



# الورشة الشاملة للرضاعة الطبيعية و أساسياتها

ترشدك لتقديم الأفضل لك ولطفلك  
و تسهيل رحلة الرضاعة ومعرفة .

*Nadia Jaafar*

# INDEX

01	تونني والدته و مافيني حليب!	15	وضعيات الرضاعة
02	اهمية الرضاعة الطبيعية	16	كيفية معرفة اخذ الطفل للحليب بكمية كافية
03	خلاصة الاختلافات بين حليب الأم و الانواع المصنعة	17	لون براز الطفل من الولادة
04	توصيات الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية	18	مراحل حليب الأم
05	كيفية الاستعداد للرضاعة الطبيعية قبل الولادة	19	ما هو اللبا
06	تشريح الثدي	20	طفرة النمو
07	ادرار الحليب	21	رفض الرضاعة
08	آلية الرضاعة الطبيعية	22	أحوال الثدي و انواع الحلمات
09	إرشادات ما بعد الولادة	23	أمور لا تؤثر على وجود الحليب بالثدي
10	اعتصار الحليب	24	ربط الشفاه و اللسان
11	في حال فصل الطفل عن الامسواء خديج او لاي سبب ما	25	احتقان الثدي – التهاب – الفطريات و انسداد قنوات الحليب
12	احتياجات الرضاعة	26	انسداد القنوات
13	علامات الجوع و الشبع للطفل	27	الحبة البيضاء على الحلمة
14	خطوات الاستعداد لجلسة الرضاعة الطبيعية	28	تشقق الحلمة و الفطريات



## م. نادية جعفر

مقدمة مشورة و مثقفة  
في الرضاعة الطبيعية معتمدة  
من الصحة العالمية و منظمة  
الأمم المتحدة للطفل.

”اللهم انفعني بما علمتني وعلمني  
ما ينفعني وزدني علما“  
**بسم الله و بالله نبدا...**

01

توني والده و مافيني حبيب!

## تونى والدته و مافينى حليب!

دايما اغلب اللي يولدون يتوقعون حليب على طول بكثرة!

سبحان الله لكل شي حكمة ، حجم معدة البيبي وقت الولادة الى يومين كبر حبة البندق وبعده يصير كبر حبة الكرز وهكذا...

(يعني قطرات من حليب الأم تكفيه وياخذهم لما تحطينه على صدرج!)

راح تسمعين وايد من المستشفى او من اللي حولج ، مافيج حليب، عطيه صناعى(وهذا طبعا غلط) خلج واثقه لأنج عارفه شكتر يحتاج الرضيع بأول أيامه

بيدي الصدر يدر بكثرة تقريبا من 5 يوم و كثر ماتحطينه على صدرج يزيد الحليب سواء بالشفط أو بالرضاعة المباشرة وهي الافضل من الشفط.



02

أهمية الرضاعة الطبيعية

# أهمية الرضاعة الطبيعية

”وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا نَفْسََهَا وَلَا تُضَارُّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلِدٌ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ“

## أخرى

- يساعد على ارتباط الأم برضيعها و على نمو الرضيع
- يساعد على تأخير حدوث حمل جديد
- يحمي صحة الأم
- مغذيات متكاملة
- سهولة هضم حليب الأم
- يحمي حليب الأم من العدوى
- أقل كلفة من الأغذية الصناعية

## عاطفياً

- تساعد الأم على إقامة علاقة حب وثيقة مع رضيعها
- ينمي شعور الألم بالإشباع العاطفي.
- يقل بكاء الطفل و يتسارع نموه
- ازدياد شعور الرضيع بالأمان
- 

## تنموياً

- تساعد الرضاعة الطبيعية الطفل على نمو عقلي أفضل (تحقيق نسب أعلى باختبارات الذكاء)
- مشاكل سلوكية أقل

# 03

خلاصة الاختلافات بين  
حليب الأم و الأنواع المصنعة

الحليب الاصطناعي	الحليب الحيواني	حليب الأم	
محتملة الوجود عند الخلط	محتملة الوجود	غير موجودة	الملوثات الجرثومية
غير موجودة	غير موجودة	موجودة	العوامل المضادة للعدوى
غير موجودة	غير موجودة	موجودة	عوامل النمو
مصحة جزئياً	موجود بافراط و عسر الهضم	موجودة بمقدار صحيح و سهل الهضم	البروتينات
يفتقر الى الاحماض الدهنية الاساسية و خال من الليباز	يفتقر الى الاحماض الدهنية الاساسية و خال من الليباز	أحماض دهنية أساسية كافية وليباز للهضم	الدهنيات
مضاف الى تركيبة اللبن الاصطناعي لا يمتص جيداً	قدر ضئيل لا ينتص جيداً	قدر ضئيل يمتص جيداً	الحديد
الفيتامينات مضافة	(أ)و(ج) غير كافيين	كافية	الفيتامينات
قد يحتاج الى قدر اضافي	يحتاج الى قدر اضافي	كاف	الماء

04

توصيات الصحة العالمية  
بالرضاعة الطبيعية



## توصيات الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية

- البدء بالإرضاع من الثدي خلال الساعة الأولى من الولادة
- الاقتصار على الرضاعة المباشرة في الأشهر الستة الأولى
- إعطاء الأغذية المتممة لجميع الاطفال ابتداءً من الشهر السادس
- الاستمرار بالرضاعة الطبيعية سنتين كاملتين أو أكثر

05

كيفية الاستعداد للرضاعة  
الطبيعية قبل الولادة

## كيفية الاستعداد للرضاعة الطبيعية قبل الولادة

- التثقيف في مجال الرضاعة الطبيعية عن طريق الورشات و مواقع التواصل الاجتماعي من أشخاص معتمدة و المواقع المعتمدة

- اختيار مستشفى ودكتور أطفال داعم للرضاعة الطبيعية

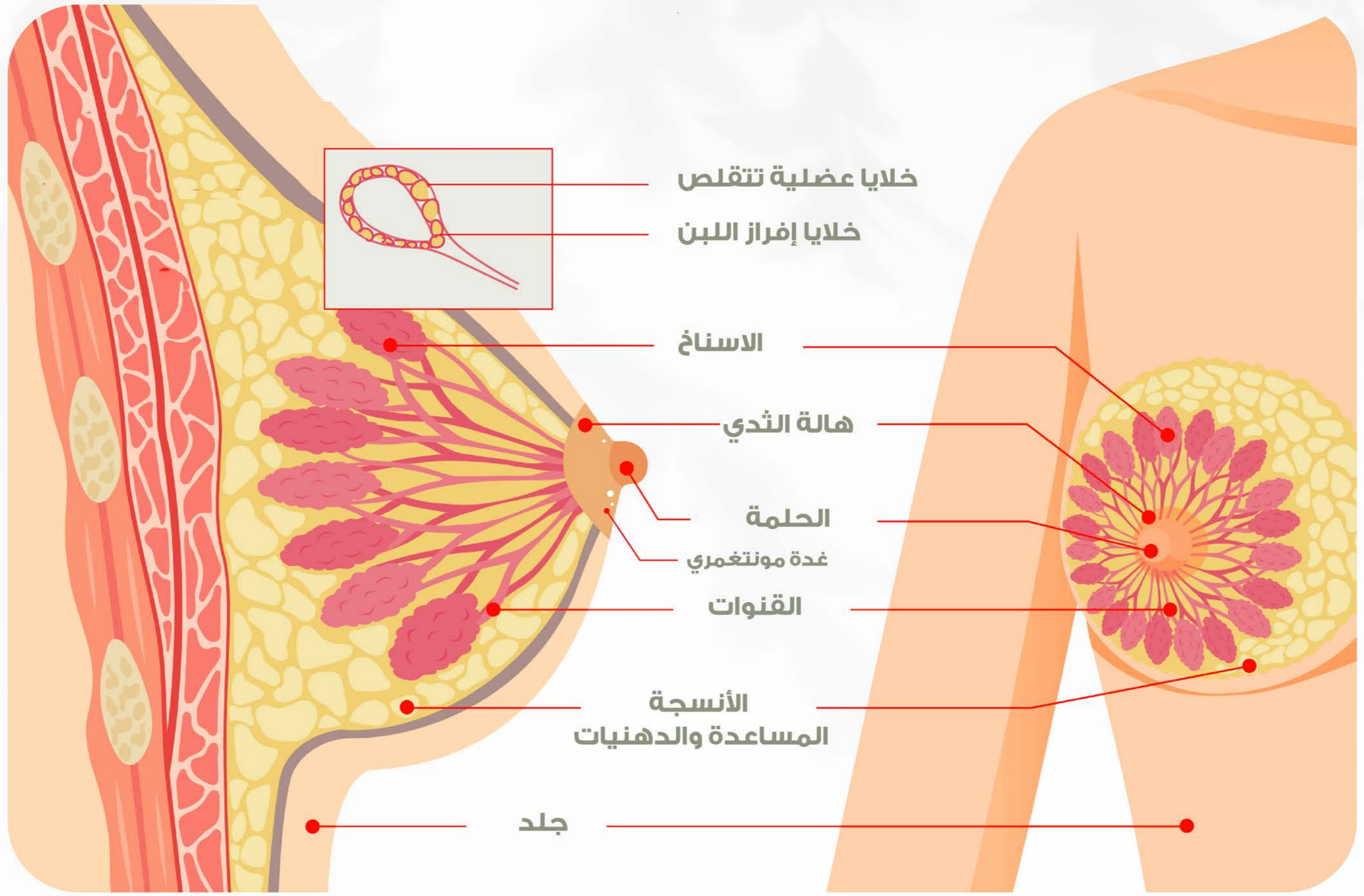
- تنظيم خطة ولادة مع الدكتور ووضع ورقة على سرير الطفل بالمستشفى

My mom wants the best for me, please no formula only breastfeeding!

