



أصدقاء الرضاعة الطبيعية  
Breastfeeding Friends

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة | Supreme Council For Family Affairs

## دليل الرضاعة الطبيعية ندعم اختيارك الطبيعي

Fatma

## الإشراف العام على الكتيب

م . خولة النومان / رئيسة جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية

## إعداد الكتيب

اللجنة العلمية لجمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية  
( مجموعة من استشاريات ومرشدات الرضاعة الطبيعية )

## الإشراف على تحرير الكتيب ( 2017 م )

د . رقية فكري  
الأستاذة : مريم الشقرا  
الأستاذة : داليا رؤوف  
الأستاذة : بدرية رياض  
الأستاذة : فوزية الأميري

## المتابعة و التنسيق

الأستاذة : هبة محمد  
الأستاذة : وردة ساحوه

## التصميم الجرافيكى

الأستاذة : منى التميمي  
الأستاذة : فاطمة أحمد عبد الله

## تصوير الغلاف وبعض الصور الخاصة

الأستاذة : فاطمة النومان  
الأستاذة : وردة ساحوه

## المراجعة والتدقيق اللغوي

الأستاذة : نابغة عبدالباري الهسي

ملاحظة: صور الثدي هي لأغراض توضيحية و تعليمية

هذا الكتيب تحديث لكتيبات جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية

الصادرة سنة 2004 ، 2008 ، 2014 ، 2017 ، 2021 م



### \* الريطة الذهبية \*

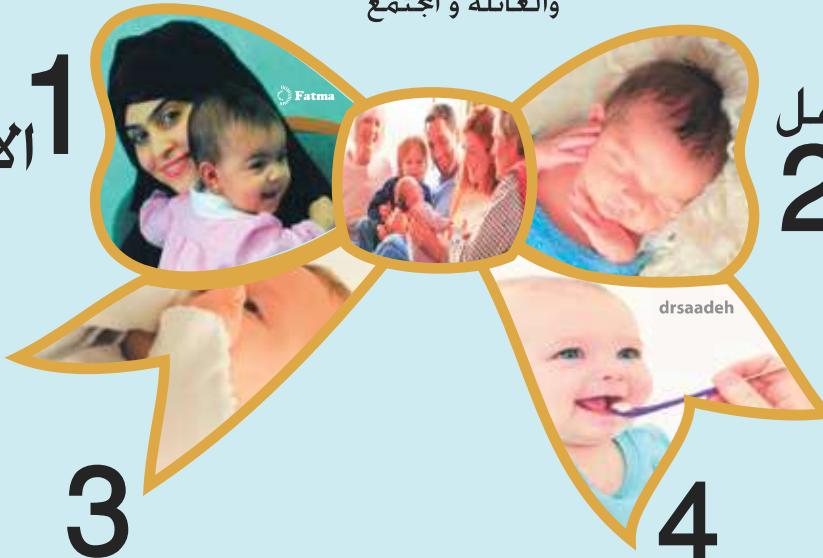


الرضاعة الطبيعية .. المعيار الذهبي .. و أي خيار آخر هو الأدنى

5

تعاون الآب  
والعائلة والمجتمع

1  
الأم



ال طفل 2

3

الرضاعة الطبيعية الخالصة  
خلال الستة أشهر الأولى

4

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية  
لمدة سنتين أو أكثر مع إدخال الأغذية  
التكاملية المحضرية في المنزل

## الصفحة

# المحتويات

5	الفصل الأول / نبذة عن جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية
6	الرؤية / الرسالة / الأهداف
7	خدمات وأنشطة الجمعية
8	ملتقيات الأمهات الشهرية
9	المنظمات العالمية ذات العلاقة مع الجمعية
11	<b>الفصل الثاني / حول الرضاعة الطبيعية</b>
13	متى ترضعين طفلك؟
15	كيف ترضعن طفلك ؟
17	وضعيات الرضاعة المختلفة .
19	كيف يبدو حليك ؟
19	كم تستغرق الرضعة المشبعة ؟
20	علامات الرضاعة الصحيحة .
20	كيف تعرفين أن طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب ؟
21	كيف يكون الخروج الطبيعي لطفلك ؟
22	كيف تعرفين أن طفلك جائع ؟
23	<b>الفصل الثالث / شفط الحليب - العودة للعمل :</b>
24	الجزء الأول / شفط الحليب وتخزينه
24	معلومات مهمة حول شفط الحليب
25	كيف تشفطين الحليب ؟
26	تخزين الحليب المشفوط .
27	كيفية إذابة وتدفئة الحليب المحفوظ .
28	مساوى عدم إرضاع الطفل طبيعياً
29	الأمراض التي قد تصيب الأم غير المرضع
30	<b>الجزء الثاني / العودة للعمل</b>
30	خطوات العودة للعمل
31	التخطيط المسبق
32	كيف تستفيد المؤسسة من دعم الرضاعة
36 إلى 33	قانون الرضاعة الطبيعية في دولة الإمارات
37	فوز الجمعية بجائزة الشارقة للعمل التطوعي
38	الشارقة إمارة صديقة للطفل - مستشفيات صديقة للطفل
39 إلى 40	مصادر أخرى للحصول على المساعدة
ظهر الكتاب	للتواصل مع الجمعية

## الفصل الأول:

### نبذة عن جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية جمعية ذات نفع عام مشهورة من قبل وزارة تنمية المجتمع بموجب القرار الوزاري رقم ( 56 ) لسنة 2021 ،

تأسست جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية في 2004 م، وتحظى برئاسة شرفية من سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة ، كما تحظى الجمعية برئاسة فخرية من سعاده الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، علماً بأنها تأسست سابقاً عام 1999 م من قبل مجموعة من مؤيدي الرضاعة الطبيعية، وذلك بالتعاون مع مركز الأمومة والطفولة في إمارة الشارقة سابقاً (عندما ساهمت الجمعية بتأسيس أول عيادة للرضاعة الطبيعية بدولة الإمارات في عام 2001 م .

## رؤيتنا:

تحسين الصحة الجسدية والنفسية للأطفال والأمهات من خلال زيادة الرضاعة الطبيعية والتي تعد الطريقة المثلثة لتكوين علاقة أسرية صحية وبالتالي مجتمع آمن.

## رسالتنا:

• تمكين الأمهات اللاتي يرغبن في إرضاع أولادهن طبيعياً، حسب التوصيات العالمية\* والوطنية \*\* لتغذية الأطفال الرضع: " الرضاعة الطبيعية الخالصة حتى إتمام الستة أشهر الأولى من العمر واستمرارها حتى نهاية السنة الثانية مع تقديم الأغذية المناسبة التي تتناولها العائلة ".

قال تعالى " والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين ملن أراد أن يتم الرضاعة " . سورة البقرة الآية 233 ،

• ولتمكن الرسالة، فإن الجمعية ترحب بالمتطوعات الجدد، وبالراغبين في التبرع لمساعدة أكبر عدد من الأمهات والأطفال على الاستمتاع بهذه الهبة من الله تعالى.

