



لأن الحمل والرضاعة  
الطبيعية ثمينان ومؤثّران للغاية

معلومات ونصائح حول الرضاعة الطبيعية

**BEBA Family**   
[www.bebafamily.de](http://www.bebafamily.de)

# الرضاعة الطبيعية: حليب الأم – معجزة الطبيعة مثالي لطفلك من اليوم الأول

اكتشفي المزيد:



الحليب الأول  
(السرسوب)  
٥-١ أيام



الحليب الانتقالي  
٦-١٥ يوماً



حليب الأم الناضج  
بعد ١٥ يوماً

## تركيبة حليب الأم:

يساهم البروتين في عدد لا يُحصى من العمليات في أجسامنا. وحليب الأم هو المصدر المثالي للبروتين لطفلك.

سكريات الحليب البشري قليلة السكر (HMO) يُعتبر أكبر ثالث مُكوّن صلب في حليب الأم ويحمي طفلك بطرق متعددة.

اكتشفي المزيد:



اكتشفي المزيد:



دهون الحليب/الدهون: يحتوي حليب الأم على الأحماض الدهنية غير المشبعة طويلة السلسلة وهي حمض الأراكيدونيك (ARA) وحمض الدوكوساهكساينويك (DHA).

اللاكتوز هو المُكوّن الرئيسي لحليب الأم.

# الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لطفلك

اكتشفى المزيد:



خذي وقتك وابحثي عن مكان هادئ. في البداية، استشيري قابلتك. فبإمكانها أن توضح لك طريقة الإرضاع الصحيحة وتساعدك في مشاكل الرضاعة.

## كل شيء تحت السيطرة؟

أنت كأم، بالتأكيد تغلين الكثير بشكل صحيح بصورة بديهية أثناء الرضاعة الطبيعية، وأنت وطفلك فريق متناغم في الكثير من الأمور. ولكن لأن الرضاعة الطبيعية قد تستغرق وقتاً طويلاً، وقد تُرهق ذراعك في النهاية مهما كان قوياً، فلدينا بعض النصائح العملية لمساعدتك على إيجاد الوضع الأمثل والمريح حقاً:

### وضعية الظهر

ضعي طفلك بحيث تكون بطنه على وركك. يجب أن يكون رأسه بمستوى سرة بطنك، وقدماه تشيران إلى الخلف. عندئذٍ، حركي رأسه برفق بيدك نحو ثديك وادعمي رقبته.



### وضعية المهد

رأس طفلك يستقر في ثنية ذراعك، وذراعه السفلى على خصرك. أمسكي بيدك فخذ طفلك. ارفعي الذراع ببطء لتقريب وجهه من ثديك.



### الوضعية الجانبية

أن تستلقي أمام طفلك على سطح مريح. يجب أن يكون فمه بمستوى حلمة ثديك. اضبطا وضعكما بلطف حتى يجد طفلك الحلمة ويرضع.





## الرضاعة الطبيعية بعد الولادة القيصرية

تلعب الفلورا المعوية السليمة دورًا كبيرًا في الحماية المناعية المُثلّي لطفلك. مقارنةً بأمعاء الطفل الذي ولد طبيعيًا، فإن أمعاء الطفل المولود بعملية قيصرية لم يتم استعمارها بالقدر الكافي ببكتيريا حمض اللاكتيك الواقية، حيث يحدث هذا الاستعمار بشكل رئيسي في قناة الولادة.

وفي هذه الحالة، تصبح الرضاعة الطبيعية أكثر أهمية. وذلك لأن حليب الأم يمد طفلك بكل ما يحتاجه لبناء فلورا معوية صحية في الأيام الأولى.

**معلومة مفيدة:** يمكن لبكتيريا حمض اللاكتيك مثل *B. infantis* أو *B. lactis* أو *L. reuteri* أن تدعم الفلورا المعوية في بناء وظيفتها.

## الرضاعة الطبيعية للأطفال المبتسرين

الرضاعة مجهود كبير لكل طفل في البداية. أسبوع ولادة الطفل المولود قبل الأوان هو الذي يحدد في المقام الأول ما إذا كان الطفل قويًا بما يكفي للرضاعة من الثدي بانتظام وكفاية. في عيادة الولادة، ستحصلين على المشورة والمساعدة العملية في هذا الشأن.

