 إلى 7 آب وفيه تقوم منظمة الصحة العالمية بحملات دعائية وإعلانية عالمية

وذلك لتشجيع الرضاعة الطبيعية ونشر ثقافته

### في حال كنت حاملاً كيف يمكن أن تتم الرضاعة الطبيعية للحامل؟ وهل هي آمنة؟

في معظم الحالات تكون الرضاعة الطبيعية للحامل آمنة تماماً حيث يستمر الثدي بإنتاج الحليب حتى مع حدوث الحمل

يكن يجب أن نذكر أن الرضاعة الطبيعية للحامل سوف تسبب بعض الانقباضات في الرحم.

### بعد مضي الفترة المستحسنة من قبل الأطباء ما هي أفضل طريقة لطفام الطفل من الرضاعة الطبيعية؟

في البدء يجب استبدال وقت الإرضاع الأقل رغبة من قبل الطفل بالحليب الطبيعي المستخرج أو الصناعي أو الحليب البقري

بعد ذلك تبدئين سيدتي بإنقاص عدد مرات الرضاعة الواحدة بعد الأخرى على أن يتم ذلك على فترات متباعدة لا تقل عن أسبوع