توصيات منظمة الصحة العالمية 2017 م .  
قرار مجلس الوزراء رقم 21 لسنة 2018 بشأن تنظيم تسويق المنتجات ذات العلاقة بتغذية الرضيع وصغار الأطفال.

## أهدافنا:

• إطلاق برنامج إعداد مرشدات الرضاعة الطبيعية للمساهمة في نشر ثقافة الرضاعة الطبيعية ومواضيع أخرى ذات صلة لتقديم المساعدة للأمهات وذلك من خلال تدريبيهن وتأهيليهن على ممارسة الرضاعة الطبيعية.

• تشجيع الرضاعة الطبيعية وذلك من خلال إنشاء المجموعات المساندة وتقديم الدعم والرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية للأمهات.

• تثقيف وتوعية السيدات والمقبلات على الزواج ماقبل الحمل والولادة بأهمية الرضاعة الطبيعية والعناية الشاملة والتغذية السليمة وتقديم الدعم المجتمعي وذلك من خلال مبادرات وزيارات لتمكينهم من الطرق المثلثة للرضاعة الطبيعية والتغذية والفطام .

• تعزيز مستوى الوعي لدى أفراد المجتمع في الدولة " الإمارات " حول أهمية الرضاعة الطبيعية من جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية للأم والطفل الرضيع .



## خدمات جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية:

**خط الدعم :** يعمل خط الدعم يومياً على مدار الأسبوع من الساعة الثامنة صباحاً وحتى العاشرة مساءً باللغات (العربية والإنجليزية والأوردو) حيث تقوم مرشدات الرضاعة الطبيعية بالرد على الاستفسارات وتزويدك بالمعلومات الحديثة الخاصة بالرضاعة الطبيعية بطريقة ودية وبسرية تامة وذلك على الرقم **600570001**

**خط دعم الحالات الخاصة:** للإستفسارات المتعلقة بالأطفال الخدج، المولودين قبل الأوان، التوائم، المصابين بالشفة الأنربية أو سقف الحلق المشقوق التواصل على الرقم **0565261724**

### خدمة بيع وتأجير الشفاطات ومستلزمات الرضاعة :

- تتوفر هذه الخدمة في مكتب تابع للجمعية بمقر المجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة ، هاتف رقم : **0508085752 - 065065532**
- توفر هذه الخدمة بيع وتأجير أجهزة ومستلزمات الرضاعة عالية الجودة.
- هذه الخدمة ممتاحة للجميع وتخدم الحالات الخاصة بشكل أساسي، كما تخدم مراجععي عيادات الرضاعة الطبيعية في الشارقة والإمارات الأخرى .



BFF Copyright

### الأنشطة والفعاليات :

تنظم جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية كثيراً من الأنشطة والفعاليات على مدار العام؛ لزيادة الوعي بأهمية الرضاعة الطبيعية ودعم الأمهات المرضعات من خلال :

- تقديم محاضرات ومنصات توعية وورش عمل في الحضانات والمدارس والجامعات للموظفات والطالبات المقبلات على الزواج.
- تقديم محاضرات بمؤسسات حكومية وغير حكومية؛ لتوعية الأم العاملة بأهمية وإمكانية الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
- إقامة منصات توعية في المراكز الصحية والمستشفيات وعيادات الحوامل في إمارة الشارقة.
- المشاركة في المؤتمرات الطبية والمعارض المختلفة.

- زيارة الأمهات الوالدات في المستشفيات وتقديم الدعم والهدايا لهن.
- القيام بزيارات منزلية لبعض الأمهات حسب الطلب وتقديم الدعم والمساعدة لهن.
- إعداد ورش عمل ومحاضرات ملتقى ملتقى الجمعية (التعليم المستمر).



BFF Copyright

- إقامة برنامج إعداد مرشدات الرضاعة الطبيعية ودعوة السيدات للمشاركة في البرنامج والذي يتضمن جوانب نظرية وعملية.

- الاحتفال بأسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي والوطني لدولة الإمارات في شهر أكتوبر ونوفمبر من كل عام، وتنفيذ فعاليات للأمهات والأطفال بمختلف الأماكن في إمارة الشارقة وغيرها بما فيها من مراافق عامة للوصول إلى أكبر عدد ممكن من الأمهات.



BFF Copyright

- إقامة مسابقات وتوزيع الجوائز وكتيبات الرضاعة الطبيعية.

- التعاون مع إدارة التثقيف الصحي وباقي الجمعيات التطوعية التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة لنشر الوعي والتثقيف الصحي الذي يخدم جميع فئات المجتمع.



BFF Copyright

## ملتقيات الأمهات :

يتم فيها الترحيب بجميع النساء المهتمات بالرضاعة الطبيعية. ويتم من خلالها تبادل الخبرات والمعلومات المتعلقة بالرضاعة والأمومة بقيادة مرشدة رضاعة طبيعية في جو من الألفة واحترام الآخر. تعقد الاجتماعات عبر الإنترنت أثناء الجائحة.

\* لمعرفة المزيد من التفاصيل عن موعد ومكان الملتقى، يرجى الاتصال بمكتب جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية.



## مكتبة جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية :

يمكنك الرجوع إلى المراجع المتوفرة في مكتبة الجمعية والتي تحتوي على كثير من المراجع في مجال الرضاعة الطبيعية والأمومة والطفولة والتغذية وغيرها.

### أصدقاء الرضاعة الطبيعية تؤيد المنظمات العالمية التالية وتتبني أفكارها:

#### أولاً : منظمة الصحة العالمية واليونيسيف :

طورت منظمة الصحة العالمية واليونيسيف إستراتيجية عالمية لتغذية الأطفال والرضع ، مما يضمن لهم التغذية المثلثى لتحسين الصحة الجسمية والنمو والتطور.



#### ثانياً : منظمة وابا :

التحالف العالمي لنشاط الرضاعة الطبيعية "وابا" ، هي شبكة عالمية من المنظمات والأفراد الذين يؤمنون بأن الرضاعة الطبيعية هي حق لجميع الأطفال والأمهات، والذين يكرسون أنفسهم لحماية وتشجيع ودعم هذا الحق ، وتعمل هذه الشبكة على اتصال وثيق مع منظمة اليونيسيف التابعة لمنظمة الأمم المتحدة.



#### ثالثاً : منظمة إيبفان

الشبكة العالمية لغذاء الطفل (إيبفان) : هي مجموعة ائتلاف المنظمات التطوعية في البلدان النامية والمتقدمة العاملة من أجل تحسين صحة الطفل وتغذيته، وذلك بإعطاء الأطفال أفضل بداية في حياتهم. هذا العمل يتم من خلال تشجيع الرضاعة الطبيعية، والقضاء على عمليتي التسويق والتوزيع العشوائية للحليب الصناعي. ( تقوم جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية بمراقبة خروقات المدونة الدولية لتسويق بدائل حليب الأم، وإرسالها إلى منظمة إيبفان لاتخاذ الإجراءات اللازمة ).