**تفيد الممرضات بعدم النسيان و عدم اعطائه حليب صناعي.**

06

تشريح الثدي



خلايا عضلية تتقلص

خلايا إفراز اللبن

الاسناخ

هالة الثدي

الحلمة

غدة مونتغمري

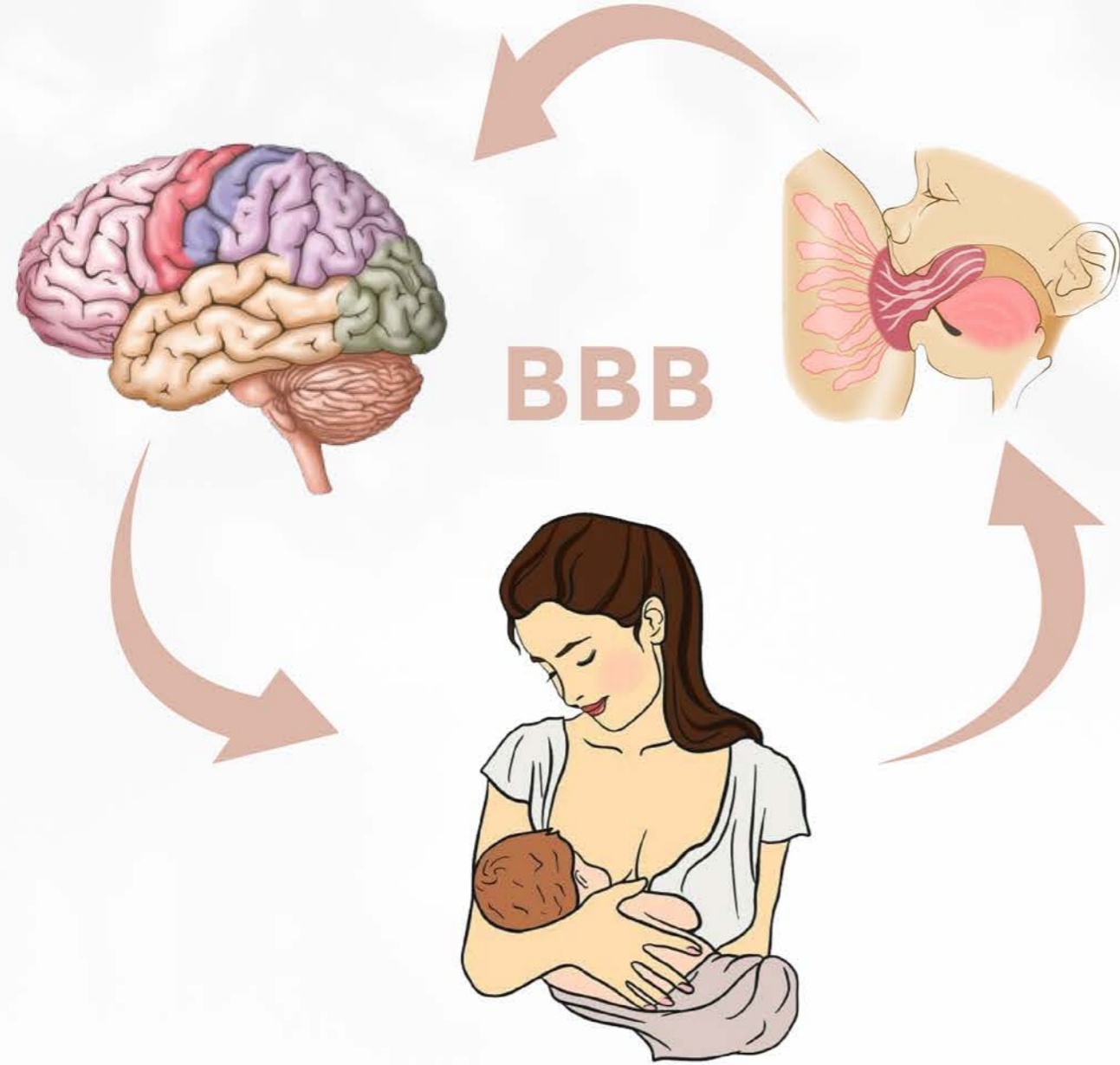
القنوات

الأنسجة  
المساعدة والدهنيات

جلد

07

آلية الرضاعة الطبيعية



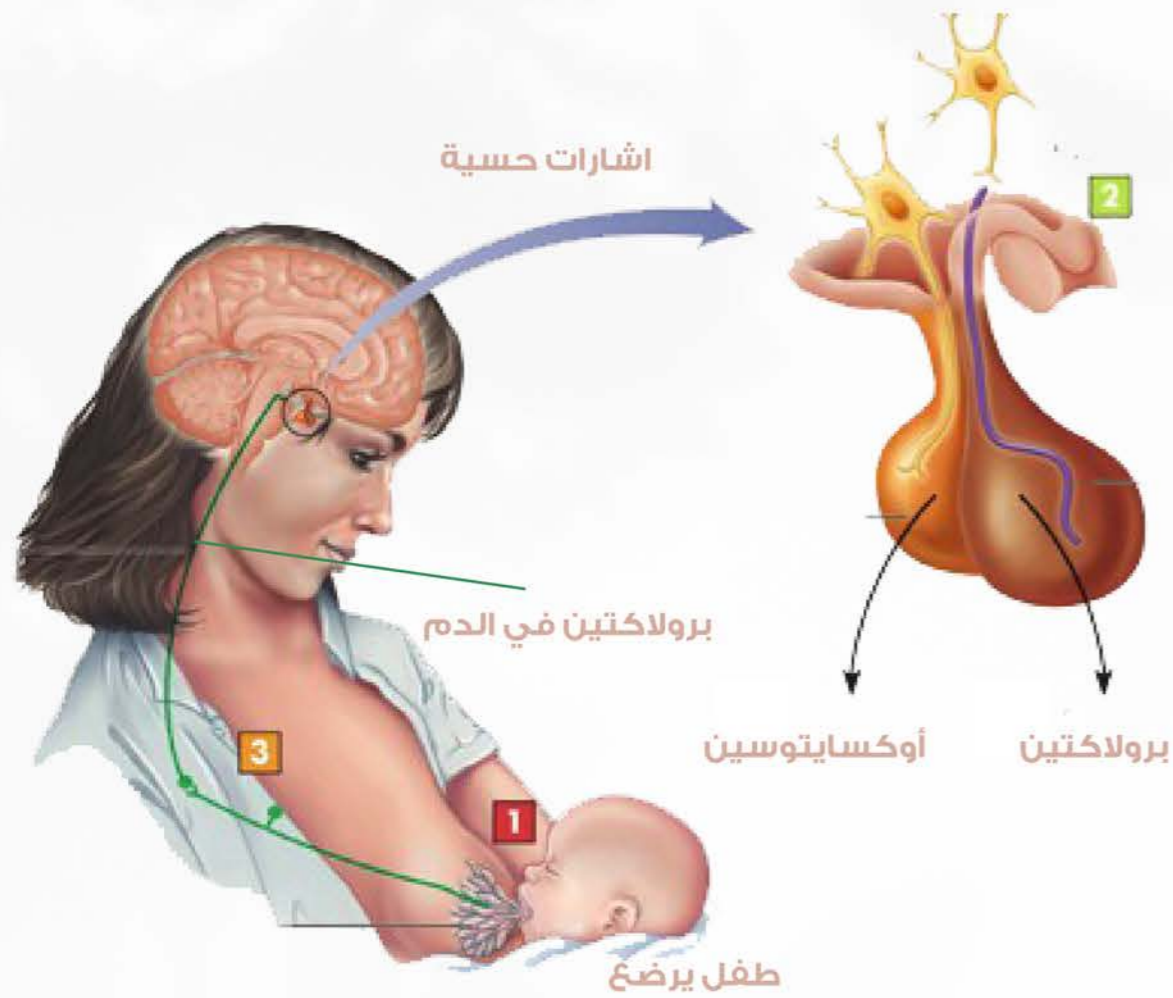
## آلية الرضاعة الطبيعية

يبدأ الجسم بإنتاج الحليب من فترة الحمل لكن يتم إدرار الحليب بعد الولادة اعتماداً على هرمونين مهمين جداً.

