

تحتاج الأمهات والأطفال إلى:  
- الدعم والحنان  
- المعلومات الصحيحة



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

## تغذية الرضع في حالات الطوارئ

الرضاعة الطبيعية في حالات الطوارئ

<https://www.llasia.org/arabic-emergency-info>

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

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

معلومات عن الرضاعة الطبيعية.

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

الرضاعة الطبيعية هي الاستعداد للطوارئ

[https://www.llasia.org/uploads/arabic\\_bf\\_is\\_emergency\\_preparedness.pdf](https://www.llasia.org/uploads/arabic_bf_is_emergency_preparedness.pdf)

تغذية الرضع في حالات الطوارئ: ما عليك فعله.

[https://www.enonline.net/attachments/3325/Comic\\_Feeding\\_babies\\_during\\_emergencies\\_Arabic.pdf](https://www.enonline.net/attachments/3325/Comic_Feeding_babies_during_emergencies_Arabic.pdf)

دعم تغذية الرضع - إرشادات أثناء العبور في وقت السفر

<https://www.enonline.net/attachments/2442/Transit-guidelines-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 لقدرتك على إنتاج الحليب عندما تتعرضين للضغط النفسي لمدة طويلة؟



س: ماذا أفعل لزيادة مخزون الحليب مجدداً؟



س: هل تفقد الأمهات حليبهن وقت الضغط النفسي؟

A

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

- الحليب موجود في الثديين، وهو جاهز للطفل.
- سيزيد إنتاج الحليب استجابةً لمصّ الطفل.
- لحظة تدفّق الحليب، وهي فعل محفّز يُبدئ الإدرار، تتوقّف 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 مرّة، ورغم مرارة الظروف. كلّ ما عليها فعله هو تقريب الرضيع ليلتقم صدرها كثيراً وفي فترات متقاربة: سيزيد إدرار الحليب لديها إذا زاد القرب الجسدي بينها وبين طفلها.



A

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

- 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.

تعلّل منظّمة الصحة الدوليّة هذه العملية على أنّها آلية إيجابية توقف إدرار الحليب في أوقات الصّعب: مثلاً في القِدم 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.