هذا يساعدك أنت وطفلك المبتسر على الرضاعة الطبيعية:

- وفري جواً دافئاً ومريحاً وممتعاً.
- يجب أن يكون طفلك مستيقظاً لمعايشة مشاعر «الجوع» و«الشبع» بوعي.
- حتى مع أنبوب التغذية المعوي، يمكنك إرضاع طفلك ليتدرب على المص.
- اسألي في العيادة عن الأدوات المساعدة الخاصة التي عادةً ما يتم توفيرها للرضاعة الطبيعية للمبتسرين هناك.

اكتشفي المزيد:



## الرضاعة الطبيعية للحماية من الحساسية

اكتشفي المزيد:



الحساسية في ازدياد: في يومنا هذا يعاني مع الأسف واحد من كل ثلاثة أطفال حديثي الولادة من خطر متزايد من الإصابة بالحساسية. خاصة إذا كان طفلك لديه خطر متزايد من الإصابة بالحساسية، يجب أن تُرضع طبيعياً لمدة 4-6 أشهر قدر الإمكان. هناك خطر متزايد من الإصابة بالحساسية للأطفال دائماً عندما يكون الأب أو الأم أو الأخ أو الأخت مصاباً بالحساسية أو كان مصاباً بها في الماضي. يمنحك فحص الحساسية الخاص بنا معلومات سريعة حول خطر الحساسية المحتمل.

إذا لم تُرضع طبيعياً أو توقفتي عن الرضاعة الطبيعية، استشري قابلتك، أو طبيب/طبيبة الأطفال حول التغذية الصحيحة لطفلك.

## وماذا لو لم تنجح الرضاعة الطبيعية؟

اكتشفي المزيد:



لا تقلقي. لقد خضع حليب الأم للدراسة جيداً الآن، وتتوفر تركيبات حليب أطفال عالية الجودة وعلى أحدث وضع من الناحية العلمية، وهي توفر لطفلك كل ما يحتاجه. يمكن لقابلتك أو طبيب/طبيبة الأطفال الخاص بك أن يقدم لك المشورة بشأن اختيار حليب الأطفال الأمثل.

# الأطعمة التكميلية: نظرة سريعة على كل ما هو مهم!

## متى يأتي وقت التغذية بالملعقة؟

يوصي خبراء التغذية بالرضاعة الطبيعية حصريًا للأطفال خلال أول ٤ إلى ٦ أشهر على الأقل. خلال هذه الفترة، لا يحتاج طفلك إلى طعام إضافي ولا سوائل. يمكنك البدء بالأطعمة التكميلية بدون تردد في الفترة ما بعد الشهر الرابع وحتى الشهر السابع من العمر.

وفقًا لتوصيات الشبكة الاتحادية «Gesund ins Leben» (حياة صحية) لعام ٢٠٢٤، ينبغي أن يرضع الأطفال رضاعة طبيعية خلال نصف السنة الأولى من حياتهم، والاقتراب فقط على الرضاعة الطبيعية حتى بداية الشهر الخامس على الأقل. حتى بعد إدخال الأطعمة التكميلية - في بداية الشهر السابع على أقصى تقدير - يجب أن يستمر الرضّع في الحصول على الرضاعة الطبيعية. تحدد الأم والطفل الفترة الإجمالية للرضاعة الطبيعية. إذا لم تتم الرضاعة الطبيعية أو لم تتم الرضاعة الطبيعية حصريًا، يجب أن يحصل الطفل على حليب أطفال مُصنّع وفقًا للوائح القانونية. الأطفال الذين لديهم خطر متزايد من الإصابة بالحساسية يجب أن يتم إرضاعهم طبيعيًا وفقًا لهذه التوصيات. يمكن إعطاء تغذية المتابعة (تغذية المرحلة ٢) في أقرب وقت مع بدء إدخال الأطعمة التكميلية.