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية  
Breastfeeding Friends

ندعم اختيارك الطبيعي



## الفصل الثاني: حول الرضاعة الطبيعية



أصدقاء الرضاعة الطبيعية  
Breastfeeding Friends  
المجلس الأعلى للمرأة | مصر

توصي الشريعة الإسلامية بالرضاعة الطبيعية، كما توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف أن يقتصر طعام الطفل على الرضاعة الطبيعية فقط طوال فترة الستة أشهر الأولى من عمره (دون ماء أو شاي أعشاب). وعند نهاية الشهر السادس يوصى بتقديم الغذاء المناسب الذي يتم تحضيره في المنزل مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية لمدة عامين أو أكثر.



efty

تعد الرضاعة الطبيعية أولى وسائل التعبير عن الحب للمولود الجديد، بام呂رفة والمثابرة والدعم من العائلة والمجتمع تستطيع الأمهات إرضاع أطفالهن بنجاح.

تعتبر الرضاعة الطبيعية :

- مصدرًا للأمن والطمأنينة والارتباط العاطفي لطفلك.
- غذاءً متكاملًا يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية \* لنمو جسم الطفل وعقله.
- حليبيًا مجانيًا آمنًا متوفراً دائمًا بسهولة، وبالحرارة المناسبة للطفل.
- حمايةً من العديد من الالتهابات والأمراض.
- صديقةً للبيئة.

\* يحتاج الطفل الرضيع إلى كمية إضافية من فيتامين د، لذا يقوم طبيب الأطفال بوصف مقويات له تحتوي على فيتامين د.

لدى الطفل المولود حديثاً غريزة البحث عن ثدي أمه والمص

## متى ترضعين طفلك ؟

**عند الولادة ...** اطلبني حمل طفلك مباشرة بعد الولادة ( خلال الساعة الأولى ) وملامسة جلدك بجلدك، إن ذلك سيهدئ من روع الطفل، وسيعمل على تنظيم تنفسه وبيقيه دافئاً. إن ملامسة الجلد بالجلد ستسمح للبكتيريا النافعة بالانتقال من جلدك إلى طفلك وستمنع إصابته بالبكتيريا الضارة.

يعد هذا الوقت هو الأنسب للبدء في الرضاعة الطبيعية، حيث سيكون طفلك متيقظاً ومتنبهً ويرغب في الرضاعة. يمكنك طلب المساعدة من الطبيبة أو القابلة.



**بعد الولادة القيصرية أو الولادة الصعبة ...** فور استعادتك للوعي وقدرتك على احتضان الطفل، اطلبني حمله بحيث يلامس جلدك وابدئي في إرضاعه. إن واجهت صعوبة اطلبني المساعدة. أما إذا لم تتمكنين من إرضاعه لوجود الطفل في وحدة العناية المركزة مثلاً، قومي بشفط الحليب بأسرع وقت ممكن ( خلال الساعتين الأولى من الولادة ).



**بعد خروجك من المستشفى قللي من تناول الأدوية المسكنة (ما عدا الباراسيتامول) حيث إن بعضها قد تقلل من إنتاج الحليب.**

## خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى من بعد الولادة...

غالباً ينام الطفل خلال اليوم الأول لساعات طويلة مما يجعله يرضع قليلاً، وهذا أمر طبيعي.

إذا طالت مدة نومه (أكثر من ثلاث ساعات) حاولي إيقاظه بالطرائق الآتية :

- نزع ملابسه.

- حمله بحيث يكون جلده ملامساً لجلدك.

- اعرضي عليه الشدي باستمرار.

ستكون سعادتك طفلك أكبر في حال أبقيته إلى جانبك وأرضعته كلما أبدى رغبته في الرضاعة، إن هذا سيحفز جسمك على إدرار كميات أكبر من الحليب.

في البداية تكون معدة طفلك صغيرة جداً (بحجم حبة الكرز) لذا فهي بحاجة لكمية قليلة من حليبك بشكل متكرر. قد تصل عدد الرضعات التي يرضعها بعض الأطفال إلى 15 مرة يومياً. قومي بارضاعه حسب الفترة الزمنية التي يحتاجها ولا تختصرها.

**بعد اليوم الأول من الولادة ...** سيبدأ طفلك بالاستيقاظ أكثر في اليوم الثاني، أرضعيه حسب طلبه (على الأقل 8 - 12 مرة) خلال الأربع والعشرين ساعة.

### سعفة معدة الطفل



يمرا الأطفال بفترات فهو مقاومة (غالباً في الأسبوع الثاني أو الثالث ثم في الأسبوعين السادس والثاني عشر والشهر الثالث وعلى الشهر السادس) وتسתרق عدة أيام في كل مرة، قد تزداد رغبتهم في الرضاعة خلال هذه الفترة أكثر من العادة، لذلك من المهم مراعاة الإرضاع عند الطلب.

**رضاعة أكثر = إنتاج حليب أكثر**

## كيف ترضعين طفلك؟

**أولاً - الوضعية الصحيحة ...**

1. **وضعية الأم - كوني مرتاحه :** عند الجلوس أو الاستلقاء ، اجعلي ظهرك مسنوداً، وتأكدي من أنك بوضع مريح.  
(بإمكانك الاستعانة بالوسائل لسند جسمك و طفلك )  
انزععي أي لفافات أو بطانيات تفصلك عن طفلك.



يمكنك الاستلقاء على جانبك لإرضاع طفلك. هذه الطريقة مريحة جداً خاصة أثناء الليل أو بعد الولادة القيصرية. انظري صفحة ( 17 )

2. **وضعية الطفل :** اجعلي جسم طفلك باتجاهك على مستوى ثديك. تأكدي من أن رأس الطفل ورقبته وجسمه على مستوى واحد حتى يتمكن من البلع بسهولة.  
قري طفلك قدر الإمكان لجسمك وخاصة رجليه ( وهذا أيضاً مهم جداً عند الرضاعة في وضعية الاستلقاء ).



**أبقي جسم طفلك قريباً منك طوال فترة الرضاعة.**



### 3. طريقة إمساك الثدي:

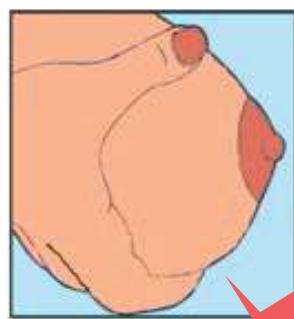
(وضعية الاحضان العكسي هي الوضعية المثلث للأطفال حديثي الولادة )

• عند إرضاع طفلك من الثدي الأيمن، أمسكي الثدي بيده اليمنى.

• ضعي أصابعك أسفل الثدي بينما إصبع الإبهام فوق الهالة (على شكل حرف C).

• تأكدي من أن يدك بعيدة عن الهالة المحيطة بالحلمة.

• أمسكي طفلك براحة يدك الأخرى من خلف كتفيه، واسندي قاعدة رأسه بإصبعي الإبهام والسبابة، هذا سيسمح له بتحريك رأسه بحرية.



