

تحتاج الأمهات والأطفال إلى:
- الدعم والحنان
- المعلومات الصحيحة



الصورة مقدمة من الرسام ناصر نصرالله، الشارقة،
الإمارات العربية المتحدة.

تغذية الرضع في حالات الطوارئ

متعدد اللغات - هل 'تفقد' النساء ال تي تشعرن بالتوتر الحليب؟

<https://www.lll.org/breastfeeding-during-emergencies>

- Simplified Chinese: 经历压力的妇女是否会停止产奶?
- Traditional Chinese: 經歷壓力當下的婦女是否「失去」母乳?
- English: **Do women experiencing stress 'lose' their breastmilk?**
- Japanese: 「ストレスで母乳が出なくなる」って本当?
- Spanish Latinoamérica versión: **Se le va la leche a las mujeres que sienten estrés**
- Vietnamese version: **Người mẹ trải qua sự căng thẳng có bị "mất" sữa?**

معلومات عن الرضاعة الطبيعية.

<https://www.lll.org/arabic-information>

تغذية الرضع في حالات الطوارئ: ما عليك فعله.

https://www.enonline.net/attachments/3325/Comic_Feeding_babies_during_emergencies_Arabic.pdf

تغذية الرضع في حالات الطوارئ - متعدد اللغات

<https://www.lll.org/breastfeeding-info/infant-feeding-emergencies-multilingual/>

لا تتردد في طباعة نسخ ومشاركتها على نطاق واسع.

معتقدات خاطئة: الرضاعة الطبيعية والضغط النفسي في الحالات الطارئة

هل 'تفقد' النساء اللاتي تشعرن بالتوتر الحليب؟



قد تشعرين بالقلق لمجرد سماع كلمات كهذه. ماذا يحصل لقدرك على إنتاج الحليب عندما تتعرضين للضغط النفسي لمدة طويلة؟



س: ماذا أفعل لزيادة مخزون الحليب مجدداً؟



س: هل تفقد الأمهات حليبهن وقت الضغط النفسي؟



ج: الإرضاع المتواتر والقرب الجسدي من طفلك يساهمان في إدرار الحليب.



ج: قد ينقطع إدرار الحليب لفترة مؤقتة، ولكنه حتماً سيرجع.

- الحليب موجود في الثديين، وهو جاهز للطفل.

- سيزيد إنتاج الحليب استجابةً لمصّ الطفل.

- لحظة تدفق الحليب، وهي فعل محفز يُبدئ الإدرار، تتوقف مؤقتاً.

من المتوقع أن يشعر جميع من حولك بالخوف والتوتر أثناء الحالات الطارئة والكوارث وبعد حدوثها. الرضاعة الطبيعية تساعد على التكيف وتنجح في تهدئة الأم في كل مرة، ورغم مرارة الظروف. كل ما عليها فعله هو تقريب الرضيع ليلتقم صدرها كثيراً وفي فترات متقاربة: سيزيد إدرار الحليب لديها إذا زاد القرب الجسدي بينها وبين طفلها.



- الضغط النفسي لا يؤثر على هورمون البرولاكتين المسؤول عن تكوين الحليب.

- للضغط النفسي تأثير مؤقت قصير المدى على هورمون الأوكسيتوسين، الهورمون الآخر المهم لنجاح الإرضاع.

تعمل منظمة الصحة الدولية هذه العملية على أنها آلية إيجابية توقف إدرار الحليب في أوقات الصعاب: مثلاً في القدم حيث عاش الإنسان البدائي، عندما كانت الأم تفرّ مع وليدها من حيوان مفترس، كان من الأفضل أن لا يبدأ الحليب بالإدرار حال هروبها، بل من الأنسب أن يعاود الإدرار حين تكون الأم ووليدها بخير وفي أمان؛ حتى يتسنى للطفل الرضاعة.

تقديم العون والراحة يساعد الأمهات حتماً.

الرضاعة الطبيعية تُشعر الأم بالارتياح والهدوء وتساهم في التعافي والشعور بالسكون للأم وطفلها.