



الإرشادات الذهبية العشر لإنجاح الرضاعة الطبيعية

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواسة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

  newmowasat

- أرزعي طفلك حليب اللبأ ، فهو يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل من بروتين ودهون وحديد كما يوفر المناعة من الأمراض.
- أرزعي طفلك رضاعة طبيعية منذ الساعة الأولى من ولادته.
- ثقي أن حليبك وحده وبدون أية أغذية إضافية يكفي طفلك حتى نهاية الشهر الخامس من عمره.
- تجنبني إعطاء طفلك أية سوائل ماء سكر والشاي والأعشاب أو حتى الماء في الأشهر الأربعة الأولى ، لأن ذلك قد يؤثر على نجاح الرضاعة الطبيعية.
- أرزعي طفلك رضاعة طبيعية كلما طلب ذلك وليس حسب نظام معين.
- أرزعي من كلا الثديين كل مرة ترضعين فيها طفلك، وتذكري أنه كلما أرزعت طفلك أكثر كلما ازدادت كمية حليبك .
- تجنبني الرضاعة المستعجلة أو (الخفيفة) وحاولي أن تكوني هادئة وأن تستمعي بإرضاع طفلك.
- أبقني سرير طفلك بجانبك، وأرضعيه في الليل كلما طلب ذلك .
- استمري بالرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة (يفضل لمدة عامين).
- تحتاج النساء المرضعات حوالي 0٠٠ سعرة حرارية إضافية يوميا :
- يجب أن تتناولي مجموعات متنوعة من الأطعمة بالإضافة إلى تناول الفيتامينات و ذلك للحصول على ما يتطلبه طفلك من العناصر الأساسية المهمة للنمو بشكل صحي وسليم.
- يجب ان تحصلي على ثلاث حصص من البروتين يوميا (دجاج، لحم، سمك، كبد) وثلاث حصص من الكالسيوم يوميا) منتجات الحليب قليلة الدسم، الفواكه المجففة (كما يجب أن تتناولي الأغذية الغنية بالحديد وتشمل بعض الخيارات على الخضراوات الورقية مثلالجرجير،الخس والسبانخ كما

أن اللحوم الحمراء والكبدة تعتبر مصدر أساسي للحصول على الحديد.

• خذي كميات كافية من السوائل:

• احرضي على شرب ٨ اكواب من الماء يوميا كمصدر أساسي للسوائل لكي تساعدك على إدرار الحليب، ترطيب بشرتك وحمايتها من تشققات الجلد التي تصاحب فترة ما بعد الحمل.

• يمكنك تناول شاي الأعشاي(البابونج،القرفة،اليانسون والشومر)

• لا بأس من شرب الشاي والقهوة ولكن بكميات معقولة

• يجب أن تنامي على الأقل ستة ساعات يوميا إذ إن الأرق يقلل من إدرار الحليب

• اهتمي بنوعية الغذاء التي تتناوليها فمثلا تناولي:

• القليل من المكسرات النية بين الوجبات الرئيسية

• قطعة مربعة من الحلاوة بالفسق

• تمر بالمكسرات

• ترمس

• بشار

• حمص مسلوق

• (في حالات تهيج القولون والعمليات القيصرية تجنبني تناول البقوليات وبعض الخضراوات مثل البروكولي،القرنبيط،الملفوف والفجل ويمكن معاودة تناولها في حالة تحسن الحالة الصحية وتحسن حالة الجهاز الهضمي)

### فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

• يوفر حليب اللبأ المناعة والبروتين عالي التركيز وهو مفيد جدا في أيامه الأولى .

• يحتوي حليب الأم على كل ما يحتاجه الطفل من

بروتين ودهون وحديد وأملاح وفيتامينات لينمو نموا سليما.