تأكد من أن الإبهام لا يضغط على الثدي بقوة حتى لا تمنع تدفق الحليب.

## وضعيات الرضاعة المختلفة



LLL Copyrights



وضعية الاحتضان العسكري



وضعية الاحتضان

LLL Copyrights



LLL Copyrights



وضعية تحت الذراع



وضعية الاستلقاء على جنب

WHO Copyrights



Copyrights LLL



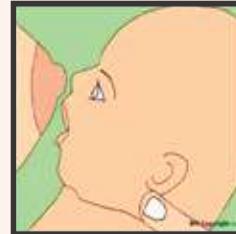
وضعية الاستلقاء على الظهر: وضعية مريحة و بسيطة  
خلال أول أربعين يوماً من عمر الطفل الرضيع

عند نوم الطفل يفضل وضعه على ظهره مع إدارة رأسه إلى أحد الجانبين

## ثانياً - الالتقام الصحيح ( كيفية إمساك الطفل بالثدي )

### 1. ابدي ...

- قربي رأس طفلك من ثديك بحيث يكون أنفه (وليس فمه) مقابلاً للحلمة ، مع إمالة رأسه قليلاً إلى الخلف .



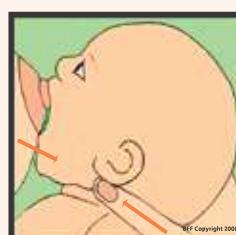
### 2. انتظري ...

- حتى يفتح فمه واسعاً مع التأكد من أن لسانه بالأ月下 .
- بإمكانك تشجيع الطفل على فتح فمه وذلك بملامسة الحلمة لشفتيه.



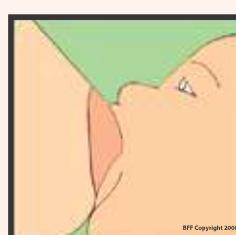
### 3. ضمي ...

- طفلك إلى ثديك سريعاً بحيث يكون ذقنه أول نقطة تلامس مع الثدي .
- تأكدي من أن شفته السفلی بعيدة عن الحلمة قدر المستطاع ، وهذا يجعله يأخذ أكبر قدر من الراحة تحت الحلمة .



### 4. أثناء الرضاعة ...

- يمكنك أن تشعري بامتلاء فم الطفل .
- ستسمعين صوتاً خفيفاً عند بلع الطفل للحليب.
- ستشعرين بالراحة و لن تشعري بالألم.
- سيكون طفلك مسترخياً.



احرصي أن يكون ذقن طفلك ملامساً للثدي، لأن ذلك سيساعدك على الرضاعة بفعالية والتنفس بسهولة .

لا تتردgi في طلب المساعدة عندما تكونين في المستشفى، ستقوم الممرضة أو أخصائية الرضاعة الطبيعية بمساعدتك للتأكد من أن طفلك يلتقم الثدي بالطريقة الصحيحة .

مع الالتقام الصحيح تكون الرضاعة الطبيعية غير مؤلمة. إذا أحسست بالألم،  
أوقفي عملية المتص بوضع إصبعك الصغير داخل زاوية فم الطفل،  
ثم ابدي من جديد أو اطلب المساعدة.

## كيف يبدو حليبك؟

يعد اللبأ الحليب الأول الذي ينتجه ثدي الأم وهو حليب أصفر اللون. على الرغم من أن الثدي يفرز اللبأ بكميات قليلة، إلا أنه يحتوي على قيمة غذائية عالية، وغني بالمواد التي تحمي طفلك من الأمراض المعدية. يعد اللبأ غذاءً متكاملًا للطفل خلال أيامه الأولى. يتغير الحليب تدريجيًّا من اللبأ إلى الحليب الناضج خلال أسبوعين. في بداية الرضعة يكون الحليب الناضج خفيفًا ليروي عطش الطفل، ثم يتحول تدريجيًّا لحليب أكثر دسامة مما يجعل الطفل يشعر بالشبع.



## اللبأ هو التحصين الأول لطفلك

### كم تستغرق الرضعة المشبعة؟

الرضاعة أمر محب للطفل ويتوقف عنها من تلقاء نفسه عند إحساسه بالشبع

(عادة يستغرق الطفل من 10 - 30 دقيقة في حال الرضاعة بالطريقة الصحيحة).

اجعلي الطفل ينهي الثدي الأول، عندما يترك الطفل الثدي دعوه يتجلس، ثم اعرضي عليه الثدي الآخر إذا أراد المزيد.



لا يؤثر حجم الثدي على الإرضاع. مهما كان الثدي صغيراً أو كبيراً، يمكنك الإرضاع بنجاح.



## علامات الرضاعة الصحيحة:

- التقام الطفل للثدي بملء فمه.
- ملامسة ذقن الطفل للثدي.
- عدم الشعور بألم أثناء الرضاعة.
- رؤية الجزء العلوي من الهالة أكثر من الجزء السفلي.
- بقاء الخدين مستدرين (غير غائرين) أثناء المرض.
- المرض يبدأ سريعاً ثم يصبح بطيئاً وعميقاً مع البلع بشكل منتظم.
- عندما يترك الرضيع الثدي تكون الحلمة مستديره وغير مضغوطه .
- ينهي الطفل الرضعة، ويترك الثدي من تلقاء نفسه.

**عند التقام الطفل للثدي بشكل صحيح، ستحصلين على إنتاج جيد للحليب وسيحصل الطفل على حاجته من الحليب، كما سيساعد في الوقاية من تقرح الحلمة.**



## كيف تعرفين أن طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب؟

- يمكنك رؤية الطفل وسماعه والإحساس به عند مرض الحليب وبلعه.
- سيبدو طفلك سعيداً وراضياً بعد معظم الرضاعات.
- يجب أن لا تكون حلمة الثدي متقرحة، وبعد الإرضاع يكون الثدي أقل امتلاءً مما كان.
- يحصل طفلك على 8 إلى 12 رضعة خلال الأربع والعشرين ساعة (متضمناً عدة رضاعات ليلية).
- بعد اليوم الخامس يجب أن يبلل الطفل 6 حفاضات على الأقل خلال اليوم، وأن يتبرز برازاً أصفر سائلاً 3 مرات يومياً على الأقل (حتى يبلغ الأسبوع الثالث أو الرابع). (انظر ص 21).
- يجب أن يكون متيقظاً وبصحة جيدة، وينمو بصورة جيدة.

**الأم والطفل يحتاجان إلى تعلم طريقة الرضاعة الصحيحة**

## كيف يكون الخروج الطبيعي لطفلك



## عدد الحفاظات خلال اليوم



BFF Copyright

الصورة أعلاه تطبق على الأطفال الأصحاء الذين يرضعون طبيعياً و بشكل جيد

## كيف تعرفين أن طفلك جائع؟

بابقاء الطفل معك طوال اليوم، ستتعرفي إلى العلامات الدالة على جوعه واستعداده للرضاعة. من هذه العلامات أن الطفل:

- يقرب يديه من وجهه أو فمه.
- يحاول مص أو لعق أي شيء قريب من وجهه.
- يبدأ بتحريك رأسه من جهة إلى أخرى.
- يستيقظ من النوم.

