

## «ما هي خصائص حليب الأم؟»

يسمى أول طعام يتلقاه الطفل من الثدي 'الحليب الأول' أو 'حليب الفم' أو 'اللبأ'.

الحليب الأول مغذٍ للغاية وهو أول لقاح لطفلك. يحمي الطفل عديد من الأمراض. و لو كان كميته قليلة، إلا أنه يكفي لتغذية الطفل وأن يعمل أمعائه بشكل جيد في الأيام الأولى.

## «كم من الوقت يجب أن أرضع طفلي؟»

يجب تغذية الأطفال فقط بحليب الثدي خلال الأشهر الستة الأولى حتى دون إعطائهم الماء. بعد الأشهر الستة الأولى، يجب إعطاء حليب الثدي حتى عامين على الأقل من العمر مع طعام إضافي مناسب.



## «هل يجب أن أنتظر لبدء

### الرضاعة الطبيعية بعد الولادة؟»

يجب على الأم، سواء كانت قد أنجبت بشكل طبيعي أو عن طريق عملية قيصرية، إرضاع طفلها بعد الولادة، استعادتها لوعيها.

يمكنك الحصول على المشورة من المستشفى الذي ولدت فيه ومركز الصحة المهاجرين ومركز صحة الأسرة لإرضاع طفلك بشكل صحيح.

## «كيف يمكنني معرفة ما إن كان حليبي كافياً؟»

يمكن لكل أم سليمة إنتاج ما يكفي من الحليب لطفلها إن كانت تحصل على ما يكفي من السوائل وتأكل بشكل صحيح. إذا كان الطفل يتبول 6-8 مرات في اليوم، وخلال الأشهر الستة الأولى، يزداد وزنه بما لا يقل عن 500 غ شهرياً أو 150-200 غ في الأسبوع، يفهم أن حليب الثدي كافٍ.

قد يفقد المولود الجديد وزنه في الأسبوع الأول. من المتوقع أن يصل إلى وزناً عند الولادة بحلول الوقت الذي يبلغ فيه من العمر 7-10 أيام.



## «هل يحمي حليب الثدي من المرض؟»

حليب الثدي يحمي طفلك من التهاب الأذن الوسطى وإنتانات الجهاز التنفسي العلوي والسفلي ونزلات البرد وأمراض مثل الداء السكري والبدانة التي قد تحدث في المستقبل وبعض أنواع السرطان

ليست هناك حاجة لتنظيف الثدي قبل كل رضاعة. الشيء المهم هو غسل اليدين.

لا تنسي!  
كلما أرضعت  
طفلك أكثر كلما  
زاد حليبك.

## «لماذا علي إرضاع طفلي؟»

حليب الأم هو مصدر الغذاء الأمثل والأكثر فائدة لصحة طفلك وهو سهل الهضم للغاية. يحمي طفلك من الإبتان والمرض. يعرف أن الأطفال الذين يتلقون ما يكفي من حليب الأم لديهم مستويات أعلى من الذكاء. الرضاعة الطبيعية مهمة لصحة الأم أيضاً. تحمي الرضاعة الطبيعية الأم من المخاطر كسرطان الثدي وسرطان المبيض وهشاشة العظام بعد إنقطاع الطمث.



الغذاء الوحيد الذي يحتاجه طفلك خلال الأشهر الستة الأولى هو حليب الثدي. يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين على الأقل من العمر مع الغذاء الإضافي المناسب.

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

أفضل غذاء لطفلك  
هو حليب الأم



sihat

