

# الرضاعة الطبيعية - بداية صحية في الحياة



[mamamap.ch](http://mamamap.ch)



# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SPEZIELL FÜR DIE **STILLENDE FRAU**\*

- ❁ Während der Stillzeit ist der Nährstoffbedarf noch höher als während der Schwangerschaft.
- ❁ **Natalben® mama** hilft Ihnen, diesen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren zu decken und trägt damit sowohl zu **Ihrem Wohlbefinden** als auch einer **gesunden Entwicklung Ihres Kindes bei**.



**NATALBEN®** mama  
Quatrefolic®



*Ein wertvoller Partner während der Stillzeit*

\*Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

## 4 قبل الولادة

- 4 الرضاعة الطبيعية - لماذا؟
- 5 فوائد الرضاعة الطبيعية
- 5 التحضير للرضاعة الطبيعية في مرحلة الحمل
- 6 مستشفى مناسب للأطفال

## 8 بعد الولادة

- 8 الساعات الأولى
- 9 الأيام الأولى / علامات الجوع
- 10 الرضاعة ليلاً
- 11 إفرارُ الحليب / أول حليب بعد الولادة
- 12 أم الثدي
- 13 تدليك الثدي
- 14 أوضاع الرضاعة
- 16 البحث الطبيعي (عن الثدي)
- 17 وضع الطفل على الثدي
- 18 الشفط السليم
- 18 أم حلمة الثدي
- 19 الاسابيع الأولى
- 19 الحصول على المساعدة في حالة الاكتئاب
- 20 هل يحصل طفلي على الحليب الكافي؟
- 21 الأب مهم أيضاً
- 22 البكاء - لغة الرضيع
- 23 التغيرات التي تحدث في جسدك

## 24 معلومات عن الضخ

- 24 خارج البيت وفي الطّريق
- 25 تخزين حليب الأم
- 26 الرضاعة الطبيعية والعمل

## 28 - الصعوبات أثناء الرضاعة الطبيعية

- 28 جروح حلمة الثدي
- 30 التهاب الفطري
- 30 احتباس اللبن في الثدي
- 31 التهاب الثدي
- 32 كمية الحليب
- 33 الأدوية ، الكحول ، القهوة ، التدخين ، المخدرات

## 34 حالات خاصة

## 36 من رضيع إلى طفل صغير

- 36 تغذية الرضيع
- 37 الأطعمة التكميلية للأطفال المعرضين لخطر الحساسية
- 37 طفلك في حاجة إلى الحركة
- 38 إلى متى يمكنك أن ترضعين؟
- 38 إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية
- 39 مقدمة في إطعام الرضيع

## 40 المساعدة والدعم

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ

هل لديك أسئلة بخصوص الرضاعة الطبيعية؟ ستجدين في هذا الكتيب نصائح وإرشادات.  
كما ستجدين في النهاية عناوين مراكز الاستشارة والمتخصصين.

هل تنتظر مولوداً جديداً؟ أو هل أصبحت والدًا / والدة؟ سوف تواجهك الآن الكثير من  
الأشياء الجديدة. وبالتأكيد لديك أسئلة.

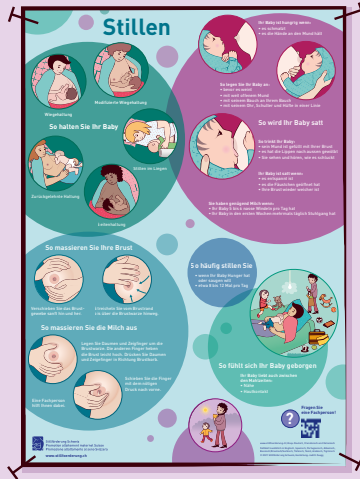
قومي أيضًا بزيارة موقع [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

يسعدنا نحن في تشجيع الرضاعة الطبيعية في سويسرا أن ندعمك بالتعاون مع منظمات  
ستجدين في هذا الكتيب أهم المواضيع المتعلقة بالرضاعة الطبيعية.

مع فائق الإحترام،  
تشجيع الرضاعة الطبيعية في سويسرا

نود أن نشجعك على الإرضاع: فالرضاعة الطبيعية أمر طبيعي للغاية. ويستعد جسمك لها تلقائيًا  
أثناء مرحلة الحمل وبعد الولادة. فالرضاعة الطبيعية ستشعر طفلك بالراحة والأمان كما أن  
حليب الأم هو أفضل غذاء لطفلك.





### الرضاعة الطبيعية - لماذا؟

حليب الأم هو أفضل غذاء للأطفال. والكثير من الأمهات على وعي بذلك ، فالأطفال الأصحاء لا يحتاجون خلال الأشهر الستة الأولى إلى أي شيء آخر ، سوى لحليب الأم. حليب الأم صحي وعملي. فهو متوفر مع الأم دائماً كما أن درجة حرارة حليب الأم تكون دائماً مناسبة.

الرضاعة الطبيعية تقوي العلاقة بين الأم وطفلها. ويشعر الطفل بالسعادة وبحب الأم ودفتها. كما يقوي المص عضلات وجه الطفل وفمه.

يحتوي حليب الأم على العديد من الأجسام المضادة والمواد الأخرى. وهي تحمي طفلك من الإصابة بالأمراض. ويحتوي لبن الأم خاصة في الأيام الأولى بعد الولادة على الكثير من الأجسام المضادة. لذا فهو مهم جداً لطفلك.

مع نمو الطفل ، يتغير حليب الأم. وذلك وفقاً لمقدار الطاقة التي يحتاجها الطفل في حينها.

### يتغير حليب الأم أيضاً أثناء الرضاعة الطبيعية:

في البداية ، يروي عطش طفلك. وفي الأخير ، يحتوي حليب الأم على المزيد من الدهون. وهذا ما يُشبع جوع طفلك.

### يحتوي لبن الأم على:

- 88 ٪ ماء
- كربوهيدرات
- دهون
- بروتينات
- معادن
- فيتامينات

الأطفال الذين يرضعون من الثدي أقل عرضة للإصابة بهذه الأمراض عند البلوغ:

- السمنة
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- ارتفاع ضغط الدم
- الحساسية

كما أن الرضاعة الطبيعية مفيدة للأم:

- عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بشكل أسرع.
- تقليل مخاطر النزيف بعد الولادة.
- لا يبدأ الحيض مرة أخرى إلا في وقت لاحق.
- النساء المرضعات أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي.
- الرضاعة الطبيعية لا تكلف شيئاً.

الرضاعة الطبيعية مفيدة للبيئة: حليب الثدي لا يخلف نفايات.

التحضير للرضاعة الطبيعية في مرحلة الحمل

يتغير ثديك في مرحلة الحمل:

حيث يصبحان أكبر وأثقل. وغالبًا ما يكونان أكثر حساسية أيضًا. سوف تصبح الهالات المحيطة بحلمتيك داكنة. وتنمو أنسجة الغدة الثديية في الثديين. والتي تنتج لاحقًا حليب الأم.

ليس عليك تهيئة الثديين وحلمتيك للرضاعة الطبيعية. المهم هو استخدام تقنية الرضاعة الطبيعية الصحيحة لاحقًا. فباستخدام تقنية الرضاعة الصحيحة لن تُجرح حلمتاك.

يمكنك غسل الثديين بالماء والصابون أثناء الحمل.

انتهبي لهذه الأشياء:

- لا تضعي البودي لوشن على الحلمتين والهالة.
- هل تريدين ارتداء حمالة صدر؟ إذاً ينبغي أن تكون حمالة الصدر مناسبة جدًا لك.