- يوفر حليب الأم المناعة للطفل ويحميه من الإصابة بالأمراض كالإسهالات والأمراض التنفسية الحادة ويخفض من احتمال إصابته بالحساسية .
- يحتوي حليب الأم على كمية كافية من الماء للطفل وحتى في الأجواء الحارة.
- حليب الأم نظيف ومعقم وحرارته ملائمة للطفل .
- حليب الأم سريع الهضم ولا يحدث اضطرابات معوية للطفل كما يمنع حدوث الإمساك ومشاكله.
- توثق الرضاعة الطبيعية الروابط العاطفية بين الطفل وأمه.

### فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- تساعد الرضاعة الطبيعية على وقف النزيف بعد الولادة وعودة الرحم لوضعه الطبيعي .
- تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض وأمراض الرحم.
- تساعد الأم على استرجاع رشاققتها وقوامها لأنها تعمل على إذابة الشحوم المترسبة أثناء الحمل .
- تساعد الأم على الاسترخاء والهدوء والراحة النفسية



fat, iron, salts and vitamins to grow properly.

- Breast milk provides immune to the child, and protect him from diseases such as diarrhea and acute respiratory infections and reduces the risk of suffering from allergies.
- Breast milk contains enough water for the baby even in hot weather.
- The mother's milk is clean, sterile and its temperature is suitable for the child.
- Mother's milk is quick to digest, does not cause intestinal disorders to the child, and prevents the occurrence of constipation problems.
- Breastfeeding promotes emotional ties between the child and his mother.

### Benefits of breastfeeding for Mother.

- Breastfeeding helps to stop postpartum hemorrhage and return the uterus to its normal state.
- It reduce the risk of breast cancer, ovarian cancer and uterine diseases.
- help the mother to get back her fitness and healthy weight)
- Helps the mother to relax, calm and comfort psychologically.



such as rocca, lettuce and spinach.

- Red meat and liver are essential sources of iron
- Drink enough fluids.
- Drink 8 cups of water a day as a primary source of fluids to help you produce milk, moisturize your skin and protect it from skin stretch marks accompanying the post-pregnancy period.
- You can take herbal tea (chamomile, cinnamon, anise and Fennel)
- There is nothing wrong with drinking tea and coffee but in reasonable quantities.
- Sleep at least six hours a day as insomnia reduces milk production.
- Take care of the quality of food you eat, for example you should eat:
  - A few raw nuts between the main meals.
  - A piece of halawa made with pistachio
  - Dates with nuts
  - Lupine
  - Popcorn.
  - Boiled Chick Peas.
- In cases of colon irritation and cesarean sections, avoid eating legumes and some vegetables such as broccoli, cauliflower, cabbage and radish. It can be eaten if the case improved and the digestive system improved.

### **Benefits of breastfeeding for Child.**

- Colostrum milk provides immunity and high concentration protein and is very useful in his early days.
- Breast milk contains all the child needs of protein,

## Golden Guidelines for the Successful Breastfeeding

- Feed your child colostrum milk, it contains all the child needs protein, fat ,iron, and provides immunity from diseases.
- Breastfeed your baby from the first hour of birth.
- Be sure that your milk alone without any additional food is enough for your child until the end of the fifth month of age.
- Avoid giving your child any sugar, tea, herbs or even water in the first four months, as this may affect a successful breast feeding.
- Breastfeed your baby whenever he asks, not according to a specific diet.
- Breastfeed from both breasts every time you feed your baby, and remember that the more you feed your baby the more milk you have.
- Avoid short and rapid breast feeding, and enjoy the moment.
- Keep your baby's bed next to you, and feed him at night whenever he asks.
- Keep on breastfeeding for as long as possible (preferably two years).
- Breastfeeding mothers need about 500 extra calories per day.
- You should eat a variety of foods as well as taking vitamins to get what your child needs in order to grow in a healthy and sound manner.
- You should get at least three servings of protein (chicken, beef, fish and liver) and five servings of calcium daily (low fat dairy products, dried fruits). You should also eat foods rich in iron and include some options of green leafy vegetables



## Golden Guidelines for the Successful Breastfeeding

For more information or an Appointment  
Please call **1826666 Ext. 2120**



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواصاة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 [www.newmowasat.com](http://www.newmowasat.com)

  [newmowasat](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.newmowasat)