• بعض الأطفال يصدرون صوت "ناه" "neh" عند الإحساس بالجوع.\*

لا تنتظري حتى يبدأ طفلك بالبكاء، حيث سيكون عصياً مما يؤثر على رضاعته بشكل جيد. في الفترة المسائية يمر الكثير من الأطفال بحالة انزعاج، قد يكون ذلك بسبب تعرضهم للمغص أو لأسباب أخرى وليس بالضرورة بسبب الجوع .



### يعتبر البكاء آخر إشارات الجوع

حاولي ألا تعطي طفلك لهاية (مصادقة) لأنها :

- تقلل من عدد مرات رضاعته ، وبالتالي من معدل إنتاج الحليب .
- من أهم أسباب الإصابة بمرض القلاع (الفطريات).
- تسبب تشويشاً للطفل في كيفية التقام الثدي.



\* للتعرف على المزيد من لغة الأطفال الرضع يرجى زيارة الموقع الإلكتروني [dunstanbaby.com](http://dunstanbaby.com)

## الفصل الثالث:

### شفط الحليب العودة للعمل

الجزء الأول : شفط الحليب

شفط الحليب هو عملية استخراج الحليب من الثدي، ومن المفيد تعلم كيفية شفط الحليب، لتطبيقاتها عند الحاجة

الجزء الثاني : العودة للعمل

التنسيق والتخطيط المسبق، تستطيع الأم المرضع التوفيق بين العمل والاستمرار في الرضاعة

Fatma



أصدقاء الرضاعة الطبيعية  
Breastfeeding Friends

المجلس الأعلى للبيرون، الأسد | Supreme Council For Family Affairs

## الجزء الأول : شفط الحليب وتخزينه

### فوائد شفط الحليب :

- عند احتقان الثدي بشكل غير مريح اشفطي حتى الإحساس بالراحة.
- لزيادة إنتاج الحليب.
- في حالة عدم مص الطفل للثدي بشكل جيد وحاجته للمزيد من حليبك.
- لتوفير الحليب للطفل عند غياب الأم كالمرض أو العمل أو أي سبب آخر ، كما أن الشفط يساعد على استمرارية إنتاج الحليب.
- لتغذية الطفل الخديج أو المولود قليل الوزن أو الطفل المريض

### معلومات مهمة حول شفط الحليب :



- من الضروري غسل اليدين جيداً قبل شفط الحليب.
- قومي بغسل أدوات الشفط والعبوات المستخدمة بالماء الساخن والصابون ثم شطفها جيداً (تحتاج العبوات للتعقيم).
- استعمل عبوات صغيرة الحجم ( 50 - 80 ملل) لحفظ الحليب المشفوط، وذلك لتسهيل تدفنته أو تدوينه، ولتجنب خسارة رمي المتبقي في العبوة.
- يمكنك شفط الحليب باليد أو بواسطة شفاط يدوي أو كهربائي (توفر هذه الأجهزة لدى جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية ).

- لا تقومي بملء العبوة بالحليب حيث إن السوائل تمدد بالتجفيف.

- عند الإنتهاء من عملية الشفط، قومي بتغطية العبوة ودوني عليها تاريخ الشفط ثم احفظيها في الثلاجة.

- تأكدى من وضع عبوة الحليب المشفوط في العمق وليس في باب الثلاجة أو المجمدة (الفريزر) لتجنب تعرض الحليب لحرارة هواء الغرفة.



- يمكنك إضافة الحليب المشفوط حديثاً لحليب آخر مشفوط في نفس اليوم ومحفوظ في الثلاجة، ولكن عليك تبریده في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل الإضافة.

- تجنبى إرضاع الطفل حديث الولادة بواسطة قنينة الرضاعة لتلافي تعرضه لإلتباس الحلمات، كما يمكنك إعطاء الطفل الحليب المشفوط باستخدام الكوب أو الملعقة.

**عملية شفط الحليب غير مؤلمة، إذا أحسست بالألم اطلب المساعدة من أصدقاء الرضاعة الطبيعية.**

## كيف تشفطين الحليب ؟

قبل البدء بالشفط ، من المفيد تحفيز إدرار الحليب لتسهيل عملية الشفط.

### لتحفيز إدرار الحليب، يمكنك:

- الاسترخاء والتفكير في طفلك أو النظر إلى صورته.
- تدفئة الثديين باستخدام كمادات دافئة أوأخذ حمام دافئ.
- تدليك الثدي كاملاً برفق وبحركات دائيرية صغيرة.
- المسح بكف اليد مع الضغط برفق على الثدي باتجاه الحلمة .

من المفيد تعلم كيفية شفط الحليب باليد، ( حتى لو كنت تستخدمين جهازاً لشفط الحليب ).

### عند الشفط باليد :

- ابدئي بالانحناء قليلاً إلى الأمام مع توجيه الحلمة ناحية وعاء تجميع الحليب.



- ضعي يدك تحت ثديك مع جعل إصبع الإبهام فوق الثدي على بعد 3 - 4 سم من الحلمة.

- يكون إصبع السبابية والإبهام متقابلين، بحيث يشكلان الحرف C (نصف دائرة) حول الثدي .

- اضغطي بيديك للداخل باتجاه القفص الصدري.

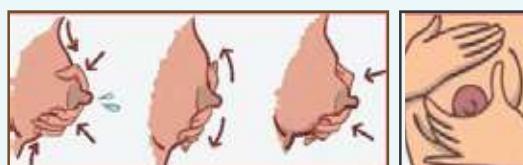
- اضغطي بإصبعي السبابية والإبهام لعصير الحليب من قنوات الحليب إلى الخارج

ثم أوقفي الضغط، أعيدي ما سبق مرة تلو أخرى بشكل متتالٍ.

- قد يمر بعض الوقت قبل أن يبدأ الحليب بالتدفق.

- عندما تقل سرعة تدفق الحليب، أديري الإبهام والسبابية لعصير الحليب من قنوات أخرى.

- تأكدي من عصير الحليب من جميع القنوات.