مستشفى مناسب للأطفال

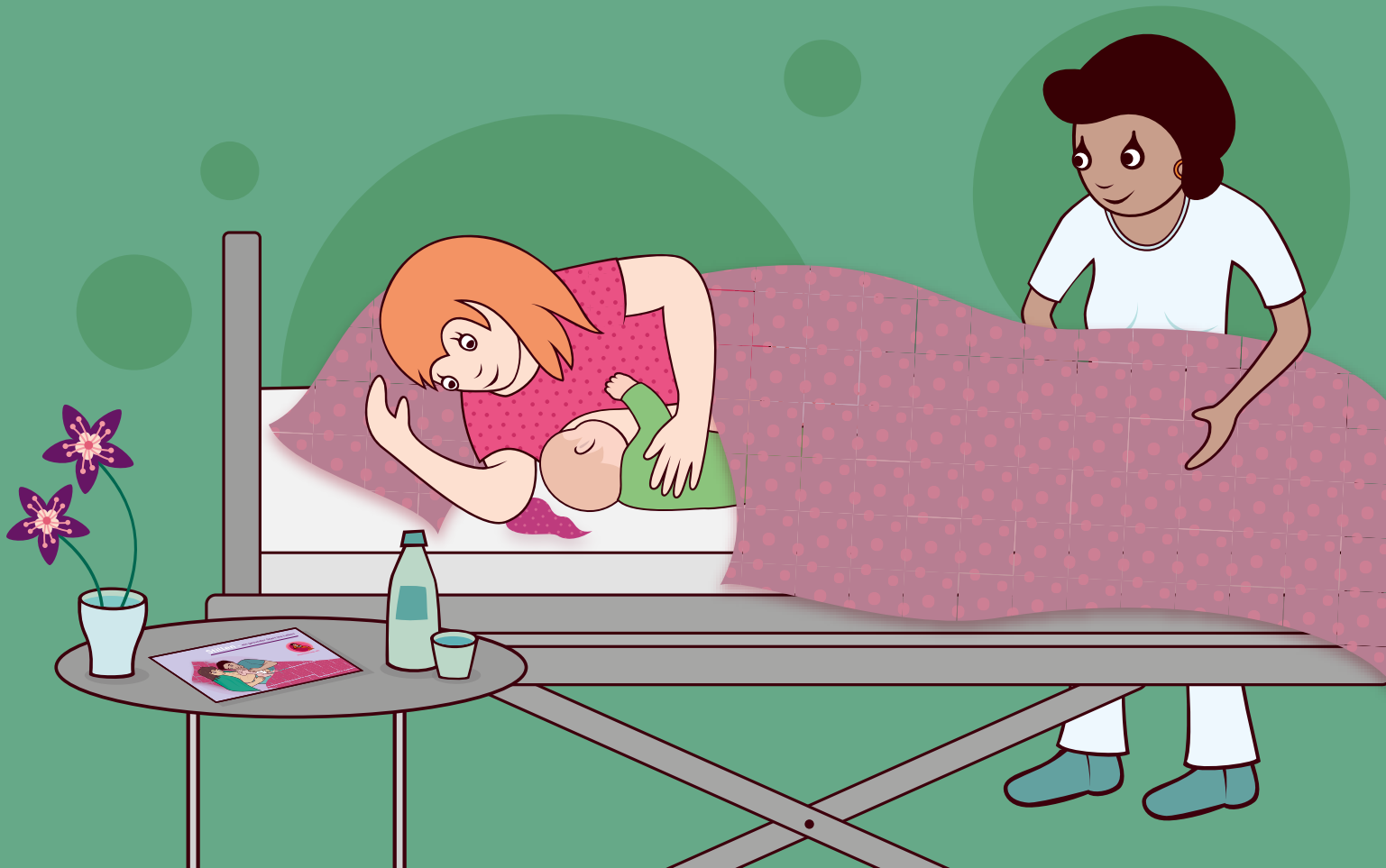
"المستشفى المناسب للأطفال" مقدم من منظمة الصحة العالمية ومنظمة رعاية الأطفال التابعة لليونيسيف. يتم فحص المستشفيات ومراكز الولادة المناسبة للأطفال بانتظام.

يتم تنطبق القواعد الـ 10 التالية:

1. يتم إعداد الأم مسبقاً للرضاعة أثناء مرحلة الحمل.
2. يوضع الطفل مباشرة بعد الولادة على بطن الأم. حيث يبقى هناك لمدة ساعة إلى ساعتين على الأقل. أثناء ذلك يتم إرضاعه للمرة الأولى.
3. يمكن للأم والطفل البقاء معاً دائماً (في الغرفة).
4. يتم إرضاع الطفل بحليب الأم فقط. ولا يحصل لا على شاي ولا ماء ولا على منتجات حليب الأطفال - إلا إذا كان ذلك ضرورياً من الناحية الطبية.

5. لا يتم إعطاء الطفل اللهايات (المصاصات) وزجاجات الأطفال قدر الإمكان. ولا توجد إعلانات لمنتجات حليب الأطفال.
6. تقوم الأم بإرضاع طفلها عندما يكون جائعاً أو عطشاً.
7. إذا لم تستطع الأم أن تكون مع طفلها: يشرح لها أحدهم كيفية شفط حليب الثدي.
8. يقدم المستشفى للأبوين عناوين الأخصائيين خارج المستشفى. حيث يمكن للوالدين الاتصال بهم إذا كان لديهم أي مشاكل أو أسئلة حول موضوع الرضاعة الطبيعية.
9. وضعت المستشفى قواعد كتابية تدعم الرضاعة الطبيعية. وتتم رعاية الأم من قبل موظفي المستشفى والذين هم على دراية بهذه القواعد.
10. يتلقى طاقم المستشفى تدريباً خاصاً على الرضاعة الطبيعية.





### الساعات الأولى

تعرفين أنت وطفلك على بعضكما البعض، وتطوران رابطة وثيقة. هذا ما يسمى أيضا بـ «Bonding».

بعد الولادة، تضع القابلة طفلك على صدرك. أو تأخذه بنفسك.

بعد الولادة، تضع القابلة طفلك على صدرك. أو ترفعيه بنفسك اليك.

من الأفضل وضع طفلك عارياً على صدرك العاري. فذلك يحفز طفلك على البحث الطبيعي على الثدي. انتظري وكوني واثقة: سيبحث طفلك لوحده عن ثديك وسيعثرعليه.

ربما يتعين على الطبيب أن يخطط جرح الولادة. أو تريد القابلة فحص طفلك. يمكن لطفلك البقاء معك على أي حال.

بإمكان القابلة أيضاً قياس طفلك لاحقاً: يظل الطول والوزن لا يتغيران في الساعة الأولى الى الساعتين الأولتين.

هل خضعت لعملية قيصرية؟ هل أنت وطفلك بصحة جيدة؟ يمكنك وضع طفلك على صدرك. هل ما زلت لا تشعرين بالراحة الكافية؟ يمكن لشريكك أن يحمل طفلك أيضاً.

شاهد أيضاً فيلم «الثدي أفضل»:

[www.stillfoerderung.ch/kurzfilm](http://www.stillfoerderung.ch/kurzfilm)



## الأيام الأولى

في الأيام الأولى تتعرفين أنت وطفلك على بعضكما البعض بشكل أفضل وأفضل. وتدريبان على الرضاعة الطبيعية معًا. وينجح ذلك بشكل أفضل عندما تكونان معًا ليلاً ونهارًا.

## من المهم في الأيام الأولى:

- ابقى مع طفلك. هذه هي الطريقة التي تتعرفين بها على إشارات.
- احرصي دائماً على إرضاع طفلك من الثدي عندما يرغب ذلك.
- لامسي شفته السفلى بحلمة الثدي. وانتظري حتى يفتح فمه جيداً. ثم ضمي طفلك إلى صدرك.
- يجب أن يأخذ طفلك الحلمة وجزءاً كبيراً من الهالة في فمه جيداً. قربي طفلك من جسمك.
- إذا ترك طفلك الثدي بعد 20-15 دقيقة: ضعي طفلك على الثدي الآخر.
- جربي أوضاعاً مختلفة للرضاعة الطبيعية (انظري الصفحة 16).

- على طفلك أن يتعلم كيفية الرضاعة من الثدي. لذلك، لا تعطيه الهاية أو زجاجة الرضاعة.
- احضني طفلك كثيراً: التلامس مع الجلد مهم. فذلك يدعم الرضاعة الطبيعية ويقوي الصلة بينك وبين طفلك.
- دعي حلمتيك معرضة للكثير من الهواء. فهذا جيد لهما.

## يمكن أن تكون هذه علامات على الجوع:

- يبحث طفلك عن الثدي.
- يمضغ في الفراغ.
- يلمس فمه بيده.
- يئن بهدوء أو يصدر أصواتاً أخرى.

هل يبكي طفلك؟ ربما يشعر بالجوع منذ فترة طويلة.