- هرمون إنتاج الحليب (برولاكتين)
- هرمون إدرار الحليب (اوكسيتوسين)

088

ادرار الحليب



## هرمون البرولاكتين

- مسؤول عن إنتاج الحليب ، هرمون إنتاج الحليب متصل اتصال وثيق مع مبدأ العرض والطلب (كلما زادت رضاعة الطفل من أمه زاد إنتاج الحليب)

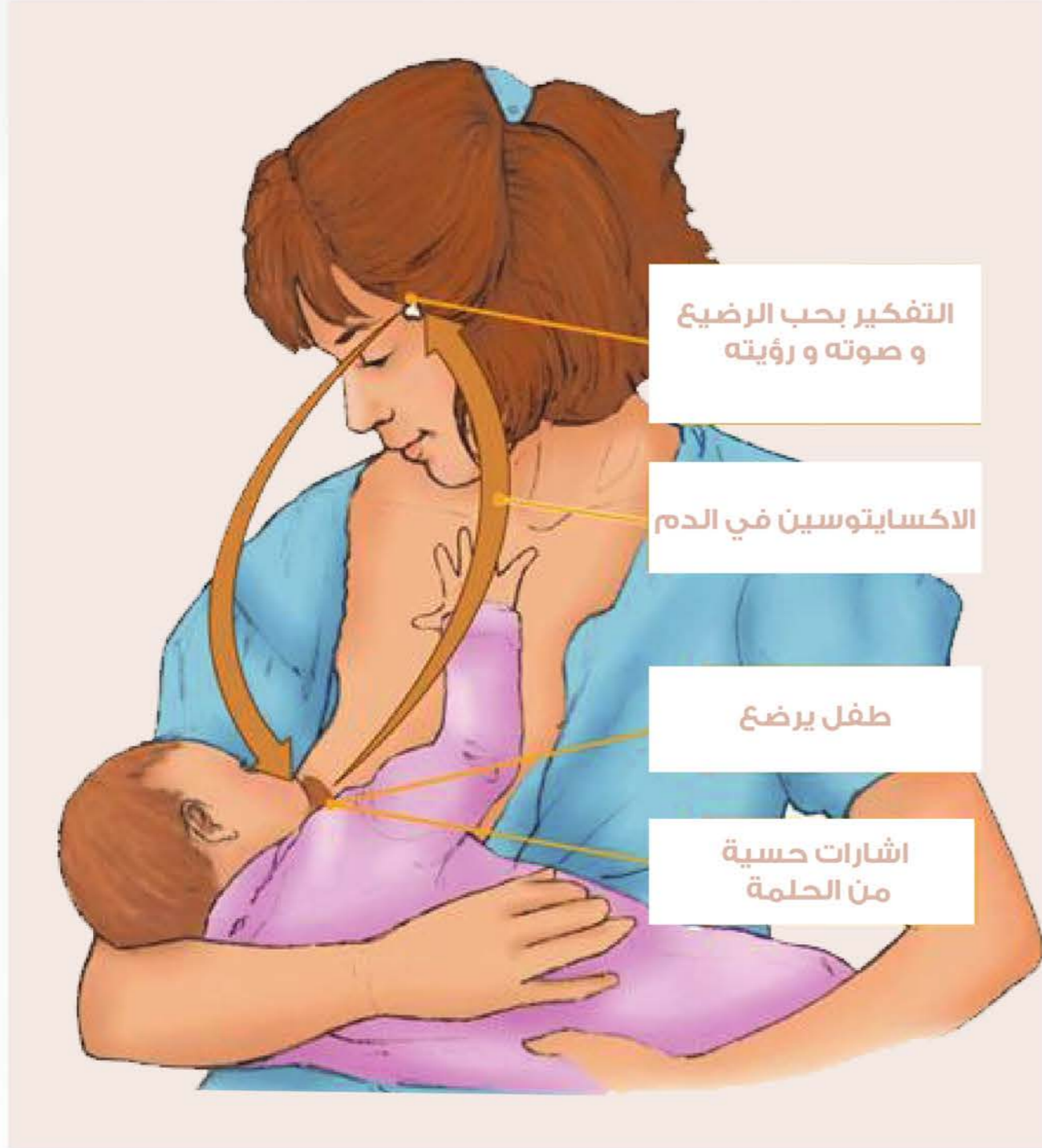
- يبقى بالدم لمدة ٣٠ دقيقة بعد الرضاعة لتحفيز الثدي على إنتاج الحليب للرضاعة التالية

## معلومات خاصة عن البرولاكتين

- يزيد افرازه في الليل لذلك فان رضعة الليل مهمة جدا لزيادة إنتاج الحليب

- عطي الأم الشعور بالاسترخاء والنعاس

- الهرمونات المتصلة بهرمون البرولاكتين تؤدي إلى إعاقة التبويض وتأخر الحمل



## هرمون الاكساييتوسين (هرمون الحب وإدرار الحليب)

هرمون إدرار الحليب ودائما نسميه هرمون  
الحب مسؤول عن ادرار الحليب

## محفزات منعكس الاكساييتوسين

- رؤية الرضيع
- سماع صوت الرضيع
- التفكير بحب في الرضيع الثقة  
(أي كوني واثقة أن جسمك قادر على إدرار كمية  
حليب كافية لطفلك بل وأكثر من طفل)



## ادرار الحليب يحتاج الى تنبيه منعكس الاوكسيتوسين

### كيف يتم تنبيه منعكس الاوكسيتوسين؟

- الجلوس بمكان هادئ
- محاولة الملامسة الجلديه مع الطفل skin to skin
- شرب مشروب دافئ (ليس من المنبهات)
- تدليك الرقبة والثدي
- الثقة الكاملة بأن الحليب سوف يهطل كالمطر المكثف

## هرمون الاكساييتوسين (هرمون الحب وإدرار الحليب)

### مثبطات أو معوقات الاكساييتوسين (اسباب قله الادرار)

- توقف الرضيع عن الرضاعة من ثدي معين يؤدي إلى توقف إنتاج الحليب من هذا الثدي
- قد يتفاوت حجم الثديين بسبب رضاعة الرضيع من ثدي أكثر من الآخر لأن الذي يرضع منه يفرز الحليب أكثر من الآخر
- كلما فرغنا الثدي من الحليب كلما استمر إفراز الحليب
- يجب تفريغ الحليب بالرضاعة، الاعتصار، الشفط حتى يستمر إفراز الحليب

### دلائل على ارتفاع الاكساييتوسين

- احساس بالوخز أو الاعتصار في ثديها قبل إرضاع طفلها مباشرة أو أثناء الرضعة
- انسياب الحليب من ثديها عندما تفكر في طفلها أو تسمع بكائه
- تقطر الحليب من الثدي الآخر عندما يرضع الطفل أحد الثديين
- انسياب اللبن من الثديين في خطوط رفيعة إذا ترك الطفل الثدي أثناء الرضاعة
- آلام بسبب تقلص الرحم الذي يصاحبه أحياناً اندفاعه من الدم أثناء الرضاعة في الأسابيع الأولى
- امتصاص الطفل الحليب ببطء وصوت بلع مما يدل على انسياب الحليب في فمه

09

إرشادات ما بعد الولادة

## إرشادات ما بعد الولادة



- التلامس الجلدي للأم والطفل SKIN TO SKIN
- الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى من الولادة (في حال عدم التمكن من الرضاعة أول ساعة يفضل المحاولة خلال الـ 6 ساعات الأولى من الولادة)
- عدم إعطاء الطفل حليب صناعي بعد الولادة
- عرض الرضاعة على الطفل
- وجود الطفل غالباً في غرفة الام ROOM IN
- طلب مرشدة رضاعة للتحقق من الالتقام