الخطوة 4 3 2 1

## \* تخزين الحليب المشفوط

مدة الحفظ	درجة الحرارة (سيلizi)ي)	المكان
بالتبريد		
حتى أربع ساعات	C ° 32 - ° 25	
حتى ست ساعات	C ° 24 - ° 20	
حتى ثمان ساعات	C ° 19 - ° 16	
يوم واحد	C ° 15 - ° 4	حقيبة التبريد مع 3 قوالب ثلج
من ثلاثة إلى خمسة أيام	C ° 4 - ° 0	البراد (الثلاجة)
حتى أسبوعين	متغير	الرف العلوي المغلق من الثلاجة ذات الباب الواحد
بالجميد		
من ثلاثة إلى ستة أشهر	C ° 18-	المجمدة (الفريزر)
من ستة أشهر إلى سنة	C ° 20 -	مجمدة مستقلة
الحليب الذائب (المجمد سابقاً)		
يوم واحد في الثلاجة	C ° 4 - ° 0	المذوب في الثلاجة
استخدامه خلال ساعة واحدة	فاتر	تحت الماء الجاري



### \* References

- <http://kellymom.com>
- <http://www.nhmrc.gov.au>
- <http://www.cdc.gov/breastfeeding>
- <http://www.nhs.uk>

### كيفية إذابة وتدفئة الحليب المحفوظ:

- تأكدي من تاريخ الشفط قبل استعمال العبوة، استخدمي التاريخ القديم أولاً.
- قومي بإذابة الحليب المجمد ببطء في الثلاجة ( تستغرق 12 ساعة تقريباً) أو سريعاً بوضعه تحت الماء الفاتر الجاري.
- لتدفئة الحليب، ضعي عبوة الحليب تحت الماء الفاتر الجاري أو بداخل إناء به ماء دافئ مع مراعاة عدم ملامسة غطاء العبوة للماء.
- ينفصل حليب الأم عند التخزين، حيث تطفو القشدة على السطح، حركي الزجاجة بلطف بشكل دائري ملزج الطبقات قبل تدفتها.
- لا تستخدمي "الميكروويف" أبداً لتسخين الحليب؛ لأنه يسخن الحليب بطريقة غير متساوية قد تحرق الطفل، كما أن التسخين الزائد يقضى على القيمة الغذائية للحليب.
- دائماً قومي باختبار حرارة الحليب على رسم يدك من الداخل قبل إعطائه لطفلك ( يجب أن يكون الحليب دافئاً وليس ساخناً).



**تجنب إعادة تجميد الحليب مرة أخرى**

مساوي عدم إرضاع الطفل طبيعياً  
الأطفال الذين لم يتم إرضاعهم طبيعياً يكونون أكثر عرضة للاصابة  
بـ الأمراض التالية :

متلازمة موت الرضيع المفاجئ ( SIDS )

التهابات المعاوية  
( الإسهال )

الالتهابات البولية

الربو

البدانة

السكري

رائحة البراز الكريهة

نموفاك بشكل غير طبيعي

سرطان دم الأطفال  
( اللوكيميا )

حساسية الجلد

التهابات الصدر

التهابات الأذن

تدني مستوى الذكاء



أعراض أخرى مثل المغص، الغازات، الإمساك

رضعة صناعية واحدة فقط قد تضر، قد تسبب الحساسية وستغير من  
البكتيريا النافعة التي تعيش في الأمعاء.

### الأمهات اللاتي لا يرضعن أطفالهن طبيعياً يكن أكثر عرضة للإصابة بـ:

• النزيف بعد الولادة : تعمل الرضاعة الطبيعية على انكماش الرحم وإعادته إلى حجمه الطبيعي قبل الحمل.

• البدانة : تعود الأم التي ترضع طبيعياً إلى وزنها الطبيعي أسرع من الأمهات اللاتي لا يرضعن طبيعياً، وذلك باستخدام الدهون التي تم تخزينها خلال فترة الحمل، حيث تستهلك الرضاعة الطبيعية ما يقارب 500 - 700 سعرة حرارية في اليوم.

- سرطان الثدي.
- سرطان المبيض.
- هشاشة العظام.
- السكري.



تبدأ فوائد الرضاعة الطبيعية منذ الرضعة الأولى.  
وكلما أرضعت لفترة أطول كانت الفوائد أكبر.

## الجزء الثاني: العودة للعمل

**لماذا ينصح الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد العودة للعمل؟**

- حتى لا تفقدي الفوائد الصحية العديدة للرضاعة الطبيعية لك ولطفلك.
- لوقاية طفلك من الأمراض.
- لتنمية الارتباط العاطفي بينك وبين طفلك.
- للمحافظة على استمرارية إنتاج الحليب لدى الأم.

**خطوات العودة للعمل :**

- غالباً ما يكون من الصعب المحافظة على كمية إدرار الحليب عند العودة للعمل مالم تخططى لذلك مسبقاً.
- قبل عودتك للعمل ابدئي بشفط الحليب وتخزينه في المجمدة (الفريزر)؛ ليتوفر لك مخزون جيد من الحليب.
- أرضعي طفلك مباشرة قبل الخروج للعمل وفور العودة للمنزل.
- يعد الإرضاخ خلال فترة الليل ضروريًا، لأن الجسم يفرز هرمون الحليب بكميات أكبر خلال فترة الليل مما يساعد على إدرار الحليب.
- من الضروري تفريغ الحليب من الثدي بشكل مستمر كل ثلاثة ساعات خلال ساعات العمل؛ لأن إبقاء الحليب في الثدي من شأنه تقليل إنتاج الحليب.
- يفضل وضع طفلك في حضانة قريبة من مكان عملك؛ ليتسنى لك إرضاعه خلال فترات استراحتك ومباعدة بعد انتهاءك من العمل.
- قد تجدين صعوبة في الشفط في البداية ولكن سرعان ما يتعود جسمك عليه.



**للتحليل من إحساسك بالحزن لترك طفلك عند عودتك للعمل بعد إجازة الوضع ،  
اجعلي يوم عودتك للعمل قريباً من نهاية الأسبوع .**

### التخطيط المسبق :

- عليك بالتنسيق مع إدارة مؤسستك قبل موعد ولادتك لدعمك في الرضاعة الطبيعية بعد العودة للعمل.
- أخبري إدارتك بأنك تريدين الحصول على ساعات الرضاعة المتاحة لك كما هو منصوص عليه في قانون الموارد البشرية.
- اطلب منحك فترة استراحة كافية (ما يقارب نصف ساعة) لشفط الحليب في مكان عملك.
- كوني إيجابية ومدركة لحقوقك.

### ما يجب توفيره بغرفة الرضاعة في مكان العمل :

- مكان ملائم بحيث يكون بارداً ونظيفاً وساتراً مع تواجد كرسي مريح.
- يفضل استخدام الشفاط الكهربائي في العمل لتوفير الوقت والجهد ، لذلك ستحتاجين في الغرفة لنقطة كهرباء.
- ستحتاجين لمغسلة حتى تتمكنين من غسل أجزاء الشفاط بعد الاستعمال.

### لشفط الحليب في غرفة الرضاعة ستحتاجين لـ :

- زجاجات حليب معقمة.
- حقيبة تبريد مع قوالب ثلج (إذا لم تتوفر ثلاجة في مكان العمل).
- جهاز شفط الحليب (إذا لم يتوفّر جهاز شفط بالغرفة).
- إحضار حماليات وفوط صدر إضافية للاحتماط.



لا تظني أنه بعد شفطك للحليب لن يتوفّر لديك حليب كافٍ لإرضاع طفلك

## كيف ستستفيد إدارة المؤسسة من دعم الموظفات المرضعات؟

سيشجع ذلك الأمهات على الرجوع إلى العمل؛ مما سيقلل الحاجة لتوظيف وتدريب موظفين جدد.