## الرضاعة الطبيعية بقدر ما يريد الطفل

سوف ترضعين طفلك للمرة الأولى بعد الولادة. بعد ذلك يمكنك أخذ قسط من الراحة. وحتى طفلك يرغب في الراحة أيضًا.

لكن انتظري 6 ساعات كحد أقصى حتى الرضاعة الثانية. تعزز الرضاعة الطبيعية المتكررة تكوين الحليب. كما يمكنك أيضًا إيقاظ طفلك لإرضاعه.

احرصي دائمًا على إرضاع طفلك عندما يرغب في ذلك.

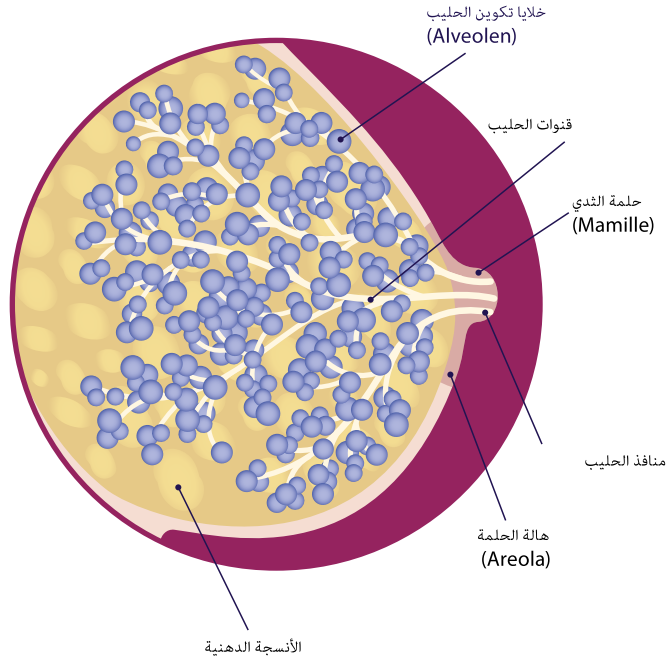
فندييك ينتجان نفس القدر من الحليب الذي يحتاجه طفلك. سيرغب طفلك في الأيام والأسابيع الأولى في الرضاعة من 8 إلى 12 مرة في اليوم. خذي قسطاً من الراحة عندما يكون طفلك نائمًا.

## الرضاعة ليلاً

لا يعرف طفلك في البداية الفرق بين النهار والليل. سيرضع ويكون مستيقظاً في الليل أيضًا. هذا الأمر مرهق نوعاً ما بالنسبة لك. اجعلي طفلك يعتاد شيئاً فشيئاً على إيقاع النهار والليل. تحدثي قليلاً وبصوت منخفض في الليل. أنيري القليل من الضوء فقط.

## كم تستغرق مدة وجبة الرضاعة الطبيعية؟

يختلف كل طفل عن الآخر: فبعضهم يشرب بسرعة. والبعض الآخر يشرب ببطء ويأخذ استراحة بين الحين والآخر. كما ينام بعض الأطفال بسرعة أثناء الرضاعة. أيقظي طفلك عندما يغفو بعد وقت قصير.



### تكون الحليب

سينتج الثدي حليب الثدي في الأشهر القليلة الأخيرة من الحمل. يسمى الحليب الأول بعد الولادة **باللبأ**، واللبأ مهم للأطفال. فهو يحتوي على الكثير من الأجسام المضادة والبروتينات والمعادن.

### در الحليب التلقائي

بمجرد أن يرضع طفلك من ثديك، فإن الثدي ينتج حليب الأم.

كيف يتم ذلك؟ يعمل لمس ثديك ومصه على تحفيزه. وتقوم الأعصاب بتوصيل هذا التحفيز إلى الدماغ. والذي بدوره يأمر الجسم بإنتاج نوعين من الهرمونات:

- هرمون الحليب (البرولاكتين)
- الهرمون البيبتيدي (الأكستوسين)

يحفز هرمون انتاج الحليب الغدد الثديية على إنتاج حليب الأم. فكلما زادت رضاعة طفلك من الثدي، كلما انتج ثديك حليباً أكثر.

تشعرين بالحب والمودة تجاه رضيعك. هذا يقوّي الصلة بينك وبين طفلك.

لهرمون انتاج الحليب وظيفتان:

1. يضمن أن حليب الثدي يتدفق عبر قنوات الحليب باتجاه الحلمات. وهذا هو در الحليب التلقائي.

2. الهرمون يجعل الرحم يصغر من جديد. وفي الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، سوف تمرين غالباً بمرحلة الأم ما بعد الولادة أثناء الرضاعة الطبيعية: حيث ينقبض الرحم.

ينتج جسمك المزيد من حليب الثدي يوماً بعد يوم. ويزداد إنتاج الحليب بشكل خاص في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة. فيكبر الثديان ويثقلان. ربما يكونان أيضاً مشدودان ويؤلمان. ابدئي بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة بوقت قصير. أرضعي كثيراً. وخذي الوقت الكافي للقيام بذلك. بعدها لن ينتفخ ثديك بنفس القدر.

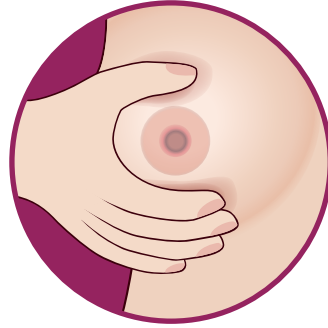
### هذا ما يساعد عند آلام الثدي:

- الإرضاع من الثدي بشكل متكرر ومنظم.
- دلكي ثديك بلطف قبل الرضاعة الطبيعية (انظري الصفحة 13).
- أخرجي بالتدليك القليل من الحليب من الثدي قبل الإرضاع مباشرة. بذلك يقل الضغط في الصدر. كما يمكن لطفلك الإمساك بالثدي بشكل أفضل.
- ضعي قطعة قماش باردة على صدرك بعد الرضاعة الطبيعية.

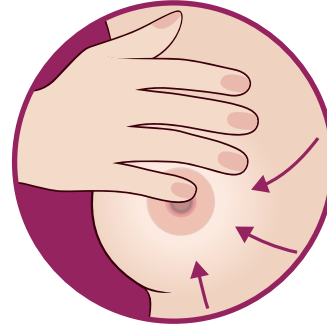
## تدليك الثدي -اخراج حليب الثدي عن طريق التدليك باليد



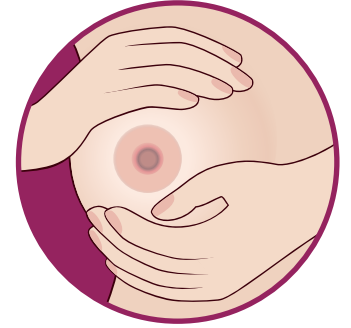
حري إبهامك وأصابعك باتجاه الحلمة. اعصري أصابعك معًا بالقوة اللازمة.



ضعي الإبهام والسبابة حول الحلمة. ترفع الأصابع الأخرى الثدي قليلاً. اضغطي بإبهامك والسبابة باتجاه الثدي.



ملسي من حافة الثدي إلى ما فوق الحلمة. كرري هذه الحركة حول الثدي.



ضعي كلتا يديك فوق صدرك وأسفله. حركي أنسجة الثدي إلى الأمام والخلف برفق. افعلي الشيء نفسه بيديك على يمين ويسار الثدي.

افعلي الشيء نفسه حول الثدي. بهذا يتدفق اللبن من الثدي كله. سوف يساعدك أحد المتخصصين في ذلك.

وضعية للرضاعة الطبيعية



وضعية المهده المعدلة

يساعد على توجيه مولودك الجديد إلى الثدي بطريقة مستهدفة. يمكنك استخدام يدك الحرة لدعم الثدي. يمكنك أيضاً التبديل إلى وضع المهده من وضع الرضاعة هذا.



وضعية الاتكاء

وضعية مريحة وتعزز الترابط. تستلقين حيث يكون طفلك مستلق على بطنه. وسيجد طفلك الحلمة غالباً من تلقاء نفسه. إنها وضعية جيدة في الأيام والأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة.





#### وضعية الاستلقاء

هي وضعية جيدة بعد الولادة القيصرية أو إصابات الولادة. وحتى بالليل عندما ترغبين في الراحة. وربما ينام طفلك.



