

## ارشادات حول الارضاع الطبيعي في مرحلة الرضاعة



## عزيتي الأم، عزيزي طيب/ة الأطفال،

تود اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية من خلال هذه الارشادات الأربعة عشرة التالية، المساهمة في تشجيع الرضاعة الطبيعية في مرحلة رضاعة الأطفال، والاجابة على بعض الأسئلة التي قد تُطرح في تلك المرحلة.

1. حليب الأم هو الغذاء الأمثل للرضيع وهو يكفي عادة كغذاء وحيد في نصف السنة الأولى من حياة الطفل، ويستمر في اعتماده على حليب الأم حتى بعد البدء بتناوله للأغذية التكميلية.
2. لا يحتاج الرضيع الذي يعتمد على حليب الأم الى سوائل اضافية.
3. الارضاع حسب الحاجة، يضمن افضل موائمة بين تكوين الحليب وبين اشباع حاجة الرضيع، وهي قاعدة جيدة لتطوير التناغم بين الأم والطفل، بما يضمن التآلف المتبادل على مدار 24 ساعة.
4. عند الارضاع حسب الحاجة (في الأسابيع الأولى من عمر الرضيع، من 10 وحتى 12 مرة في اليوم)، يتم إنتاج حليب الأم بكمية تكفي لعدة أطفال (توائم) («قاعدة: الطلب يحكم العرض»).
5. في البداية ينبغي ارضاع الطفل من كلا الثديين، وفيما بعد تبعا لرغبة الأم او الطفل او كلاهما معا.

6. التلقيح الصحيح المتكرر وكذلك الامساك بجزء كبير من محيط حلمة الثدي، يقي من احتقان الحليب وحدوث الألم في الحلمات وتورمها.
7. الاطفال الجائعون على وجه الخصوص، ينبغي ارضاعهم بشكل متكرر من كلا الثديين.
8. ينبغي وزن الأطفال الرُّضّع في الأيام الأولى من أعمارهم يوميا وتحت نفس الظروف، وفيما بعد يتم القياس اسبوعيا او في اطار مرحلة الفحص الدوري المبكر لدى طبيب الأطفال.
9. تحتاج الأمهات المرضعات الى دعم نفسي و عملي من قبل الآباء، الأقارب او الأصدقاء.
10. ينبغي على الأمهات المرضعات تناول الطعام والشراب المتنوع والمتوازن، وينصح بشرب كأس من الماء لدى كل وجبة ارضاع.
11. المعالجة الاضطرارية بالأدوية للأم لا تعني بالضرورة اخذ استراحة من الرضاعة الطبيعية او فطام الطفل. غالبا توجد طرق لايجاد دواء للعلاج مع استمرار ارضاع الطفل، ويتم ذلك تبعا لارشادات الطبيب المعالج.
12. ينبغي الاستمرار في ارضاع الأطفال طبيعيا، حتى في حالة اصابتهم بالاسهال والتقيؤ، وذلك لتعويض فقدان السوائل/المحاليل، ويتم ذلك تبعا لارشادات الطبيب المعالج للجفاف لدى الطفل.
13. عند تعرض الأم لمشاكل صعبة تتعلق بالرضاعة الطبيعية، ينبغي طلب مساعدة من قابلة قانونية محترفة او خبيرة رضاعة او ممرضة أطفال او طبيب/ة أطفال اوطبية نسائية.
14. تساعد منتديات المساعدة الذاتية المكوّنة من الأمهات المرضعات، في تجنب المشاكل او حتى حلها، ويمكن الاستفسار عن عناوينها لدى مكاتب الصحة المحلية في منطقتك.