10

اعتصار الحليب

## اعتصار الحليب

**يجب أولاً غسل اليدين جيداً وغسل وتعقيم  
الوعاء الذي سيتم تجميع الحليب فيه**

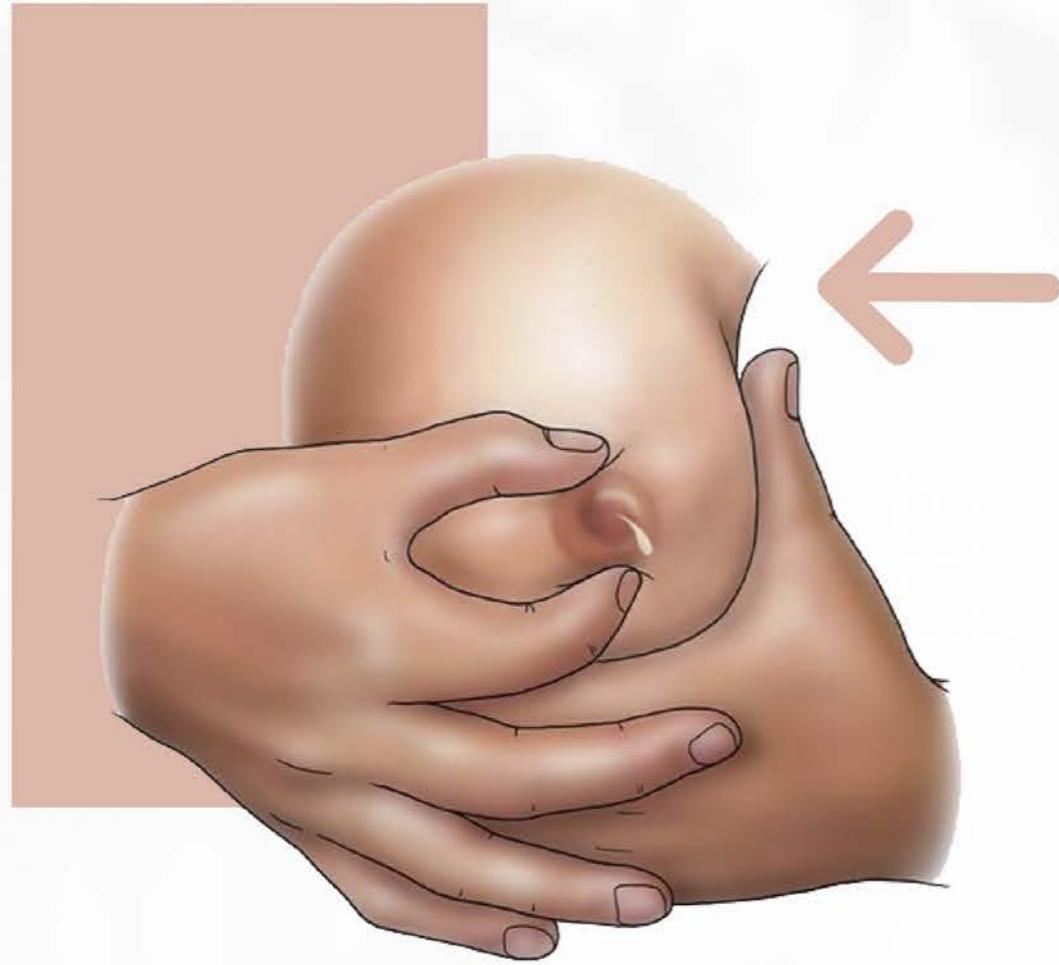
الاعتصار يكون بالاصبعين الإبهام والسبابة وضع الإبهام  
على بعد 2 - 4 سم عن الحلمة أو على الخط الفاصل  
للهاالة والضغط باتجاه منطقة الصدر

يجب عمل المساج بماء دافئ قبل الاعتصار الثدي والهاالة!

**رابط ضروري ومهم للاعتصار وفوائده و كيفيته**

<https://youtu.be/eyK19k-0Ge4>

<https://youtu.be/Wyw1v3Gw670>



11

في حال فصل الطفل عن الأم  
بسواء خديج او لاي سبب ما

## في حال فصل الطفل عن الأم سواء خديج او لاي سبب ما



- كل ساعتين اعتصار في كوب أو استخدام شفط بقوة المستشفى مثل سبكترا S1 أو SUPER GENIE
- زيارة الطفل قدر الإمكان و عمل ملامسة جلدية SKIN TO SKIN
- عدم تقديم الحليب الطفل بالرضاعة (الممية)
- إذا كان الشفط بالمنزل انظري للصور الرضيع أو حمل قماش من رائحته لتحفيز هرمون إدرار الحليب (هرمون الحب الاوكسيتوسين)

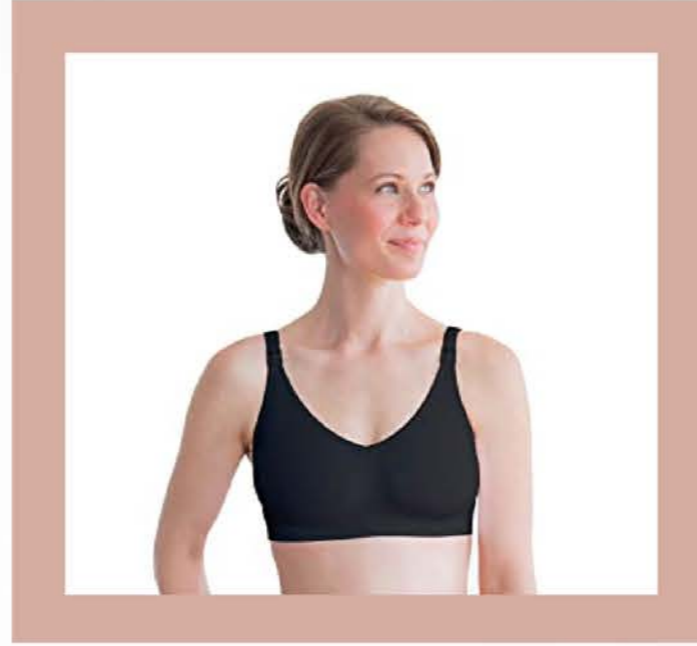
12

احتياجات الرضاعة



## احتياجات الرضاعة

- وسادة الرضاعة الطبيعية
- كرسي الرضاعة الطبيعية
- غطاء الصدر للرضاعة الطبيعية
- كريم للحلمة
- كمادات الثدي
- حمالات الثدي للرضاعة



## احتياجات الرضاعة

- كريم للحلمة
- كمادات الثدي
- حمالات الثدي للرضاعة

# 13

علامات الجوع والشبع عند الرضيع

## الايماثات المبكرة



ادارة الرأس/البحث



فتح الفم



نشط

## الايماثات المتوسطة : انا حقاً جائع



التمدد



زيادة حركة الجسم



وضع اليد في الفم

## الايماثات المتأخرة : هددني ثم اطعمني



البدء بالبكاء



اعتصاره  
اعصاب شديده



بكاء شديد و  
احمرار

اذا وصل الطفل للمراحل الأخيرة يجب تهدئته بالطبطبه و التلامس الجلدي و من ثم عرض الرضاعة

# 14

خطوات الاستعداد لجلسة  
الرضاعة الطبيعية

## خطوات الاستعداد لجلسة الرضاعة الطبيعية

- يفضل الجلوس بمكان هادئ من غير ضوضاء
- إسناد الظهر والجلوس بشكل مستقيم
- مريح للظهر وإن وجد كرسي الرضاعة
- رفع الطفل إلى مستوى الصدر ممكن
- الاستعانة بوسادة
- تحقيق الالتقام العميق (سيتم شرحه)
- وسادة الرضاعة الطبيعية