#### الوضعية الجانبية

وهي مثالية للأطفال الذين لا يهدأون ، وإذا كان هناك احتقان للبلبن في منطقة الإبط (انظري الصفحة 30). إذا فتح طفلك فمه بالكامل ، فيمكنك رفع رأسه برفق وباتجاه صدرك.



#### وضعية المهد

هي وضعية سهلة للرضاعة الطبيعية في المنزل. مع وضع وسادة تحت ذراعك ، سيصبح ذلك مريحاً لك ، فهذه الوضعية عملية أيضاً عندما تكونين في الخارج.

### مكان مريح للرضاعة الطبيعية

إذا أظهر طفلك بأنه جائع ، فاستعدي للرضاعة الطبيعية بسرعة. ضعي كوبًا من الماء أو الشاي غير المحلى بجانبك. واستريحي. في البداية سيكون الأمر أسهل إذا كنت ترضعين وُثديك عاريان. ارتدي قميصًا مفتوحًا حتى لا تبرد.

### البطن على البطن

قربي طفلك إليك: بحيث تلامس بطن الطفل بطنك. ينبغي أن تكون أذن الطفل وكتفه ووركاه في نفس المستوى. امسكي ثديك بيدك الفارغة. كما ينبغي أن يكون أنف الطفل وحلمتك على نفس المستوى.

ستساعدك القابلة وطاقم التمريض في هذا الأمر.

### البحث الطبيعي للطفل (عن الثدي)

ربما سيدبر الطفل رأسه بعيدًا. المسمي خده بحلمة ثديك. انتظري لحظة. سيبحث طفلك على ثديك تلقائيًا. هذه استجابة طبيعية ، تُعرف أيضًا باسم البحث التلقائي.

لامسي شفتي طفلك بلطف بحلمة ثديك. سيفتح طفلك فمه تلقائيًا. عندما يفتح الطفل فمه جيدًا، قربيه بسرعة إلى صدرك.

ينبغي أن يأخذ الطفل الحلمة بالكامل في فمه وجزءًا كبيرًا من الهالة. ثم يبدأ طفلك في الرضاعة.

ينبغي أن تكون الشفة العلوية والسفلية مرئية. استمري في حمل طفلك وبطنه على بطنك.

## وضع الطفل على الثدي



يفتح الطفل قبضتيه ببطء. ويستريح.



الرضيع يبحث عن الحلمة.

فمه مفتوح جيدا وتتحرك رأسه هنا وهناك.



ماما لديها شيء لذيذ لك!

تقربه الأم الآن بسرعة إلى صدرها.

هكذا يرضع طفلك بشكل صحيح:

- فمه مفتوح جداً.
- شفاته منحنيتان نحو الخارج.
- أنفه وذقنه يلامسان ثديك.
- يتلج بحيث يمكنك سماعه ورؤيته.
- يستلقي مسترخياً، وقبضاته تفتحان ببطء.
- قد تشعرين بألم لفترة وجيزة عند الرضاعة. لكن ستختفي الألم بسرعة. إذا كنت تشعرين بالألم طوال الوقت، فقد يكون طفلك موضوعاً بطريقة خاطئة على الصدر
- تشعر بعض النساء بوخز قصير أو تميل عندما يبدأ اللبن بالتدفق.

ينقبض رحمك عندما ترضعين من الثدي في فترة الـ 3-5 أيام الأولى بعد الولادة. هذه آلام ما بعد الولادة. وهذه علامات على أن الطفل يرضع بشكل صحيح.

أم الحلمتين

يمكن أن تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى تهيج الحلمتين.  
يمكن أن يصابا بالاحمرار والتقرح والألم.

إليك ما يمكنك فعله حيال ذلك:

- دعي آخر قطرة من الحليب تجف على الحلمة بعد الرضاعة.
- خلصي الطفل عن الثدي إذا كانت الرضاعة مؤلمة. حركي أحد أصابعه في زاوية فمه. هكذا تملئين الفراغ. ضعي طفلك على ثديك مرة أخرى.
- تحققى دوماً من وضعية الرضاعة الطبيعية. ينبغي أن تكون الحلمة بأكملها في فم الطفل وكذلك جزء كبير من الهالة.

## الأسابيع الأولى

الطفل يغير حياته وتمتلك اليومية. تنضبط أيامك على الرضاعة الطبيعية. احرصي دائماً على الإرضاع عندما يرغب طفلك في ذلك. ولكن أيضاً عندما يكون ذلك مفيداً لك: على سبيل المثال ، إذا كنت تشعرين بالضغط في الثدييك بسبب كثرة الحليب.

## المساعدة في الحياة اليومية

اطلبي المساعدة من شخص ما في الأسابيع الأولى ما بعد الولادة: على سبيل المثال ، من والدتك أو من إحدى صديقاتك. يمكنهن التسوق والطهي. أو المساعدة في جميع أعمال المنزل.

التقي أيضاً بأمهات أخريات. يمكنك التعرف على الأمهات اللاتي لديهن أطفال في دورات تمارين ما بعد الولادة أو دورات تدليك الأطفال أو اجتماعات الرضاعة الطبيعية.

خذي وقتك واستريحي عندما يكون طفلك نائماً.

## احصلي على المساعدة في حالة الاكتئاب

أن تكوني أماً فهذا شيء يؤجج مشاعرًا قوية: حلوة وصعبة. الا أن هناك حوالي 15% من الأمهات يعانين من الاكتئاب بعد الولادة.

هل تراودك في كثير من الأحيان أفكاراً أو مشاعر سلبية أو أنك تشعرين بالإرهاق؟ اطلبي إيداً المساعدة من طبيبك أو من جمعية «اكتئاب ما بعد الولادة في سويسرا» (انظري الصفحة 41).

## التغذية الصحية

احرصي على التنوع في طعامك. تناولي ما هو مفيد لك ولطفلك. اشربي الكثير من الماء والشاي غير المُحَلَّى. حَضْرِي كوباً كبيراً أثناء الإرضاع. الفيتامينات والمعادن مهمة أيضاً بالنسبة لك: لذلك تناولي الفواكه والخضروات والسلطة كل يوم.

المزيد من المعلومات متوفرة في الكتيب «التغذية أثناء الحمل والرضاعة»:

[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

هل يحصل طفلي على ما يكفي من الحليب؟

هل يتمتع طفلك بصحة جيدة؟ هل يرضع بما يكفي؟ هل ترضعينه من الثدي كلما رغبت في ذلك؟ حيث أنه ليست هناك حاجة لطعام إضافي في الأشهر الستة الأولى. فحليب الثدي يحتوي على كل ما يحتاجه طفلك (باستثناء فيتامين د) خلال الأشهر الستة الأولى.

لا يرضع طفلك نفس الكمية دائماً: ففي الصيف، يرضع طفلك كثيراً ولفترة أقل. وبهذا يروي ظمأه.

مع نمو طفلك، يزيد الجوع. ومن ثم، فإنه يرضع أكثر. لكن سيكون لديك دائماً ما يكفي من الحليب. فالرضاعة الكثيرة تنشط إنتاج الحليب. بعد حوالي يومين، سيعود إيقاع الرضاعة إلى طبيعته.

علامات تدل على أن طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب:

- يبذل 5-6 حفاضات في اليوم. يبرز عدة مرات في اليوم خلال الأسابيع الستة الأولى.
- يشعر بعد الرضاعة الطبيعية بالرضا والاسترخاء غالباً.
- يبدو في صحة جيدة: يتمتع بلون بشرة صحي وبشرة طرية.
- يبدو نشطاً ومهتماً.

متطلبات ما سبق: أن يشرب طفلك حليب الثدي فقط.

تواجد الأب مهم أيضا  
الأسابيع الأولى مهمة أيضًا لوالد طفلك.

إذا تمكن الأب من رعاية طفله من البداية ، فسيصبح أكثر وثوقًا بسرعة. وسيطور علاقه خاصة مع  
الطفل.

المزيد عن هذا تجدينه في نشرة "العلاقة بين الأب والطفل":  
[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)



### البكاء - هو لغة الطفل

استجيبى دوما لبكاءه. فالبكاء لا يعني دائما الشعور بالجوع. فقد يعني أيضًا: أنا أحتاج إلى القرب.