اكتشفي المزيد:



## الخطة الغذائية للسنة الأولى من العمر

وفقًا للتوصيات الحالية لقسم أبحاث تغذية الأطفال (FKE) بوخوم

الشهر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
التغذية اليومية	الرضاعة الطبيعية، طالما توافرت الرغبة لدى الأم والطفل											
	وجبة خبز											
	حليب الأم أو الحليب الصناعي											
	عصيدة حبوب وفواكه											
	وجبتان خفيفتان											
	ماء، شاي غير محلى											
عصيدة حليب وحبوب												
وجبة خبز												
عصيدة خضروات وبطاطس ولحم												
وجبة دافئة												
فيتامين ك (فقط في الشهر الأول)، فيتامين د، فلوريد												

تجددين هنا وصفات سهلة ولذيذة لإدخال الأطعمة التكميلية:

[www.bebafamily.de/rezpte](http://www.bebafamily.de/rezpte)



# قائمة التحقق لحقيبة المستشفى –

## ماذا يجب أن تأخذي معك؟

من تُجهِّز حقيبة الولادة في الوقت المناسب، يمكنها انتظار موعد الولادة بسلام.

من خلال قائمة التحقق التالية، نود مساعدتك في ذلك. ولكن إذا لم يعد هناك وقت كافٍ لذلك: لا تقلقي، سيأتي طفلك إلى العالم سعيدًا وبصحة جيدة حتى بدون حقيبة المستشفى!

### حقيبة يد الأم

- بطاقة الهوية
- دفتر الأمومة، بطاقة التأمين الصحي، بطاقة الحساسية عند اللزوم
- دفتر العائلة، شهادة الزواج، شهادة الميلاد
- هاتف جوال مع شاحن (إذا كان مسموحًا به في المستشفى)
- كاميرا مع شاحن، قلم، دفتر
- نقود، العناوين وأرقام الهواتف المهمة

### للولادة

- ٢-١ تيشيرت مريح من القطن، بنطال رياضي
- سترة صوفية، جوارب للتدفئة
- كتاب/مجلة، الموسيقى المفضلة حسب الرغبة
- حلوى أو علكة
- كُرات تدليك
- رباطات شعر
- وجبات خفيفة صغيرة
- شيشب

### بعد الولادة

- ملابس مريحة وعملية للرضاعة الطبيعية
- ٢ حمالات صدر للرضاعة أو صدريات للرضاعة
- ملابس واسعة ومريحة ليوم الخروج من المستشفى

### للإقامة في المستشفى

- حقيبة مستحضرات تجميل مع منتجات العناية الشخصية
- مُرطب شفاه
- ٣-٤ مناشف ومناديل مسح (أحادية الاستخدام)
- كيس للملابس المتسخة
- ٣-٤ بيجامات أو قمصان نوم
- روب حمام
- جوارب، سراويل داخلية قابلة للغلي، شيشب

### للطفل

- ملابس وسالوبيئات مقاس ٥٦-٥٢
- مناشف قطنية
- قبعة، عند اللزوم سترة دافئة للعودة إلى المنزل
- بطانية صغيرة ناعمة/بطانية صوفية
- جوارب/حذاء أطفال
- لهُاية وساعة موسيقية، إن وجدت/حسب الرغبة
- مقعد أمان للأطفال للاصطحاب في السيارة
- حفاظات

# نحن دائماً متواجدون من أجلك!

الرضاعة الطبيعية هي أكثر الأشياء طبيعية في العالم – وأفضل حماية لصحة طفلك. نحن ندعمك، لكي تستمتعي أنت وطفلك بفترة الرضاعة الطبيعية بكل ارتياح. نيسعدنا أن نقدم لك المشورة الشخصية أيضاً. ما عليك سوى التواصل مع قابلتنا دانييلا لاور وفريقها.



تُجيب قابلتنا ومستشارة الرضاعة الطبيعية دانييلا لاور بكل سرور على أسئلتك حول الرضاعة الطبيعية والحمل والولادة.

يمكنك التّواصل مع قابلتنا عبر شبكة الهاتف الألمانية أيام الاثنين من الساعة ٢ ظهراً حتى ٤ عصرًا على الرقم (مجاًناً) 0800 5893917

أو عبر البريد الإلكتروني [hebamme@bebefamily.de](mailto:hebamme@bebefamily.de)

**BEBA Family**  
www.bebafamily.de

مناقشات خبيراننا من وإلى الآباء والأمهات:  
[www.bebafamily.de/club/experten-talks](http://www.bebafamily.de/club/experten-talks)



**bebefamily.de**  
**0800 2344944**

من الاثنين إلى الجمعة | مجاناً



نشرة معلومات للآباء والأمهات، تُسلّم من خلال المتخصصين في الرعاية الصحية

Nestlé Nutrition GmbH, Baseler Straße 46, D-60329 Frankfurt am Main

Nestlé Österreich GmbH, Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien