

شكر وتقدير للأمهات والناشطات الاجتماعيات لملاحظاتهم القيّمة
وشكر خاص إلى ألفت محمود ، آلي ماكلين ، ديبالا زويني ، ديمازيات ، روب المصري ،
مارتين بطيش ، د . منى الخالدي وبارا قطينة للمداخلات القيّمة

صور الأطفال من أعلى اليمين باتجاه اليسار
جنين ، جود ، بسام ، إيما ، نوريا ، زينب ، مازن ، يعقوب ، شادي

إعداد : د . مي حداد بالتعاون مع إيمان الزين

تصميم الزخارف : إيبي ترابكا

انتاج فني : عمر حرقوص

طبعة ثالثة معدّلة ، كانون الثاني 2008

نداء الطفل هو من سياق "حملة إيداعات صحية : الصحة الآن وهنا" التي تنسّقها مؤسسة أنبرا بالتشارك
مع الجمعية اللبنانية لرعاية الطفولة المبكرة ، جمعية التدريب على السمع والنطق / إيراب ، جمعية تنظيم
الأسرة / فرع حاصبيا ، مؤسسة عامل ، مركز كامل يوسف جابر الثقافي الاجتماعي ، جمعية المرأة
الخيرية ، مركز المعلومات العربي للفنون الشعبية/ الجنى ، جمعية النجدة الاجتماعية وغيرهم





أمي ، رَضَعيني بالساعة الأولى لولادتي

التصرفات الأفضل -1

تعزّز الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة
وملامسة جسم الطفل لجسم أمه من الترابط بين الأم والطفل
وتسرّع من إدرار الحليب وتكثر من كميته

وتنقذ الرضاعة خلال الساعة الأولى
بعد الولادة والرضاعة الحصرية لمدة ستة أشهر ،
حياة أكثر من مليون طفل سنوياً



أمي ، رضعيني اللبأ لوحدہ

التصرفات الأفضل - 2

ترضع الأم طفلها اللبأ (الصمغ) ولا شيء غيره
في الأيام الأولى وتعطيه بتكرار (8-12 مرة)
مما ينشط من إدرار الحليب

ولا حاجة لإعطاء المولود
أي سوائل مثل الماء والسكر أو الماء المغلي



أمي ، رضعيني بس حليبك ،
ما تعطيني لا شراب ولا أكل حتى طبق ست شهور

التصرفات الأفضل-3

حليب الأم هو كل ما يحتاجه الطفل نوعاً وكمّاً
خلال الأشهر الستة الأولى من عمره

لا نعطي الطفل اليانسون أو البابونج . الأفضل أن تشرب الأم
هذه السوائل التي تنقلها لطفلها من خلال حليبها

تستطيع جميع الأمهات إنتاج كميات كافية
من الحليب لسد احتياجات أطفالهن بشكل كامل
طيلة فترة الأشهر الست الأولى بعد الولادة
(وتستثنى حالات نادرة جداً)



أمي ، مع حليبك أعطيني أكل ثاني
بعد ما طبّق ست شهور

إلى جانب استمرار الرضاعة ، يحتاج الطفل
إلى إضافة وجبات مكّملة لحليب الأم بعد إنتهائه الشهر السادس

تعطي الأم طفلها الأطعمة تدريجياً وبحسب رغبة الطفل ، مع
البدء بكل نوع على حدة . وتزيد من كمية ونوعية وكثافة الأطعمة
تدريجياً مع نمو طفلها . تطعمه الأطعمة اللينة و الطرية والمهروسة
عدة مرّات باليوم . وتخصّر الأطعمة من مواد طازجة غير معلبة

مع استمرار الرضاعة يحتاج الطفل يومياً إلى :

عمر 6 - 8 أشهر 2-3 وجبات مكّملة ، عمر 9-11 شهر 3-4

وجبات مكّملة ، عمر 12-24 شهر 3-4 وجبات مكّملة ،

هذا إلى جانب 1-2 وجبة خفيفة



أمي بتعرف كيف ترضعيني

التصرفات الأفضل-5

تكون الأم في وضع مريح ويكون رأس الطفل مسنوداً ويشكل خطأً مستقيماً مع جسمه ، والهالة والحلمة داخل فم الطفل المفتوح على أكمله ، وذقن الطفل ملاصقة للثدي وشفته السفلى مقلوبة للخارج

في كل رضعة ، ترضع الأم الطفل من كلا الثديين . تبدأ بالثدي الأول حتى يشعر الطفل بالشبع ويترك الثدي ، وبعدها تعطيه الثدي الثاني . تبدأ بالثدي الثاني في الرضعة التالية

ترضع الأم طفلها كلما شاء وللمدة التي يرغبها وإذا استمرت بإرضاعه حتى الستين أو أكثر ، تزداد فائدة الحليب من حيث المناعة ومستوى الذكاء لدى الطفل



أمي ، إنتي بتعرفي إنو حليبك أحسن شي إلي

يزداد ذكاء الطفل الذي يرضع من أمه ويتحسن تطوره

يحتوي حليب الأم على كامل
حاجات الطفل لنمو صحيح وتغذية سليمة

ويحتوي على المضادات التي تبني
مناعة الطفل وتحميه من الأمراض والعدوى مثل الإسهال

الرضاعة الطبيعية تقوي الرابطة بين الطفل وأمه

ملاحظة : إذا أصبحت الأم المرضعة حاملاً ،
يمكنها الإستمرار في إرضاع طفلها



أمي ، إرضاعي حليبك هو أحسن شي إلك

بعد الولادة تساعد الرضاعة من عودة الرحم
إلى حجمه ، مما يخفف من احتمال النزف

الرضاعة الطبيعية تقوّي الرابطة بين الأم وطفلها

تحافظ الرضاعة على شكل الثدي ولا ترهله ،
وتعيد وزن الأم إلى ما كان عليه قبل الحمل

الرضاعة وسيلة جيدة لتنظيم الحمل خلال الأشهر الستة الأولى

تقلل الرضاعة من احتمال إصابة الأم بسرطان الثدي

توفر الرضاعة من الكلفة العالية للزجاجات
والحليب المجفف والإستشفاء وزيارات الطبيب



أمي ، ما تعطيني قنينة حليب

الحماية والأمان-1

الأطفال الذين يرضعون زجاجة الحليب يرضون
أكثر بكثير من الأطفال الذين يرضعون حليب أمهاتهم

تزداد حالات الإصابة بالحساسية والربو وأمراض الجلد
وأوجاع الأذن لدى الأطفال الذين يرضعون الزجاجة

هذا إلى جانب الكلفة المرتفعة جداً لشراء
حليب الأطفال وصعوبة الإعداد السليم لزجاجة الإرضاع

يجب عدم استخدام الزجاجة ، وخاصة في أوقات الطوارئ والحرب
بسبب مخاطرها الصحية وصعوبة الحفاظ على النظافة المطلوبة



أمي ، إنْتِ بتوثقي بقدرتك على إرضاعي ،
وما بتنخدعي بالدعايات الكذابة

الحماية والأمان-2

نعلم أنه لا بديل عن حليب الأم ولا مقارنة أبداً بينه
وبين أي حليب آخر ، رغم مخادعات تسويق الحليب الإصطناعي

لدعم ثقة الأم ، تحتاج إلى مساندة الزوج ، الأم ،
الحماة ، الأخت ، الجيران ، الأصدقاء ، الأطباء والممرضات وغيرهم

تستطيع جميع الأمهات إرضاع أطفالهن ،
حتى لو كانت تغذيتهن غير جيدة (مع استثناء حالات نادرة جداً)



أمي ، إذا حسيتِ إنو حليبك مش كافي ، ما تخافي
رضعيني أكثر وكتير مرات ، هيدا بيزيد من كمية حليبك

الحماية والأمان-3

تستطيع الأمهات اللواتي يعانين من القلق الرضاعة بنجاح ،
وتساهم الرضاعة بتخفيف توتر الأمهات المرضعات

قد يقل إدرار الحليب أثناء توتر الأم أو قلقها بسبب الحرب أو الزعل ،
ويتوجب على الأم الاستمرار بإرضاع طفلها لمدة أطول ومرات أكثر
فكلما أكثر الطفل من الرضاعة ، كلما ازداد إدرار الحليب

ويمكن أن تعيد الأمهات إدرار الحليب حتى لو توقفن لفترة شهر أو أكثر



أمي ، إذا ما كنتي معي ، خَلِينِ يعطوني حليبك بالكباية

كيف نطعم الطفل بالكوب :

نحمل الطفل في وضع عمودي أو شبه عمودي في حضننا

نضع الكوب بخفة على شفة الطفل السفلى
ونُدع حافة الكوب تلمس شفة الطفل العليا

لانسكب الحليب في فم الطفل
ندع الطفل يشرب (يرشف) الحليب من الكوب

ملاحظة : يبقى حليب الأم صالحاً بعد سحبه مدة 8 ساعات خارج
البراد ، مدة 3-5 أيام بحال حفظه بالبراد ، ومدة 3 أشهر بحال حفظه مثلجاً