### بهذه الطرق يمكنك أنت وشريكك تهدئة طفلك:

- ضعي طفلك على صدرك العاري.
- احملي طفلك في حاملة أطفال.
- داعبي طفلك أو دلكيه أو حَمِّميه.
- غَنِّي لطفلك أغنية هادئة.

هل جربت كل شيء؟ لكن لم يساعدك ذلك؟ هل أنت عصبية ومتوترة؟ ضعي طفلك في سريه. وهدئي أعصابك.

يجب ألا تضربي طفلك أو تهزيه! وإلا فقد يتعرض طفلك لصدمة اهتزاز. وقد يموت على أثر ذلك.

ابحثي عن المساعدة مسبقًا: على سبيل المثال من شخص تثقين به. أو اتصلي برقم الطوارئ الخاص بالوالدين (انظر الصفحة 40).





## التغيرات التي تحدث في جسمك

تحتاج بطنك عدة أشهر ليصغر حجمها مرة أخرى بعد الولادة. من المحتمل أن تعودى إلى وزنك الذي كنت عليه قبل الحمل بعد مرور عام واحد تقريبًا.

تدعم الرضاعة الطبيعية هذا التغيير الجسدي. كما أن الأكل الصحي وممارسة الرياضة والتمارين تساعد في ذلك أيضًا. فتقوي تمارين ما بعد الولادة عضلات البطن وقاع الحوض.

## تمرين بسيط لقاع الحوض

قومي بهذا التمرين مرتين في اليوم:

- شدي عضلات قاع الحوض (مثل حبس البول أو الإمساك بالسدادة القطنية). استمري في الشد لمدة 10 ثوان.
- أرخي عضلات قاع الحوض مرة أخرى. كرري ذلك 10 مرات.

## تمرين بسيط للبطن

- شدي بطنك للدخل وواصل الشد.
- أرخي عضلات بطنك مرة أخرى.
- كرري هذا التمرين 20 مرة.

## الرياضة مفيدة أيضًا للأمهات المرضعات.

- ابدئي بممارسة التمرينات الرياضية بعد الولادة.
- اذهبي للتنزه لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا
- اذهبي للتنزه كل يوم لفترة أطول قليلاً.
- يمكنك بعد حوالي 6-8 أسابيع من الولادة تدريب حالتك البدنية: ركوب الدراجات ، السباحة ، المشي السريع والرقص.
- ارتدي حمالة صدر رياضية.
- إذا أمكن ، قومي بالرضاعة الطبيعية قبل ممارسة الرياضة.
- اشربي الكثير من الماء أو الشاي غير المُحَلَّى.
- تجنبى الرياضات التي تحمّل عضلات صدرك أكثر من اللازم.

### خارج البيت وفي الطريق

إذا كنت تريدين أن تفعلي شيئاً، فقط اصطحبي طفلك معك. فلديك طعامه دائماً. انتبهي إلى الملابس العملية: هذا سيجعل الرضاعة الطبيعية بعيداً عن المنزل أسهل.

هل ترغبين في القيام بشيء ما بدون طفلك؟ عندها بإمكانك طلب مساعدة شخص من عائلتك أو من صديقة جيدة لك.

الرضاعة الطبيعية مسموح بها في كل مكان. ابحثي للرضاعة الطبيعية عن مكان هادئ حيث لا يدخل أحد. يمكنك بهذا التطبيق mamamap.ch إيجاد مكان جيد لذلك.

إذا كنت ستغيبين لأكثر من 2-3 ساعات، فيمكنك ضخ حليب الأم أو إخراجه بالتدليك مسبقاً (انظري الصفحة 13).

استخدمي بطرماناً أو كوباً نظيفاً بغطاء لحليب الثدي. نظفيهم مسبقاً في الماء المغلي.

عندما يكون طفلك جائعاً، يحصل على الحليب: إما بكوب صغير أو ملعقة. أو بزجاجة الرضاعة. لا تستخدم الرضاعة إلا إذا كان طفلك قد تعلم الرضاعة الطبيعية جيداً.



[mamamap.ch](https://mamamap.ch)

هذه المدة التي يمكنك فيها تخزين حليب الأم المسحوب:

- في درجة حرارة الغرفة (16-29 درجة مئوية): 3-4 ساعات ، بحد أقصى 6-8 ساعات (فقط إذا كانت المضخة والحاوية نظيفة جدًا).
- في الثلاجة (أبرد من 4 درجات مئوية): 3 أيام ، 5 أيام على الأكثر (فقط إذا كانت المضخة والحاوية نظيفتين جدًا).
- في الفريزر (أبرد من 17 درجة مئوية تحت الصفر): 6 أشهر.

يمكنك تجميد حليب الثدي على أجزاء منفصلة في الفريزر.  
قومي بإذابة حليب الثدي عند الحاجة إليه.

تحذير: لا تعيدي تجميد حليب الثدي المذاب مرة أخرى.



### الرضاعة الطبيعية والعمل

هل لديك وظيفة؟ حاولي الحصول على إجازة أمومة طويلة.

للاستعداد لذلك، استشري متخصفا في وقت مبكر.

كأم عاملة ، يمكنك إرضاع أو شفط الحليب أثناء العمل. يجب أن يوفر لك صاحب العمل غرفة للرضاعة الطبيعية أو الضخ. يجب أن تكون هناك أيضًا ثلاجة لتخزين حليب الثدي.

يمكن العثور على المعلومات على

[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Stillen und Arbeit

ل أو

عبر البريد الإلكتروني إلى [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)

تُحسب استراحة الرضاعة من الثدي على أنها وقت عمل حتى يبلغ الطفل عامه الأول. تحدثي إلى صاحب العمل بوقت مبكر حول فترات الراحة للرضاعة الطبيعية.



أو في SECO (انظر الصفحة 41).



### تقرحات الحلمات

قد تكون حلمتا ثديك في الأسابيع القليلة الأولى حساسة. هذا يحدث كثيرا. ولكن هل تعانيين من تقرح أو تشقق الحلمات وألم شديد أثناء الرضاعة الطبيعية لعدة أيام؟ اذا فهناك شيء غير طبيعي.

ربما أنك لا ترضعين طفلك بشكل صحيح. أو أن طفلك لا يرضع بشكل صحيح.

لا تتخلي عن الرضاعة الطبيعية على الفور - اسألي القابلة أو استشارية الرضاعة للحصول على المشورة.

في البداية ، قد تكون الرضاعة الطبيعية أكثر تعقيداً وألماً مما كنت تعتقدين.

هام: احصلي على المساعدة والمشورة في الوقت المناسب.

اسألي القابلة أو استشارية الرضاعة.

يدفع التأمين الصحي الزيارات المنزلية لممرضة التوليد و 3 استشارات للرضاعة الطبيعية من استشارية الرضاعة. هؤلاء الممرضات والقابلات والأطباء حاصلون على تدريب إضافي في الرضاعة الطبيعية. هل تحتاجين لأكثر من ثلاث استشارات رضاعة طبيعية؟ اسألي شركة التأمين الصحي الخاصة بك عما إذا كانت ستدفع مقابل المزيد من استشارات الرضاعة الطبيعية.

تقدم لك رابطة La Leche League نصائح مجانية حول الرضاعة الطبيعية.

يمكن العثور على عناوين المتخصصين في الصفحة 40.

## ما يجب القيام به مع قرح حلمات الثدي

• إطعلي القابلة أو استشاري الرضاعة على كيفية الإرضاع من الثدي.

• دعي بعض حليب الثدي يجف على الحلمة **بعد الرضاعة**. فحليب الثدي يساعد في الشفاء.

• اغسلي يديك قبل لمس ثديك.

• إذا أمكن ، استمري في الرضاعة الطبيعية.

• قللي من وقت الإرضاع ، ولكن أكثر من المرات. هذه هي الطريقة التي تعتاد بها

حلماتك على الرضاعة الطبيعية.

• عند ظهور أولى علامات الجوع ، ضعي طفلك على ثديك. إذا انتظرت طويلاً ،

فسيكون طفلك جائعاً جداً وغير صبور. ومن ثم يصبح وضعه أكثر صعوبة.

• أرضعي طفلك في وضعية الاستلقاء.

• دلكي ثديك قبل الإرضاع.