استفسري لدى عيادة التوليد الخاصة بك عن العناوين ومصادر المعلومات الأخرى (www.stillen-info.de) ولمزيد من المعلومات توجهي للمؤسسات والجمعيات التالية:

### **مجموعة العمل المشترك للمرضعات (جمعية مسجلة)** مكتب

Wallfriedsweg 12, 45479 Mülheim an der Ruhr

تلفون: 06081 6883399

بريد الكتروني: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

الخط الساخن لارشادات الرضاعة: 0228 92959999 (بالتسعيرة المحلية من

الهاتف الأرضي، الحد الأعلى للتسعيرة من الخليوي 0.42 يورو/دقيقة)

انترنت: www.afs-stillen.de

### **الرابطة المهنية لأطباء النساء (جمعية مسجلة)**

Postfach 20 03 63, 80003 München

تلفون: 089 244466-0

فاكس: 0721 98189-20

بريد الكتروني: bvf@bvf.de

انترنت: www.bvf.de

### **الرابطة المهنية الألمانية لاستشارات الرضاعة (IBCLC) (جمعية مسجلة)** سكرتاريه

Hildesheimer Str. 124 E, 30880 Laatzen

تلفون: 0511 87649860

فاكس: 0511 87649868

بريد الكتروني: sekretariat@bdl-stillen.de

انترنت: www.bdl-stillen.de

### **الرابطة المهنية الألمانية لمرضعات الأطفال (جمعية مسجلة)** مكتب مستشفى الأطفال «أوف دير بولت»

Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover

تلفون: 0511 282608

فاكس: 0511 851516

بريد الكتروني: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

**الرابطة المهنية لأطباء الأطفال والأحداث (جمعية مسجلة)**

Mielenforster Str. 2, 51069 Köln

تلفون: 0221 68909-0

فاكس: 0221 683204

بريد الكتروني: [bvkj.buero@uminfo.de](mailto:bvkj.buero@uminfo.de)

انترنت: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

**رابطة القابلات القانونيات المستقلات (جمعية مسجلة)**

Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt/Main

تلفون: 069 795349-71

فاكس: 069 795349-72

بريد الكتروني: [geschaeftsstelle@bfhd.de](mailto:geschaeftsstelle@bfhd.de)

انترنت: [www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

**رابطة القابلات القانونيات الألمانية (جمعية مسجلة)**

Postfach 1724, 76006 Karlsruhe

تلفون: 0721 98189-0

فاكس: 0721 98189-20

بريد الكتروني: [info@hebammenverband.de](mailto:info@hebammenverband.de)

انترنت: [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

**عصبة «لأيشا» الألمانية (جمعية مسجلة)**

مكتب

Louis-Mannstaedt-Str. 19, 53840 Troisdorf

بريد الكتروني: [info@lalecheliga.de](mailto:info@lalecheliga.de)

انترنت: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

استشارات الرضاعة: [www.lalecheliga.de/beratung](http://www.lalecheliga.de/beratung)

**مبادرة (WHO-UNICEF) «بيبي فريوندلش» (جمعية مسجلة)**

Jan-Wellem-Str. 6, 51429 Bergisch Gladbach

تلفون: 02204 4045-90

فاكس: 02204 4045-92

بريد الكتروني: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org)

انترنت: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

## اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية في المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر

تم تأسيس اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية عام 1994 بناء على القرار 45 الصادر عن المؤتمر الدولي للصحة. تتكون اللجنة من علماء باحثين، أطباء أطفال، مساعدي التوليد، ممثلي روابط الرضاعة الطبيعية، قابات قانونيات وممرضات أطفال. وظيفتها هي دعم الرضاعة الطبيعية في ألمانيا، وهي تقوم بتقديم الاستشارات للحكومة الألمانية، وتضع الخطوط العريضة والتوصيات وتدعم المبادرات المختلفة للتخلص من العوائق أمام الرضاعة الطبيعية. وتقوم اللجنة الوطنية أيضا بتطبيق القوانين الخاصة بالحد من الدعاية لأغذية الرضع. هذه الإرشادات حول الارضاع الطبيعي في مرحلة الرضاعة»، المتوفرة أيضا باللغات الألمانية، الانكليزية، الفرنسية، الايطالية، الروسية و التركية، يمكن طلبها بالعدد المرغوب لدى:

## اللجنة الوطنية للرضاعة الطبيعية في المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر

Max-Dohrn-Str. 8-10, 10589 Berlin

تلفون: 030 18412-3905

بريد الكتروني: [stillkommission@bfr.bund.de](mailto:stillkommission@bfr.bund.de)

انترنت: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

النص الذي بين أيديكم هو ترجمة من اللغة الألمانية، وبناءا عليه فان النص المعتمد رسميا هو النص الألماني.

تاريخ: 2016/صوّر: Fotolia