• يتمتع الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية بصحة أفضل، مما يتربّ عليه انخفاض عدد الزيارات للطبيب وكذلك تقليل ساعات تغيب الأمهات عن العمل للاعتناء بأطفالهن المرضى.

• الاستمرار في الرضاعة الطبيعية يؤدي إلى تقليل فرصة تعرض الأم للأمراض الخطيرة، مثل: سرطان الثدي وسرطان الرحم.

• دعم الأمهات المرضعات سيزيد من التزامهن وولائهن للعمل مع تشجيع غيرهن للالتحاق بالمؤسسة.



جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية

## قانون الرضاعة الطبيعية لدولة الإمارات

هل لدى حق قانوني في المحافظة على الرضاعة الطبيعية أثناء العمل؟

إدارتك ملزمة بتمكينك من المحافظة على الرضاعة الطبيعية أثناء العمل.

**الخدمة المدنية (المحلية) : قانون إدارة الموارد البشرية في الشارقة 2014 :**

1. تمنح الموظفة إجازة وضع مدة 90 يوماً اعتباراً من تاريخ الوضع، ويثبت ذلك بشهادة طبية أو بشهادة الميلاد .
2. يجوز منح الموظفة إجازة ملدة (أسبوعين) قبل التاريخ المتوقع للولادة بناء على تقرير من الطبيب المختص خصماً من إجازة الوضع .
3. إذا زادت المدة المشار إليها بالبند (2) أعلاه عن (أسبوعين) تخصم المدة الزائدة من رصيد إجازتها الدورية وإلا احتسبت إجازة دون راتب، وتدخل ضمن(المئة وعشرون يوماً) المنصوص عليها في ( البند الخامس).
4. إذا تقدمت الموظفة بإجازة مرضية معتمدة من الجهة الطبية المختصة قبل تاريخ الوضع، تحتسب إجازة مرضية ولا تدخل ضمن إجازة الوضع إن كانت ضمن مدة الأسبوعين أو المدة الزائدة عنها المشار إليها أعلاه.
5. يجوز للموظفة أن تجمع بين إجازة الوضع والإجازة الدورية والإجازة دون راتب بحد أقصى (مائة وعشرون يوماً) من بداية إجازة الوضع في جميع الأحوال، ويشترط في هذه الحالة أن تكون الإجازة متصلة.
6. تمنح الموظفة بعد انتهاء إجازة الوضع ملدة (سنة واحدة) ساعتين رضاعة للشهرة الستة الأولى، وساعة واحدة للشهرة الستة التالية.
7. الموظفة التي لم تستكمل مدة الستة شهور الأولى من انتهاء إجازة الوضع وقت صدور التعميم تستحق ساعتي رضاعة عن المدة المتبقية المذكورة أعلاه.
8. في جميع الأحوال لا يجوز تجزئة فترة الرضاعة بالبنددين (6) (7) أعلاه ، بل يجب أن تكون متصلة، وتؤخذ عند بداية الدوام أو نهايتها.
9. يمنح الموظف إجازة أبوة ملدة ثلاثة أيام عمل متصلة مدفوعة الراتب خلال شهر من تاريخ الولادة شريطة تقديم ما يفيد إنجاب الزوجة داخل الدولة.

قانون الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية  
المرسوم بقانون اتحادي رقم (11) لسنة 2008  
بشأن الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية  
وتعديلاته بالمرسوم بقانون اتحادي رقم (9) لسنة 2011  
والمرسوم بقانون اتحادي رقم (17) لسنة 2016

**إجازة الوضع**  
**المادة (53) :**

- تُمنح الموظفة المعينة في وظيفة دائمة إجازة وضع براتب إجمالي مدة ثلاثة أشهر.
- تُمنح الموظفة مدة أربعة أشهر من تاريخ الوضع ساعتين يومياً لإرضاع ولدها، وذلك وفق الآلية التي تحددها اللائحة التنفيذية.
- لا يجوز للموظفة الجمع بين إجازة الوضع والإجازة دون راتب.

**إجازة الأبوة**  
**المادة ( 54 ) :**

- يُمنح الموظف الذي يرزق بوليد حي إجازة أبوة مدفوعة الراتب مدة ثلاثة أيام عمل خلال الشهر الأول من ولادة طفله، وذلك شريطة أن تتم الولادة داخل الدولة.

## الإجازة الوالدية

اعتمد صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" المرسوم بقانون اتحادي بتعديل بعض أحكام قانون تنظيم علاقات العمل، ليتم من خلاله منح العامل [ ذكر - أنثى ] في القطاع الخاص "إجازة والديه" مدفوعة الأجر لرعاية طفله لمدة خمسة أيام عمل، تستحق من تاريخ ولادة الطفل وحتى إكماله ستة أشهر

ومنح المرسوم الاتحدادي ميزة نوعية للعاملين من كلا الجنسين في القطاع الخاص لتعزيز دورهم الأسري خلال فترة رعاية أطفالهم، ويتمثل إدراج الوالد ، ضمن التشريع الجديد، تطوراً مهماً في سوق العمل الإماراتي يؤكّد توسيع النّظر إلى الرعاية الوالدية التي كانت تُنصرف عادة إلى الأم الموظفة فقط

يذكر أنه وفقاً للمرسوم الاتحدادي بقانون رقم ( 6 ) لسنة 2020 تم تعديل أحكام القانون الاتحدادي رقم ( 8 ) لسنة 1980 في شأن تنظيم علاقات العمل والذي نص على استبدال المادة ( 32 ) واضافة مادة جديدة تحت رقم ( 74 ) والتي تقضي بمنح العامل في القطاع الخاص "إجازة والديه" مدفوعة الأجر لرعاية طفله لمدة خمسة أيام عمل، تستحق من تاريخ ولادة الطفل وحتى إكماله ستة أشهر .

## قانون إجازة الوضع في القطاع الخاص 2011 م وزارة العمل المادة (30)

للعاملة أن تحصل على إجازة وضع بأجر كامل مدتها خمسة وأربعون يوماً تشمل الفترة التي تسبق الوضع، وتلك التي تليها ويشترط ألا تقل مدة خدمتها المستمرة لدى صاحب العمل عن سنة. وتكون إجازة الوضع بنصف أجر إذا لم تكن العاملة قد أمضت المدة المشار إليها.

وللعاملة بعد استفاذة إجازة الوضع أن تقطع عن العمل دون أجر لمدة أقصاها مئة يوم متصلة أو متقطعة، إذا كان هذا الانقطاع بسبب مرض لا يمكنها من العودة إلى عملها، ويثبت المرض بشهادة طبية صادرة عن الجهة الطبية التي تعينها السلطة الصحية المختصة أو مصدق عليها من هذه السلطة أنه نتاج عن الحمل أو الوضع.  
ولا تحتسب الإجازة المنصوص عليها في الفقرتين السابقتين من الإجازات الأخرى.

