



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة



وزارة الصحة
سلطنة عُمان

المديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة ظفار
مستشفى سدح

أثبتت الدراسات أن الرضاعة الطبيعية تقلل من احتمالية إصابة الأم بالأمراض القلبية الوعائية فيما بعد مرحلة انقطاع الطمث



مؤسسة
الجسر



دائرة التغذية



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة



وزارة الصحة
سلطنة عُمان

المديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة ظفار
مستشفى مدح

زيادة كمية إدرار الحليب يحدث بشكل
تلقائي وطبيعي عند معظم الأمهات
ويحتاج منك الاستمرار في الرضاعة، فكلما
رضع طفلك زادت كمية إدرار الحليب لديك



مؤسسة
الجسر



دائرة التغذية



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة



وزارة الصحة
سلطنة عُمان

المديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة ظفار
مستشفى سدح

الرضاعة الطبيعية

للمأم فوائد الرضاعة الطبيعية

انخفاض خطر الإصابة بفقر الدم



تساعد عودة الرحم إلى حجمه
الطبيعي



المحافظة على وزن مثالي
وتقليل زيادة الوزن وخصوصاً
بعد الولادة



تقليل خطر الإصابة بسرطان
الثدي والمبيض



تقليل خطر الإصابة بهشاشة
العظام بعد انقطاع الطمث



للطفل فوائد الرضاعة الطبيعية

تقلل من خطر الإصابة:

بعدوى الجهاز الهضمي، الأنف
والحنجرة، الرئة



بفقر الدم، السمنة ومرض
السكري



بعض أنواع السرطان والالتهابات



بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ
(SIDS)



* الرضاعة الطبيعية توفر نمواً ممتازاً
للدماغ وللطفل بشكل عام



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة



وزارة الصحة
سلطنة عُمان

المديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة ظفار
مستشفى سدح

الطرق الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الممارسات الصحيحة



بدء الرضاعة في الساعة
الأولى بعد الولادة.



الاكتفاء بالرضاعة
الطبيعية لمدة ٦ أشهر.



عدم استخدام الرضاعات
و المصاصات للرضيع .



يبدأ الطفل بتناول الطعام
مع حليب الأم بعد ٦ أشهر.



طرق الرضاعة الطبيعية



حمل الطفل في
وضعية المهد
المتصالبة



حمل الطفل في
وضعية المهد



حمل الطفل في
وضعية الاستلقاء
على الجنب



حمل الطفل في
وضعية كرة
القدم



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة



وزارة الصحة
سلطنة عُمان

المديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة ظفار
مستشفى سدح

الرضاعة الطبيعية لصحتك ولصحة طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع

تقلل الإصابة
بالمفص والإسهال.

تقلل الإصابة
بالسمنة والسكري.

تقلل الإصابة
بحساسية الحليب
والاكزيما.



توفر العناصر
الغذائية اللازمة.

تقوي مناعة
الطفل.

حليب الأم أسهل
بالهضم من
الحليب الصناعي.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

الاكتفاء بالرضاعة
الطبيعية يعتبر مانع
طبيعي للحمل.

تقلل نسبة
الإصابة بالسكري،
و سرطان الثدي
والمبيض.



تقوي الترابط بين
الأم والرضيع.

تساعد على منع
النزيف بعد الولادة.

تساعد الرحم
في العودة إلى
حجمه الطبيعي.



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة



وزارة الصحة
مدينتنة عجان
المديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة ظفار
مستشفى سدح

حجم معدة الرضيع

عمر الرضيع حجم المعدة كمية الحليب

٧-٥ مل



يوم

٧-٥ مل



يومين

٢٧-٢٢ مل



٥-٣
أيام

٨٥-٦٠ مل



١٢-١٠
يوم



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة



وزارة الصحة
سلطنة عُمان
المديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة ظفار
مستشفى سدح



طرق تعقيم الرضاعات والحلمات

لابد من تعقيم الرضاعات والحلمات المستخدمة للرضع
الذين تقل أعمارهم عن ثلاثة أشهر بشكل يومي
ويُكتفى بغسلها بعد كل استخدام للرضع الأكبر سناً



الغلي بالماء: تُغمس جميع الأدوات في وعاء مليء
بالماء المغلي لمدة 5 دقائق، ثم تترك لتبرد

التعقيم الكيميائي: تتوفر مواد كيميائية مخصصة
لتعقيم الرضاعات والحلمات، وفي حال استعمالها يجب
غسلها بالماء والصابون جيداً قبل الاستخدام



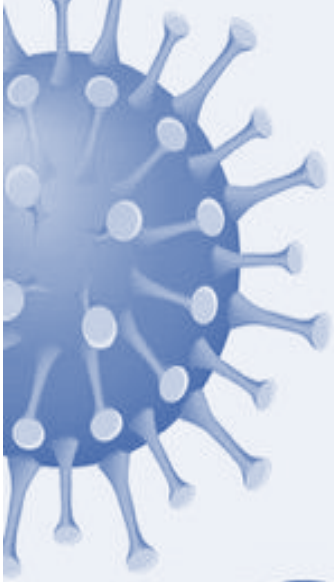
المكيال الموجود بالعبوات لبدايل حليب الأم معقم،
ولا يحتاج أن يُغسل إلا في حال تلوثه، فيُغسل ويجفف
جيداً بالهواء قبل إعادته للعبوة



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة



وزارة الصحة
سلطنة عُمان
المديرية العامة للخدمات الصحية بمحافظة ظفار
مستشفى سدح



الرضاعة الطبيعية ومرض كوفيد-19

عليك بالرضاعة الطبيعية لحماية أطفالك من
الأمراض، ولكي ينمو جسمهم بطريقة صحيحة.
للرضاعة الطبيعية دور فعال في وقاية الطفل من
الأمراض المعدية، لأنها تقوي الجهاز المناعي عن
طريق نقل أجسام مضادة من الأم إلى الطفل.



مؤسسة
الجسر

دائرة التغذية