• بهذه الطريقة يتدفق الحليب بشكل أفضل. ستشعرين بعد ذلك بألم أقل عند وضعه.

• جربي أوضاع مختلفة للرضاعة الطبيعية.

• هكذا تحمين حلماتك.

• عند إبعاد الطفل من ثديك: قومي بتحريك إصبعه إلى زاوية فمه. فهكذا تزيلين

الفراغ.

• لا تستخدم ضمادات الرضاعة إلا عند الضرورة. غيري ضمادات الرضاعة كثيرًا.

• هل تشعرين بألم شديد أثناء الرضاعة؟

• اذن قومي بتدليك حليب الثدي باليد لمدة يوم واحد (انظر الصفحة 26). أو قومي

بسحب حليب الثدي بلطف بواسطة مضخة الثدي.

• نادراً ما تكون هناك حاجة إلى واقيات الحلمة. اسألي أخصائي بذلك.

### العدوى الفطرية (مرض القلاع)

هل هناك وخذ أو حرقان في حلماتك؟ هل تشعرين بألم حاد أثناء الرضاعة؟ عندها ربما يكون لديك عدوى فطرية. وهذا ما يسمى بالقلاع. ستريين أحياناً بقعاً بيضاء في فم طفلك أو على لسانه. ستلاحظين في بعض الأحيان ظهور طفح جلدي على الجلد المغطى بالحفاضات.

اغسلي يديك بالصابون: قبل وبعد الرضاعة ، وقبل وبعد التخفيض.

اغلي البرّازة في الماء لمدة 10 دقائق كل يوم.

القلاع ليس خطراً. وإذا أمكن ، استمري في الرضاعة الطبيعية. ولكن: أنت وطفلك بحاجة إلى العلاج. اذهبي مع طفلك الى طبيب أو طبيبة

### احتقان الحليب

هل تشعرين بأن أي نقطة من صدرك بها صلابه؟ هل تؤلمك هذه النقطة عند لمسها؟ هل تشعرين بوجود ورم تحت الجلد؟ ربما يكون هذا انسداداً للحليب: هناك حليب في قنوات الحليب لا يمكن تصريفه.

هذا يساعد عند احتقان الحليب:

- ضعي قطعة قماش مبللة ودافئة على الثدي **قبل الرضاعة** الطبيعية. اتركي القماش لمدة 10 دقائق.
- دلكي الثدي بحركات دائرية.
- ضعي طفلك على الثدي. إذا أمكن ، يجب أن يشير فكه السفلي نحو المنطقة المؤلمة. في هذه الوضعية يمكنك تفريغ قنوات الحليب المسدودة.
- اكثري من الرضاعة الطبيعية ، كل ساعتين تقريباً.
- احرصي دائماً على إعطاء طفلك الثدي المحتقن أولاً.



### التهاب الثدي

هل يشعر أي جزء من الثدي بالحرارة؟  
هل أحمر الجلد في هذه المرحلة؟  
هل تشعرين بالتعب والإرهاق؟  
هل لديك حمى وصداع؟

يشبه التهاب الثدي الأنفلونزا. بالإضافة إلى ذلك ، هناك ألم في الصدر. قومي بإبلاغ أخصائي في حالة ظهور علامات المرض هذه (انظري الصفحة 40).

التهاب الثدي يجب أن يعالج.

هام: ارضعي الآن من الثدي بشكل متكرر ، كل ساعتين تقريبًا. يمكنك عادة الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى لو أعطاك طبيبك دواءً.

ابقي في الفراش. ضعي منشفة دافئة على الثدي قبل الإرضاع الطبيعي. وبعد الإرضاع ، ضعي قطعة قماش باردة على الثدي.

- ضعي قطعة قماش مبللة وباردة على الثدي بعد الرضاعة الطبيعية. اتركيه لمدة 15-20 دقيقة.
- تجنبي الملابس الضيقة. عندما تحملين طفلك في حامله الأطفال ، يجب ألا يتركز رأسه على الثدي.
- استريحي وتجنبي التوتر. اطلبي من شخص ما مساعدتك في أعمال المنزل.
- إذا لم يشعر الثدي بالتحسن بعد 24 ساعة ، فاتصلي بأخصائي (انظري الصفحة 40).

### كمية الحليب

ربما ينتج جسمك الكثير من الحليب في يوم من الأيام، في كثير من الأحيان ، تختفي المشكلة بعد الأسابيع القليلة الأولى من الرضاعة الطبيعية. ربما سيصبح طفلك بعد الرضعة الأولى.

قومي عندها بتدليك الحليب للثدي الآخر (انظر الصفحة 13) أو بشفط الحليب بمضخة الثدي. ولكن فقط بالقدر الذي لا يجعله مشدودا. ارتدي حمالة صدر تناسبك جيداً.

سيشرب طفلك بقدر ما يحتاج. ينتج جسمك كمية الحليب التي يحتاجها طفلك. عندما يكون طفلك جائعاً جداً ، سيشرب أكثر فأكثر. ومن ثم ينتج الثدي المزيد من الحليب.

هل انت غير متأكد؟ هل تعتقدين أن الحليب ينفد منك؟ هل طفلك لا يكتسب وزناً كافياً؟ سجلي نفسك لدى أخصائي (انظري الصفحة 40).



## الأدوية

هل تحتاجين إلى دواء أثناء الرضاعة الطبيعية؟ أخبري طبيبك أنك ترضعين.

## الكحول

هل تحبين شرب الكحول ذات مرة؟ يدخل الكحول حليب الأم ويغير طعمه. كوب صغير من النبيذ أو البيرة في مناسبة خاصة ممكن.

## القهوة

لا بأس في تناول 2-3 أكواب من القهوة أو الشاي الأسود يوميًا. ملحوظة: قد يؤدي الإفراط في تناول القهوة والشاي الأسود إلى توتر طفلك.

## التدخين

الأم التي تدخن غالبًا يكون لديها حليب أقل.

التدخين والنيكوتين ليسا بجيدين لطفلك.

قد يصبح قلنًا أو ربما يتقيأ أو يعاني من الإسهال. كما يزيد من خطر الإصابة بالحساسية أو أمراض الجهاز التنفسي. من المهم أن يكبر طفلك دون دخان. لا تدخني في الشقة. اطلبي من الجميع عدم التدخين حول طفلك.

## المخدرات

تشكل المخدرات خطرًا مضاعفًا على الطفل:

1. تصل المخدرات إلى الطفل عن طريق حليب الأم. وهي خطره على جسده.
2. الأم التي تكون تحت تأثير المخدرات تكون أقل يقظة. وقد تكون أقل حرصًا على رعاية طفلها.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Häufige Fragen



في هذه الحالات الخاصة تحتاجين إلى مساعدة إضافية.

دعي استشاري الرضاعة أو القابلة يساعدانك.

اقضي أكبر وقت ممكن مع طفلك.

شاهدي فيلم «الرضاعة الطبيعية للأطفال المبتسرين»:

