



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

2024



نُثَقِّف وندعم

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

نُساند خطوتك في الرضاعة الطبيعية



- لست وحدك، الجميع يدعمك!
- دعم الزوج والأسرة والأصدقاء يجعل الرضاعة الطبيعية أسهل.
- الممارسون الصحيون المختصون بالرضاعة الطبيعية مستعدون لتقديم الدعم الكامل لك في أي وقت.
- لا تشعري بالخجل وتصرفي على سجيتك بأي وقت وفي أي مكان داعم للرضاعة الطبيعية.

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit

ندعم النساء العاملات في رحلة الرضاعة الطبيعية وذلك بـ ..



- تعريف المرضعة بحقوقها في العمل مثل ساعات الرضاعة.
- حماية العاملات الحوامل أو المرضعات من الأعمال التي قد تضر بصحتهن أو بصحة أطفالهن.
- تطبيق النظام فيما يتعلق بإجازة الأمومة لتكون كافية ومدفوعة الأجر.
- توفير مكان لشطف وتخزين الحليب في بيئة العمل.
- تطبيق اللائحة فيما يتعلق بعودة الموظفة إلى الوظيفة نفسها وبالراتب ذاته، مع توفير الحماية ضد التمييز في العمل.

إجازة الوضع والأمومة

الخدمة المدنية:

- تكون إجازة الوضع سبعين يومًا للأم وثلاثة أيام للأب مدفوعة الأجر بالكامل.
- إجازة أمومة ثلاث سنوات بربع الراتب.
- لا توجد ساعة رضاعة.

التشغيل الذاتي:

- تكون إجازة الوضع أربعة أسابيع قبل الولادة وستة أسابيع بعد الولادة.
- توجد ساعة رضاعة للأم لمدة عامين.

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit

للمزيد من المعلومات



لرضاعة طبيعية ناجحة !



- التأكد من استقامة رأس طفلك وجسمه في خط واحد وقت الرضاعة.
- حمل الطفل على مقربة من جسم الأم.
- استخدام كامل الذراع لحمل الطفل خاصةً إذا كان الطفل حديث الولادة أو صغير الحجم.
- قبل البدء بالرضاعة: الحرص على جعل الطفل قريب من الثدي بحيث يكون أنفه بمحاذاة حلمة الثدي من الأسفل.

علامات حصول الرضيع على كفايته من حليب الأم ...

سماع صوت البلع ورؤية بقايا الحليب في فم الطفل.
يكون خذ الطفل ممتلئاً ومستدير وغير مجوف للداخل
أثناء الرضاعة.

التبول من 6-8 مرات باليوم.

زيادة وزن الطفل 125 جرام أسبوعياً أو 500 جرام شهرياً.





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

عزيزتي الأم المرضع:

تغذيتك هي داعمك الأول

- تناولي أغذية غنية بالبروتين والحديد والكالسيوم مثل البيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- حافظي على تناول مكملاتك الغذائية ووجباتك بانتظام.
- عند تناول المأكولات البحرية احرصي على اختيار الأسماك منخفضة الزئبق.
- أكثر من شرب السوائل والماء وتجنبي الكافيين والمشروبات الغازية والنعناع والمرامية حيث أنها تقلل من إدرار الحليب.

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit

حليب الثدي غير كافي!



كمية حليب الأم مناسبة تمامًا لحجم معدة الرضيع وكلما زادت عدد مرات الرضاعة كلما زاد إدرار الحليب.



الرضاعة الطبيعية مؤلمة!



لا ينبغي أن تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة, في حال كانت مؤلمة يجب تصحيح عملية الالتقام لدى الطفل.



التوقف عن الرضاعة عندما يبلغ طفلي ستة أشهر والاعتماد على الأكل فقط!



توصي وزارة الصحة بأن يرضع الطفل رضاعة طبيعية لمدة حولين كاملين حيث أول ستة أشهر تكون رضاعة طبيعية حصرية وبعدها يتم تقديم الأكل للطفل بالإضافة للرضاعة الطبيعية.



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

مفاهيم خاطئة عن الرضاعة الطبيعية



نُثقف وندعم

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

نُساند خطوتك في الرضاعة الطبيعية



- لست وحدك، الجميع يدعمك!
دعم الزوج والأسرة والأصدقاء يجعل الرضاعة الطبيعية أسهل.
- الممارسون الصحيون المختصون بالرضاعة الطبيعية مستعدون لتقديم الدعم الكامل لك في أي وقت.
- ندعمك ولا تتشعري بالخجل وتصرفي على سجيتك بأي وقت وفي أي مكان داعم للرضاعة الطبيعية

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit

لرضاعة طبيعية ناجحة !



- تأكدي من استقامة رأس طفلك وجسمه في خط واحد وقت الرضاعة.
- احملي طفلك على مقربة من جسمك.
- استخدممي كامل ذراعك لحمل الطفل خاصةً إذا كان طفلك حديث الولادة أو صغير الحجم.
- قربي طفلك للثدي بحيث يكون أنفه بمحاذاة حلمة الثدي من الأسفل.