**الالتقام العميق**  
(أهم مراحل نجاح الرضاعة الطبيعية)

**ماهو الالتقام العميق؟**

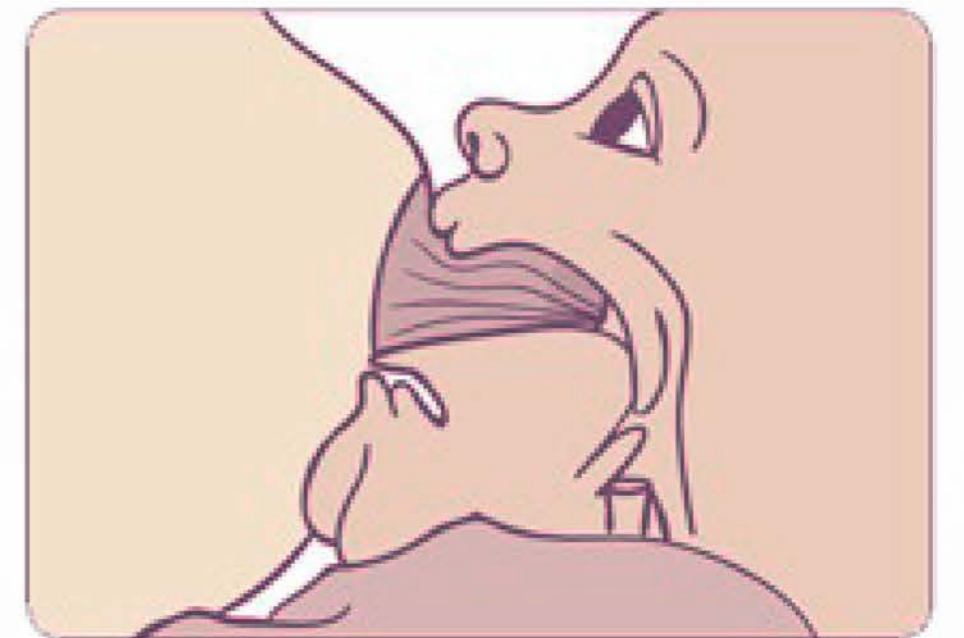
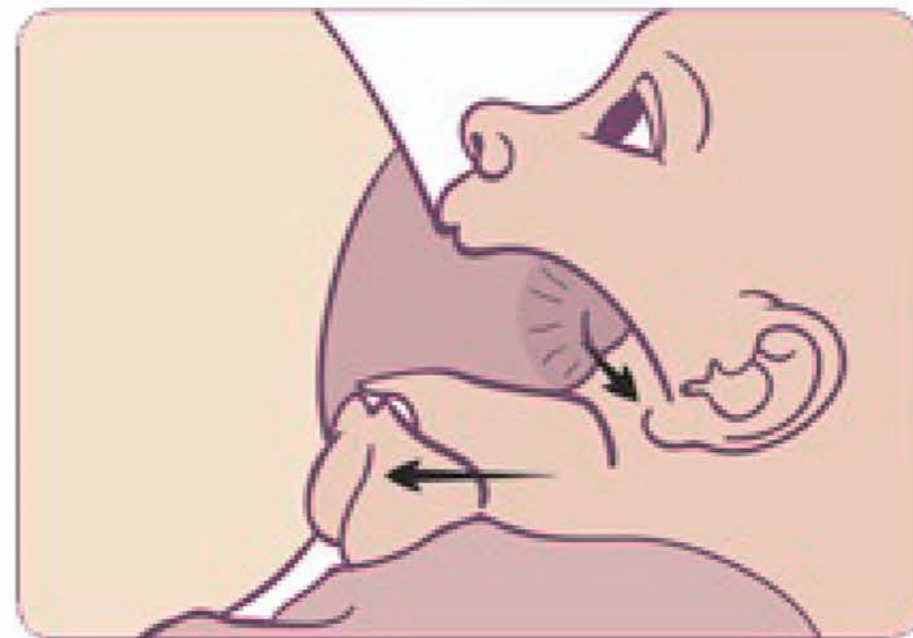
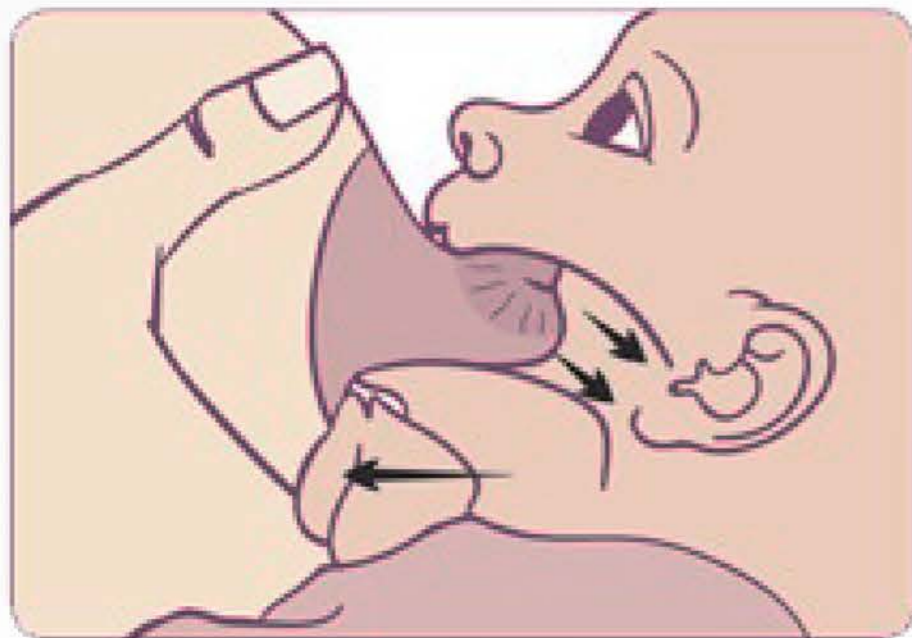
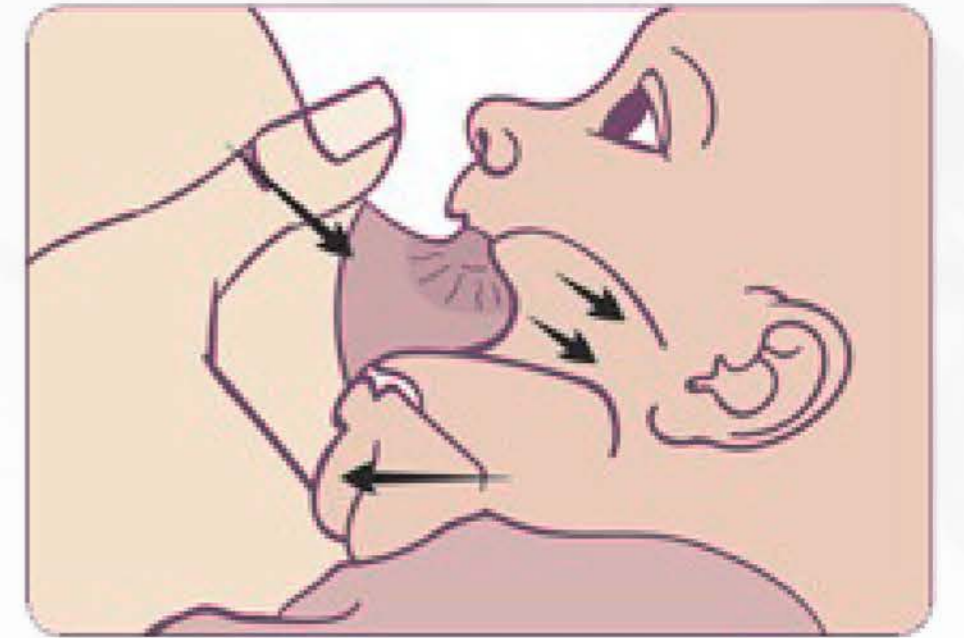
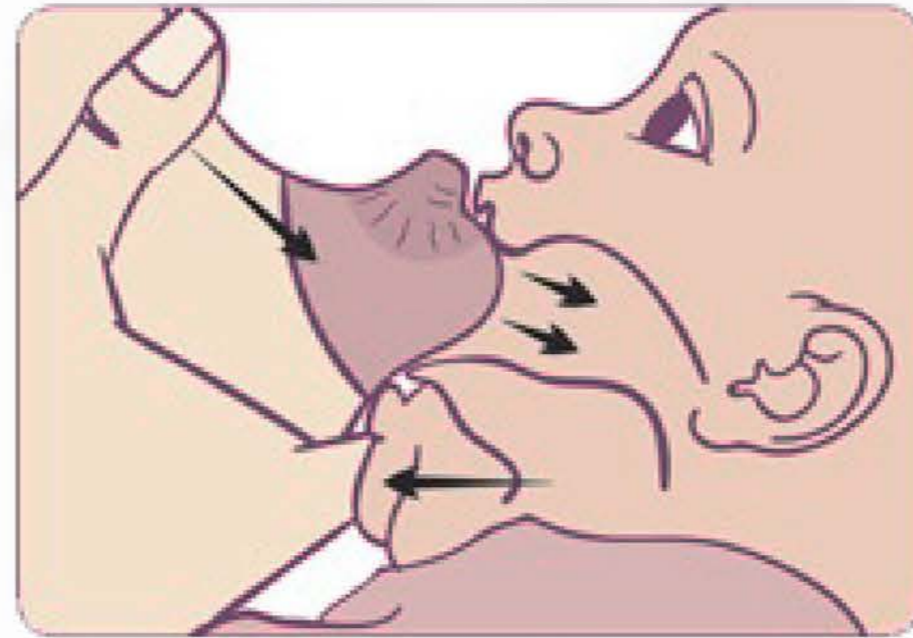
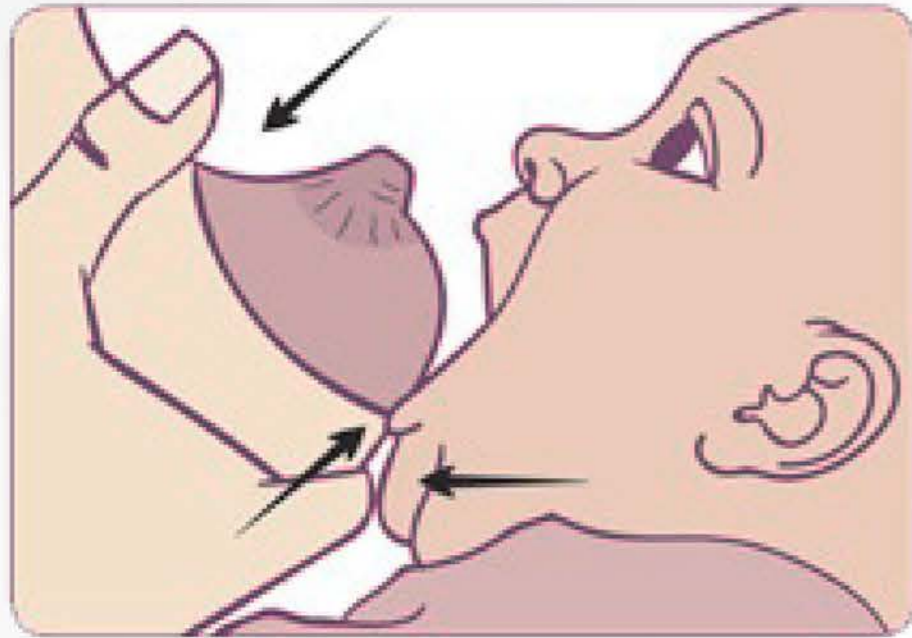
امسك الطفل للحمة مع أكبر جزء من الهالة

## كيف يتم تحقيق الالتقام العميق؟

- ملاحظة علامات الجوع أولية لدى الطفل و عدم الانتظار حتى يشعر بالغضب والبكاء
- الجلوس في وضعية مريحة الام مع إسناد الظهر و رفع الطفل الى مستوى الام (ممكناً الاستعانة بوسادة)
- بطن الطفل ملاصق لبطن الأم تماماً
- رأس الطفل مقابل ثدي الأم (لا يحتاج للالتفاف للوصول له)
- أخذ الثدي ووضعها عند انف حتى يفتح الفم ندخل الحلمه
- ذقن الطفل ملاصق لثدي الأم
- شفطي الطفل مقلوبه للخارج وليس للداخل
- صوت البلع دليل على أخذ الحليب
- عند شبع الطفل سوف يبتعد عن الصدر (وعلامه فتح اليد تماماً تدل على الشبع للرضع)



**لا ننسى التأكد من أن الفم غير مغطى بالصدر، ضغط الثدي عند الانف ليستطيع التنفس**



**الأطفال أول فترة كثيرين النوم** ما شاء الله (عند إحساس بأن الطفل يبدأ بالنوم) يجب المسح على إذن، الوجنتين و أسفل القدم ليصحو من جديد.