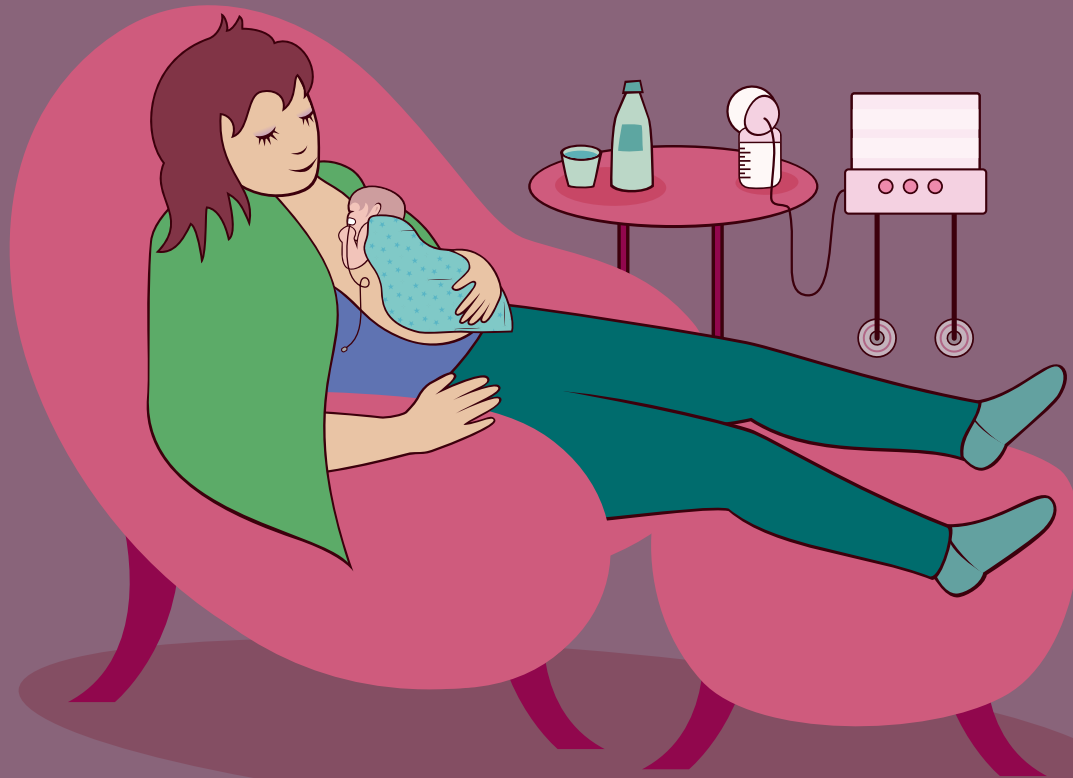
[www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene](http://www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene)



هل أصبحتما والدان لتوأم؟ هل ولد طفلك بعملية قيصرية؟ هل ولد طفلك قبل الأوان؟ هل هو مريض أم لديه إعاقة؟

يمكنك أيضًا ارضاعه رضاعة طبيعية في هذه المواقف الخاصة. الاتصال الجسدي مهم بشكل خاص بعد الولادة مباشرة ومستقبلاً. ضعي جلد طفلك على جلد جدك. تدعم معظم المستشفيات والعيادات ذلك ، فطفلك يحب بشرتك الدافئة. يتعلم كيف تفوحين. صوتك مهدئ له أيضًا: لذلك ، تحدثي وغني لطفلك.

هل طفلك المولود قبل الأوان أضعف من أن يشرب بعد ولادته؟ ابدي أداً بضخ حليب الثدي في الـ 24 ساعة الأولى. بهذا يستمر جسمك في إنتاج الحليب. يمكن لطفلك أن يتعلم الشرب عندما يكون مستعداً لذلك.



### تغذية للطفل الصغير

بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية ، يمكن إعطاء أطعمة أخرى بدءًا من الشهر الخامس على أقرب تقدير. هذا الطعام يسمى بالغذاء التكميلي. يحتاج الطفل إلى طعام تكميلي بدءًا من الشهر السابع على أبعد تقدير.

يبدأ طفلك بالاهتمام بطعامك. يمد ذراعيه إلى طبقك ، ويركل ساقيه.

استمري في الرضاعة الطبيعية حتى لو كان طفلك الآن يتناول الأطعمة التكميلية. أعط طفلك حليب الثدي أولاً ثم بعض الطعام التكميلي. ويمكنك الاستمرار في الرضاعة طالما رغبت أنت وطفلك.

يريد طفلك الآن أيضًا شرب الماء من كوب شرب الأطفال أو الكأس. أعطه فقط المشروبات الخالية من السكر.



### طفلك يحتاج إلى الحركة

يبدأ الأطفال بالزحف على الأرض بحلول الشهر السابع. ويتعلم بعض الأطفال هذا بسرعة والبعض الآخر أبطأ. التقدم يختلف من طفل إلى آخر.

### يمكنك مساعدة طفلك على الزحف:

- وفري مساحة للزحف.
- ضعي طفلك على بطنه مرة وعلى ظهره المرة التي تليها.
- ضعي لعبة بالقرب منه.
- اجلسي مع طفلك على الأرض.

لا تتركي طفلك على أرجوحة الأطفال أو على مقعد الأطفال أو على مقعد السيارة لفترة طويلة. فلا يمكنه عندها أن يتحرك بشكل جيد وسيبقى في نفس الوضع لفترة طويلة

### الغذاء التكميلي للأطفال المعرضين لخطر الحساسية

هل تعانين أنت أو والد طفلك من الحساسية؟ هذا يزيد من خطر إصابة طفلك بالحساسية لاحقًا. ومع ذلك ، أعطه طعامًا تكميليًا من الشهر السابع على أبعد تقدير. ليس عليك استثناء أي طعام. ما عليك سوى اتباع قواعد التغذية (انظري الصفحة 39).

يمكن العثور على مزيد من المعلومات في الكتيب المعنون "تغذية الرضع والأطفال الصغار":

[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

### إلى متى يمكنني الإرضاع؟

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بما يلي:  
أرضعي طفلك حتى سن سنتين أو أكثر. أعط طفلك حليب الثدي فقط في الأشهر الستة الأولى.

يوصي أطباء الأطفال في سويسرا بما يلي: أعط طفلك غذاءًا تكميلياً لأول مرة من الشهر الخامس على أقرب تقدير ومن الشهر السابع على أبعد تقدير. إنه لأمر جيد إذا كنت بالإضافة إلى ذلك مستمرة في الرضاعة طالما رغبت أنت وطفلك في ذلك.

هل تريد التوقف عن الرضاعة الطبيعية؟ أولاً، فكري فيما إذا كنت تريد حقا التوقف عن الرضاعة الطبيعية تمامًا. افطمي طفلك ببطء: إرضعي طفلك فقط عندما يطلب ذلك. بهذا ستقل الرضاعة الطبيعية ببطء.

هل انت متحيرة؟ هل لديك أسئلة عن الفطام؟

اتصلي إذن بأحد الإخصائيين

(انظري الصفحة 40).

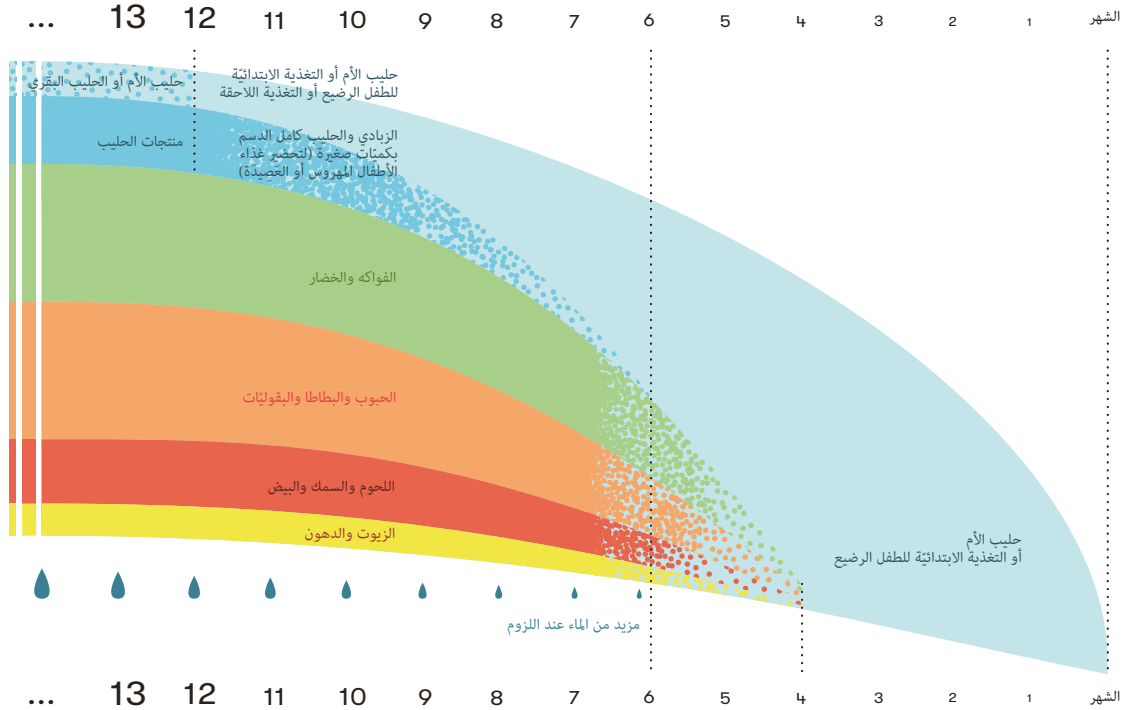
### إذا كنت لا تُرضعين

يمكن لطفلك أيضاً أن ينمو بشكل صحي باستخدام منتجات حليب الأطفال وزجاجة الأطفال. إن حليب الرضع المُشترى يوفر لطفلك ما يحتاج إليه. عند تحضير حليب الأطفال الذي تشتريه، فعليك التأكد من النظافة الجيدة.