### المادة (31):

خلال الثمانية عشر شهراً التالية لتاريخ الوضع يكون للعاملة التي ترضع طفلها فضلاً عن مدة الراحة المقررة الحق في فترتين اخرتين يومياً لهذا الغرض لا تزيد كل منهما على نصف ساعة.  
وتحتسن هاتان الفترتان الإضافيتان من ساعات العمل، ولا يترتب عليهما أي تخفيض في الأجر.

\*القوانين الأخرى المحلية يجب مراجعتها من قبل الموظفين كل حسب إمارته.





أصدقاء الرضاعة الطبيعية  
Breastfeeding Friends

ال مجلس الأعلى لشؤون الأسرة | Supreme Council For Family Affairs



حازت جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية على المركز الأول في  
جائزه الشارقة للعمل التطوعي الدورة الرابعة عشر 2016 م  
عن فئة أفضل مؤسسة أهلية صانعة  
للفرص التطوعية.

## إمارة الشارقة صديقة للطفل

أعلن صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أن إمارة الشارقة صديقة للطفل في التاسع من ديسمبر 2015 بذلك تكون الشارقة أول مدينة صديقة للطفل على مستوى العالم بعد اعتمادها 4 مبادرات تطبق للمرة الأولى عالمياً.



”الأم العاملة في إمارة الشارقة تعطي الفرصة للذهباب إلى ابنها و إرضاعه، وذلك للدور المهم للرضاعة الطبيعية، وما له من أثر على تنمية الطفل.. فشكراً لكل أم، ستنجب لنا طفلاً صالحًا، وكل أب يرعى ويربي، لخلق معاً مجتمعاً صالحًا عاقلاً يهدف إلى إعمار الأرض وليس فسادها، ونتمنى من كل أم ترعى هذه الكلمات، وأن تعني في فترة حملها أن هناك أمانة في أحشائها، لا تؤذيها حتى تسلمها إلينا سالمة ونحن نرعاها.“

صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي  
حاكم إمارة الشارقة

## المستشفيات الصديقة للطفل

تهدف المستشفيات الصديقة للطفل إلى تهيئة بيئة داعمة و مساندة للأمهات للبقاء والاستمرار بالرضاعة الطبيعية. اختيار مستشفى صديق للطفل بداية صحيحة للاستمرار بالرضاعة الطبيعية يرجى من السيدات الحصول التأكد من المستشفيات الصديقة للطفل في إمارة الشارقة، وبباقي الإمارات التي تشجع وتدعم الرضاعة الطبيعية عند الولادة.  
مزيد من المعلومات عن النبذة الخاصة بالمستشفيات صديقة للطفل الدخول على الرابط أو الموقع أدناه :

<http://www.who.int/nutrition/topics/bfhi/en>

<http://www.sbf.ae>

## مصادر أخرى للحصول على المساعدة؟

أولاً : مستشفيات صديقة للأم والطفل :

الإمارة	المستشفيات	العدد
الشارقة	مستشفى الذيد	1
الشارقة	مستشفى خورفكان	2
الشارقة	مستشفى كلباء	3

ثانياً : مستشفيات صديقة للطفل :

الإمارة	المستشفيات	العدد
عجمان	مستشفى خليفة	1
الشارقة	مستشفى القاسمي	2
دبي	مستشفى دبي	3
دبي	مستشفى لطيفة	4
دبي	مستشفى الكويت	5
دبي	مستشفى حتا	6
دبي	مستشفى ميد كلينك سيتي (المدينة)	7
أبوظبي	مستشفى الكورنيش للولادة	8
الشارقة	مستشفى زليخة	9
الشارقة	مستشفى الجامعي	10

ثالثاً : مراكز صحية صديقة للطفل :

الإمارة	مراكز صحية	العدد
الشارقة	مركز تعزيز صحة الأسرة	1
الشارقة	مركز الرفاع الصحي	2

الإمارة	مراكز صحية	العدد
الشارقة	مركز القرائن الصحي	3
الشارقة	مركز واسط الصحي	4
الشارقة	مركز الرقة الصحي	5
الشارقة	مركز دبا الحصن الصحي	6
الشارقة	مركز الصبخة الصحي	7
الشارقة	مركز الذيد الصحي	8
الشارقة	مركز الشارقة الصحي	9
الشارقة	مركز الخالدية الصحي	10
الشارقة	مركز الحمرية الصحي	11
الشارقة	مركز خورفكان الصحي	12
الشارقة	مجمع كلباء الصحي	13

## • مواقع الكترونية مفيدة

- |   |  |
|---|--|
| World Health Organisation (WHO)                                       | <a href="http://www.facebook.com/pages/Breastfeeding-QA-UAE">www.facebook.com/pages/Breastfeeding-QA-UAE</a>   |
| Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI)<br>(UNICEF)                  | <a href="#">(Breastfeeding Mothers Support Group, UAE)</a><br><a href="http://www.facebook.com/DrJackNewman">www.facebook.com/DrJackNewman</a>   |
| American Academy of Paediatrics (AAP)                                 | <a href="http://www.kellymom.com">www.kellymom.com</a>   |
| World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)                        | <a href="http://www.lli.org">www.lli.org</a>   |
| International Baby Food Action Network (IBFAN)                        | <a href="http://www.waba.org.my">www.waba.org.my</a>   |
| <a href="http://www.womenshealth.gov">http://www.womenshealth.gov</a> | <a href="http://www.ibfan.org">www.ibfan.org</a>   |
| <a href="http://www.fahr.gov.ae">http://www.fahr.gov.ae</a>           | <a href="http://www.breastfeeding.nhs.uk">www.breastfeeding.nhs.uk</a>   |
| <a href="http://uaelaborlaw.com">http://uaelaborlaw.com</a>           | <a href="http://www.babyfriendly.org.uk">www.babyfriendly.org.uk</a><br><a href="http://www.breastfeeding.asn.au">www.breastfeeding.asn.au</a><br><a href="http://www.bestbeginnings.org.uk">www.bestbeginnings.org.uk</a> |



اصدقاء الرضاعه الطبيعية  
Breastfeeding Friends

النثة يف  
Health  
Promotion



تعد الرضاعة الطبيعية الطريقة الصحيحة والمثلى لتغذية طفلك وما دون ذلك هو أدنى

هل أنت مهتمة بمشاركة مهاراتك ؟ وترغبين بمساندة ما تقوم به من عمل ؟

نرحب بك بيننا عضوا في الجمعية في أي وقت من أوقات السنة .

#### للتواصل مع جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية :

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - الشارقة - دولة الإمارات العربية المتحدة

خط الدعم : **600570001** (8 صباحاً - 10 مساءً)

خدمة مستلزمات الرضاعة الطبيعية (بيع وتأجير) **06-5065532**

هاتف : 06 506 5535

ص.ب: 61161



<http://bfffriends.shj.ae>



[breast.feeding@scfa.shj.ae](mailto:breast.feeding@scfa.shj.ae)



bffsharjah



@BFF\_Sharjah



bff\_sharjah



bff sh



bffsharjah



<https://t.me/BreastfeedingFriend>