ولو رفض لاتوجد مشكله ممكن أن يكون اكتفى ويفضل النوم.

لو ابعد نفسه من الصدر تلقائيا بعد الرضاعة، نحوله للصدر الثاني ولو رفض لاتوجد مشكله ممكن يكون اكتفى أو يفضل النوم.

**ملاحظة** (يفضل الرضاعة من غير المهاد وقبعه حتى لا يشعر بالحر ويرفض الرضاعة أو يغلب عليه النوم بسبب الحر الشديد).



15

وضعيّات الرضاعة



وضعية فوق المهد



وضعية المهد



وضعية الاستلقاء



وضعية الاستلقاء  
على الجانب



حمل التوأمين بوضعية  
الرجبي المزدوجة



وضعية كرة الرجبي



استخدام حامل الرضاعة



وضعية الكوالا  
أو الرضاعة المستقيمة



وضعية الاستلقاء بعد  
الولادة القيصرية

# 16

كيفية معرفة أخذ الطفل  
للحليب بكمية كافية

عمر الطفل	الاسبوع الأول						
	يوم 1	يوم 2	يوم 3	يوم 4	يوم 5	يوم 6	يوم 7
حجم معدة الطفل	بحجم حبة البندق او حبة الحمص المطبوخة		بحجم حبة كرز او حبة عنب متوسطه			بحجم ثمرة الجوز او حبة الفيتسي	
	او 1 ملعقة كبيرة - ثلاث كوب	او 1 كوب تقريبا	او 1 كوب ونصف - كوبين تقريبا	او 1 كوب ونصف - كوبين تقريبا	او 1 كوب ونصف - كوبين تقريبا	او 1 كوب ونصف - كوبين تقريبا	او 1 كوب ونصف - كوبين تقريبا
كمية الحليب الذي يحتاجه الطفل - في اليوم، على مدار 24 ساعة	او 10 - 100 ملل	او 200 ملل	او 400 - 600 ملل	او 400 - 600 ملل	او 400 - 600 ملل	او 400 - 600 ملل	او 700 - 800 ملل في اليوم او كوبين ونصف - 3 اكواب ونصف تقريبا
كم مرة يجب ان ترضعي طفلك - في اليوم، على مدار 24 ساعة	في الشهر الاول 8-12 رضعة في اليوم (كل ساعة و نصف الى 3 ساعات)						
الحفاضات المبتلة - كم حفاض؟ ما هي كمية البول؟	على الاقل 1 مبل	على الاقل 2 مبل	على الاقل 3 مبل	على الاقل 4 مبل	على الاقل 5 مبل	على الاقل 6 مبل	على الاقل 6 مبل - كثير البول
الحفاضات المتسخة - لون و عدد مرات البراز	على الاقل 1 او 2 في اليوم، لونه اسود او اخضر غامق	على الاقل 3 في اليوم، لونه بني، اخضر او اصفر	على الاقل 3 في اليوم، لونه بني، اخضر او اصفر	على الاقل 3 في اليوم، لونه بني، اخضر او اصفر	على الاقل 3 في اليوم، لونه بني، اخضر او اصفر	على الاقل 3 في اليوم، لونه اصفر، لين وكثير البول	على الاقل خروج واحد خلال 1-7 يوم ويكون اصفر اللون
وزن الطفل	معظم الاطفال يفقدون حوالي 5 الى 7% من وزنهم عند الولادة خلال اول ثلاث او اربع ايام بعد الولادة. مثال: المفل الذي يزن 3.2 كيلوجرام (7 رطل) يفقد حوالي 230 جرام (نصف رطل) خلال 10 الى 14 يوم بعد الطفل الى وزنه عند الولادة.						
طفرة نمو	في الاسبوع الاولى، طفلك يمر بمراحل نمو سريعة وعديدة - تسمى طفرة نمو - اثنائها يحتاج طفلك لرضاعة اكثر						
يحتاج الطفل في السنة الاولى من عمره الى حليب امه فقط - ممكن اطعام طفلك اكل الى جانب حليب الام من بعد السنة شهور الاولى (WHO/UNICEF, World Health Assembly, Breastfeeding Committee for Canada, Ontario Breastfeeding Committee, Registered Nurses Association of Ontario, Canadian Pediatric Society, American Academy of Pediatrics)							

17

مراحل تغيير لون براز الطفل

## ماذا يقول لون براز الطفل؟



- إذا وجد دم: يمكن أن يكون للطفل حساسية من نوع طعام الأم
- الأبيض المستمر: مشكله بالكبد
- الأخضر: عند ادخال الحليب الصناعي

18

مراحل حليب الأم



اللبأ



حليب أول الرضعة



حليب آخر الرضعة

FAT

PROTEIN

LACTOSE



COLOSTRUM

اللبأ

FOREMILK

حليب بداية الرضعة



MATURE MILK

لبن ناضج

HINDMILK

حليب نهاية الرضعة



19

ما هو اللبأ

## ما هو البأ

الأهمية	الخواص
للحماية من العدوى و الحساسية	غني بالأجسام المضادة
للحماية من العدوى	يحتوي على العديد من كريات الدط البيضاء
لطرء العقي من المعدة (أول خروج) يساعد على الوقاية من البرقان	مسهل
الوقاية من الحساسية المفرطة لمساعدة الأمعاء على النمو بصورة سليمة	احتوائه على عوامل النمو
للتخفيف من حدة العدوى و الوقاية من أمراض العيون	غني بفيتامين أ

**حليب أول الرضعة** مكون من ماء ، جلوكوز و بروتين لهذا السبب يعطي الماء من ٦ شهور مع إدخال الطعام (حليب الأم يحتوي ٩٠% من ماء تقريبا)

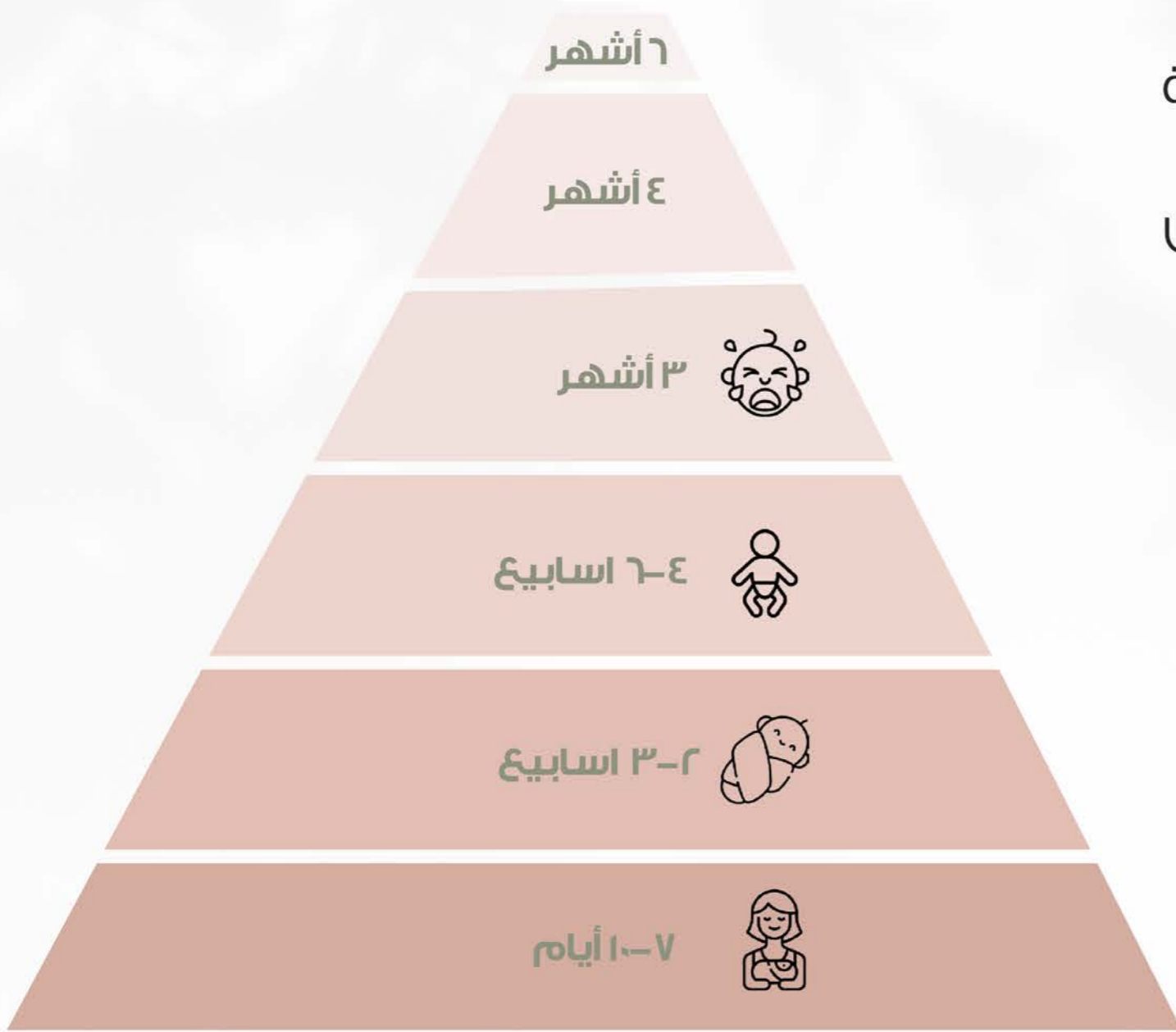
**حليب آخر الرضعة** يحتوي على الدسم (الدهون) و بروتين