وحتى حينما تعطي الزجاجة فهذا يقوي العلاقة مع طفلك. فهو يشعر بدفئك وحبك. انظري في عيني طفلك. تحدثي إليه بصوت منخفض. اختاري دائماً موقعاً مناسباً وخذي وقتاً كافياً



## دليل إرشادي عن المواد الغذائية عند الرضّع



دليل إرشادي خطوة بخطوة ■ الاستهلاك اليومي الموصى به



إذا كانت لديك أي أسئلة حول الرضاعة الطبيعية ، فاتصلي بأحد الإخصائيين. يدفع التأمين الصحي 3 استشارات للرضاعة الطبيعية. يمكنك الحصول على مشورة مجانية حول الرضاعة الطبيعية من La Leche League ومن الخدمات الاستشارية للأم والأب.

**مستشاروا الرضاعة La Leche League**  
(La Leche League Switzerland LLL CH)  
هاتف: 0449401012  
info@lalecheleague.ch; www.lalecheleague.ch

**مهنيوا التمريض**  
www.curacasa.ch/find

**إرشاد الآباء والأمهات**  
الرابطة السويسرية لإرشاد الأمهات والآباء (SF MVB)  
هاتف: 0625112011  
info@sf-mvb.ch; www.sf-mvb.ch

**رقم طوارئ الوالدين 0848354555**  
المساعدة والمشورة على مدار 24 ساعة

**هنا يمكنك العثور على معلومات وعناوين المتخصصين في منطقتك:**

**استشاريو الرضاعة الطبيعية والرضاعة IBCLC / BSS / CAS**  
الرابطة المهنية السويسرية  
استشاريو الرضاعة الطبيعية والرضاعة (BSS)  
هاتف: 0775339701  
office@stillen.ch; www.stillen.ch

**القابلات**  
جمعية القابلات السويسريات (SHV)  
هاتف: 0313326340  
info@hebamme.ch; www.hebamme.ch

**طبيبك أو طبيبك**

### نوصي بالكتب التالية حول الرضاعة الطبيعية

- Das Handbuch für die stillende Mutter: La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
- Stillen: Márta Guóth-Gumberger und Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, München
- Stillen, Job und Family: Gale Pryer und Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
- Stillen ohne Zwang: Sybille Lüpold, rüffer&rub Sachbuchverlag, Zürich
- Kinderernährung gesund und praktisch: Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich
- PEKiP: Babys spielerisch fördern, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, München
- Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte: Yvonne Keller, Judith Krucker und Marita Seleger
- Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett: Kati Rickenbach und Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

### معلومات على الشبكة الدولية

[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

معلومات حول الرضاعة الطبيعية

[www.stillfoerderung.ch/kurzfilm](http://www.stillfoerderung.ch/kurzfilm)

فيلم قصير "الثدي هو الأفضل"

[www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch)

يعرض التطبيق أماكن الرضاعة الطبيعية العامة.

[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)

معلومات عن الحمل والطفل

[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

معلومات حول الصحة

[www.pekip.ch](http://www.pekip.ch)

تمارين للأطفال (برنامج براغر للوالدين والطفل)

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

نصائح حول النظام الغذائي والتمارين الرياضية

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

معلومات ونصائح حول الحركة

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

معلومات عن الأمومة

[www.unicef.ch](http://www.unicef.ch)

قائمة المستشفيات المناسبة للأطفال

[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)

المعلومات والمساعدة

## تشجيع الرضاعة الطبيعية سويسرا

تشجيع الرضاعة الطبيعية في سويسرا هي نقطة معلومات رسمية. يضمن أن الرضاعة الطبيعية مشجعة قانوناً وأن الجميع يدعم الرضاعة الطبيعية: المهنيين الطبيين والسياسيين والآباء. تعزيز الرضاعة الطبيعية في سويسرا ممول من الحكومة السويسرية والكانتونات والجمعيات الصحية.

- دعم المنظمات التالية تدعم تشجيع الرضاعة الطبيعية سويسرا:
- الرابطة المهنية لمستشاري الرضاعة الطبيعية والرضاعة السويسريين (BSS)
- المكتب الإتحادي للصحة العامة (FOPH)
- المكتب الفدرالي لسلامة الأغذية والشئون البيطرية (BLV)
- تشجيع الصحة سويسرا
- أمراض النساء سويسرا (SGGG)
- لجنة اليونيسف في سويسرا وليختنشتاين
- (La Leche League Schweiz (LLL CH
- طب الأطفال في سويسرا (SGP)
- الصحة العامة سويسرا
- الرابطة المهنية السويسرية للتمريض من النساء والرجال (SBK)
- الرابطة السويسرية لإرشاد الأمهات والآباء (SF MVB)
- جمعية القابلات السويسرية (SHV)
- الرابطة السويسرية لأخصائيي التغذية (SVDE)
- الصليب الأحمر السويسري (SRK)
- اتحاد الأطباء السويسريين (FMH)

Kati Rickenbach

# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



## Ein Leben mit Baby

Die Geburt eines Babys ist wie eine Reise in ein neues Land. Im Comic «Neuland» erleben Louise und Tom die Geburt ihrer Tochter Anna. Und die Freuden und Sorgen als Familie. Mit Witz und Gefühl beschreibt der Comic die ersten Wochen nach der Geburt. Und das neue Leben als Familie. Der Comic behandelt alle wichtigen Fragen rund ums Stillen. Dem Comic beigelegt ist ein praktischer Ratgeber zum Stillen und zu den ersten Wochen nach der Geburt.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband  
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,  
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League  
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,  
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter

Weitere Informationen sowie Bilder und Leseproben unter [www.stillfoerderung.ch/neuland](http://www.stillfoerderung.ch/neuland)  
Bestellen unter [www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

شكرا جزيلاً

تمت طباعة هذا الكتيب بفضل الدعم المالي المقدم من:

**CONCORDIA**  
gemeinsam gesund



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



تمت مراجعة النسخة الجديدة بتمويل مشترك بدعم كريم من كانتون أرجاو.

بيانات النشر

الناشر: تشجيع الرضاعة الطبيعية في سويسرا

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66

contact@stillfoerderung.ch

الدعم الفني: المجلس الاستشاري السويسري لتشجيع الرضاعة الطبيعية

العنوان للطلب: [www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

© 2022 الكتيب والنص: تشجيع الرضاعة الطبيعية في سويسرا

© 2022 التصميم والرسوم التوضيحية: جوديث زاوج

كانتونات: أرجاو ، أبنزول أوسرهودن ، بيرن، ريف بازل ، مدينة بازل ، بيرن ، فرايبورغ ، غلاروس،  
غراوبوندن ، يورا ، نيدفالدن ، أوبفالدن ، شافهاوزن ، شفيتس ، سولوتورن ، سانت غالن ، تيسين ،  
تورغاو ، أوري ، فادت ، زيورخ



Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

# Beziehung vor Erziehung

Eine vertrauensvolle Eltern-Kind-  
Beziehung stärkt Ihr Kind.

Der Elternkurs **Starke Eltern – Starke Kinder®** und die Angebote aus dem Programm unterstützen Erziehende bei den Herausforderungen im Alltag – für eine entspannte Familienzeit.

Kursangebote finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)



## الرضاعة الطبيعية - بداية صحية في الحياة

[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

**Arabisch**, Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch  
**arabe**, allemand, français, italien, anglais, albanais, bosniaque/croate/serbe, espagnol, portugais, tamoul, tigrinya, turc  
**arabo**, tedesco, francese, italiano, inglese, albanese, bosniaco/croato/serbo, portoghese, spagnolo, tamil, tigrino, turco



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

Stillförderung Schweiz | Schwarztörstrasse 87, CH-3007 Bern | Tel. +41 (0)31 381 49 66 | [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) | [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)