20

ما هي طفرة النمو؟

## ما هي طفرات النمو؟

طفرات النمو عبارة عن تغيرات تحدث لطفلك الرضيع و تعني تغيراً ملحوظاً في سلوكه وجسمه ينبئ عن نموه بصحة جيدة، وعن تطور مهاراته تطوراً طبيعياً، و طفرات النمو تعد أمراً طبيعياً وغير مقلق، وتعني ببساطة أن طفلك يكبر، ستجدين طفلك الرضيع خلال هذه الطفرات، أصبح متقلب المزاج وكثير الزن والبكاء، وتنخفض شهيته أو ترتفع فجأة بشكل أكبر، ويستيقظ كثيراً خلال الليل، ولا يلعب كما اعتدت منه، وأصبح ملتصقاً بك طوال الوقت، كل هذه أعراض طفرات النمو، التي من خلالها يكتسب طفلك الوزن وينمو سريعاً، وكذلك تتطور مهاراته الجسمانية والحركية والنفسية، في هذا المقال نعرفك بالتفصيل بأعراض طفرات النمو للرضع.



متى تظهر؟

### كم مدتها؟

تمر طفرات النمو من ثلاثة أيام إلى أسبوع، وبعدها يعود طفلك الرضيع لسابق عهده

# 21

رفض الرضاعة

## رفض الرضاعة

### أسباب شائعة لرفض الطفل للرضاعة

- مشكلة بالصحة، الإحساس بالألم (التسنين) أو انسداد الأنف.
- الصعوبة في طريقة الارضاع مثل الضغط على مؤخرة الرأس عند الإرضاع، وضعية الطفل غير صحيحة أو زيادة توارد الحليب
- ارتباك الحلمه بسبب استخدام الحلقات الصناعيه
- افساد مزاج الرضيع بسبب  
• الانفصال عن الأم  
• وجود شخص جديد يقوم برعاية الرضيع  
• استحاضة الأم  
• تغير رائحة الأم



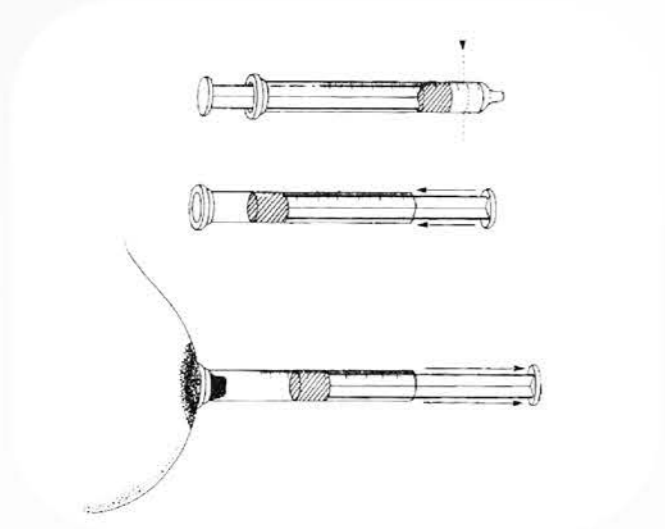
22

أحوال الثدي و أنواع الحلمات

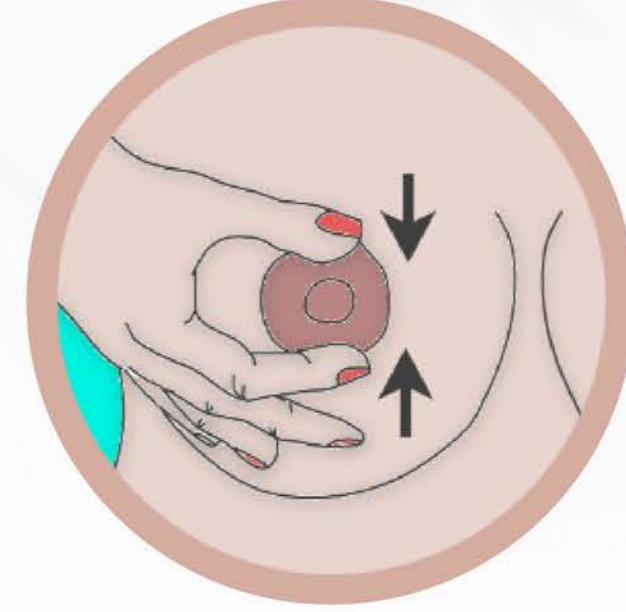
الحلمة الغائرة فقط ممكن بها  
صعوبات ولها حل ايضا



حلول الحلمة الغائر



كل انواع الحلقات تستطيع الرضاعة  
اختبار نوع الحلمة



أحوال الثدي



طبيعي



غائرة



مسطحة

23

أمور لا تؤثر على وجود  
الحبيب بالثدي



## أمور لا تؤثر على وجود الحليب بالثدي

- سن الام
- الجماع
- الحيض
- استنكار الاقارب و الجيران
- العودة للعمل  
(اذا استمر الرضيع في الرضاعة بصورة متكررة)
- سن الرضيع
- الولادة القيصرية
- الولادة المبكرة
- كثرة الاطفال
- الغذاء العادي البسيط

24

ربط الشفاه واللسان



## ربط الشفه واللسان

### بعضاً من الأعراض الشائعة

- عدم قدره على الالتقام العميق وقد يسبب تشقق بالحلمه
- زيادة الغازات بسبب دخول الهواء أثناء الرضاعة
- إفلات الثدي العديد من المرات
- عدم اكتساب وزن جيد
- عدم القدرة على التقام الثدي بتاتا (إذا كان ربط شديداً)



### حل الربط

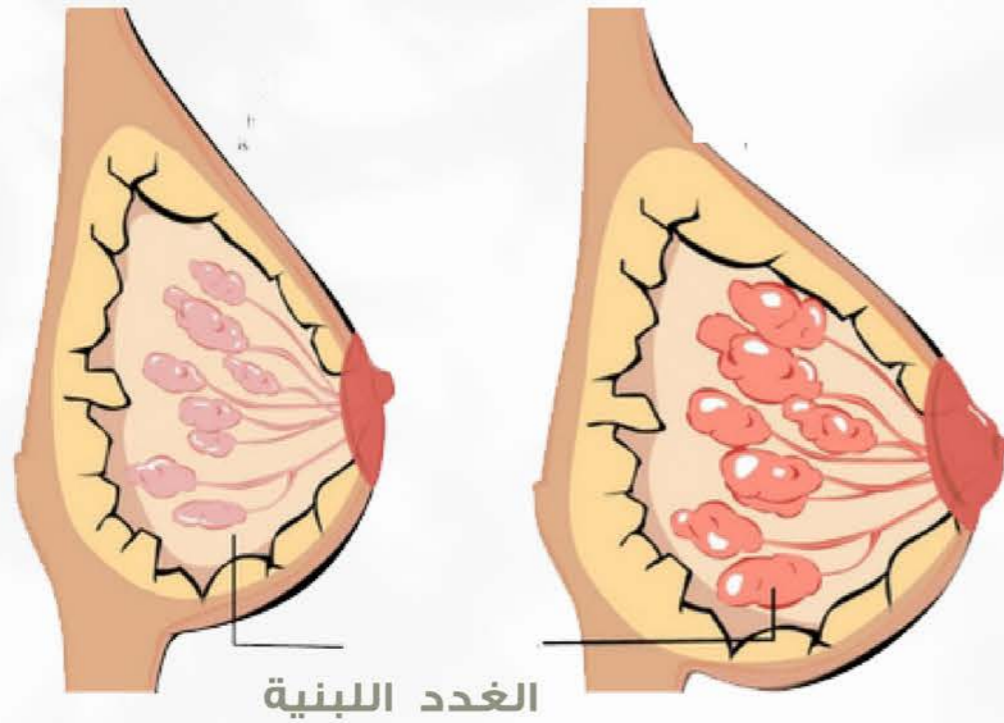
في حال الشك بكل هذه الأعراض يجب التوجه إلى اختصاصي ربط أو دكتور أطفال ليكشف عن درجة الربط وغالباً يحتاج إلى عملية بسيطة لفك الربط (إذا كانت الأعراض واضحة والدكتور يفضل عدم فتح الربط، يفضل التوجه لدكتور أو اختصاصي آخر، حتى يتم حله ولا نتوقف عن الرضاعة)

# 25

احتقان الثدي - التهاب -  
الفطريات و انسداد قنوات الحليب

ثدي طبيعي

ثدي محتقن



### اغلب أسبابه وليس جميعها

- عند تجمع الحليب وعدم تفرغها مدة طويلة
- ضعف الالتقام عند الطفل (التقام غير عميق)
- تحديد مدة الرضاعة

### علاج الاحتقان

- البدء بالرضاعة من الساعة الأولى بعد الولادة
- التأكد من الالتقام قبل الخروج من المستشفى
- عدم تحديد مدة الرضعة
- حمام ساخن مع تدليك الثدي باتجاه الحلمة
- كمادات دافئة للثدي
- تفرغ الثدي وعدم ترك الحليب مدة تزيد عن 2-3 ساعات

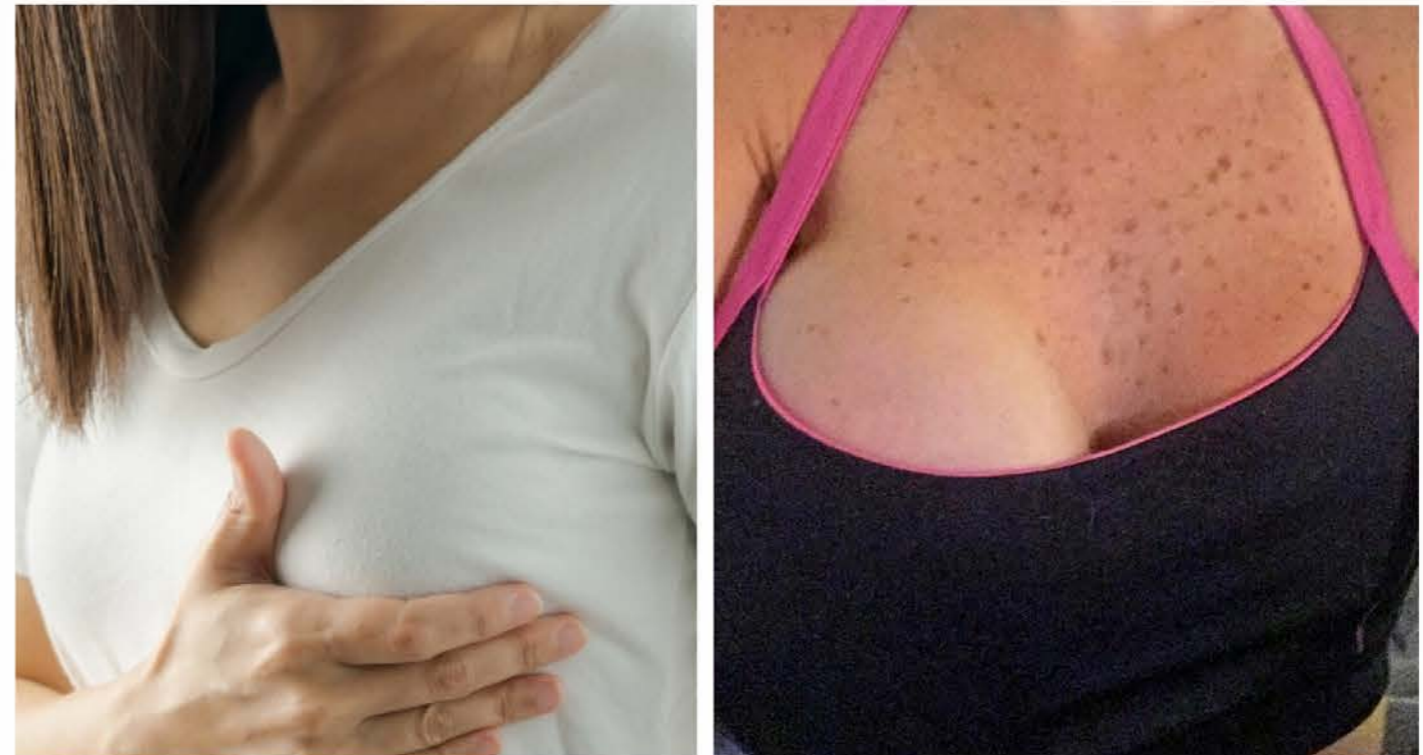
## احتقان الثدي - التهاب - الفطريات و انسداد قنوات الحليب

### الثدي الممتلئ الطبيعي

صلب و ممكن ان يكون ساخن ، ثقيل ، ينساب منه الحليب و لا يسبب ارتفاع درجة الحرارة

### الاحتقان (التحجر)

امتلاء الصدر والشعور بالألم والإحساس بأن الصدر قاسي غالبا يصاحبه احمرار بالثدي كامل وليس جزء (ممكن يصاحب حرارة يوم واحد فقط) و الحلمة مشدودة و لامعة



26

انسداد القنوات

## انسداد القنوات

### اغلب الاسباب

- عند تجميع الحليب وعدم تفريغه مدة طويلة.
- ضعف الالتقام عند الطفل (التقام غير عميق) ممكن يحدث عند اصطدام الثدي بركلة
- مفاجئة عند الثدي فيقوم بإغلاق قنوات الحليب
- ضغط الملابس
- الضغط القوي بالأصابع أثناء الرضاعة

### علاج انسداد قنوات الثدي

- تفريغ الثدي وعدم تركه ٢-٣ ساعات بدون تفريغ
- التدليك بلطف باتجاه الحلمة
- استخدام كمادات دافئة للثدي
- البدء بالإرضاع من الجانب الغير مصاب
- في حال عدم القدرة عن الإرضاع، يجب اعتصار الثدي و تفريغه عندما تتطور حالة الانسداد وعدم معالجتها تؤدي إلى التهاب الثدي و الذي تتم معرفته غالبا عند ارتفاع درجة الحرارة أكثر من ٢٤ ساعة و تستدعي الذهاب للطبيب لأخذ الأدوية.



انتفاخ و ألم شديد يصاحبه احمرار جزء معين من الثدي ، لا ارتفاع في درجة الحرارة ويمكن الشعور بتكتل غالبا

27

الحبة البيضاء على الحلقة

## الحبة البيضاء على الحلمة

### أعراضها

- ألم و يمكن أن يكون شديد
- ألم شديد بداية الرضعة و ممكن أن يقل في منتصف الرضعة
- امتلاء الثدي المصاب
- تحسس الحلمة للملابس

### السبب

انسداد القنوات او تجمع الحليب بالثدي

### العلاج

- عمل حمام مائي للثدي أو مسح الثدي بماء دافئ و ملح مذاب وتركه ٢-٣ دقائق أكثر من مرة باليوم
- الإكثار من الرضاعة
- تدليك الثدي ووضع كمادات دافئة
- يفضل الشفط بعد الرضاعة المباشرة تفريغ الثدي تماما
- بعد الرضاعة استخدام زيوت طبيعية للحلمة مثل زيت جوز الهند

## الحبة البيضاء MILK BLISTER



**انتفاخ و ألم شديد يصاحبه احمرار جزء معين من الثدي ، لا ارتفاع في درجة الحرارة ويمكن الشعور بتكتل غالبا**

28

تشقق الحلقة والفطريات



## تشقق الحلثة والفطريات

### الأسباب غالباً

- لتعلق الخاطئ ( التقام غير عميق)
- الاحتقان قد يؤدي الى تشقق و تقرح الحلثة
- الإصابة بالمبيضات (الفطريات)

### معالجة تشقق الحلثة

- التأكد من الالتقام
- غسل الثديين مرة وحدة في اليوم وتجنب الصابون
- تجنب استخدام الكثير من السوائل الطبية
- علاج المبيضات إن وجدت
- اعتصار القليل من حليب الأم ووضعها على الثدي

Thank You



## شكرا على الحضور، اسعدني وجودكم جميعا

رجاء عدم نشر الملخص او تصوير الورشة  
لانه مجهود شخصي ونشر الملخص او  
تصوير الورشة او ارسال تسجيل الورشة  
قد يعرضك للمسائلة القانونية.

لا تترددي بطلب المساعدة عن طريق  
الاستشارة أو اكتساب المعلومات في  
مواقع التواصل الاجتماعي.

**تذكري دائما طلب المساعدة و الاستشارة  
سريعا ، يسهل علاج المشاكل وتفادي  
الانتقال الى الصعوبات**

Instagram: @Nadia.counselor  
Email: counselor.nadia@gmail.com