

الرضاعة لا تنتج عنها آلام الذراع يزول ويتجلى  
عند وضع الطفل الرضيع في الوضعية الصحيحة

الطفل الرضيع يضع فمه في حلمة أمه ويلبس  
جزء من دائرة الحلمة



الرضيع يقيض فمه إذا الحلمة

هذا الكتيب صدر من طرف Via Láctea للاحتفال  
بالأسبوع العالمي الخاص بالرضاعة الطبيعية لسنة

2003

Via Láctea ترحب وتتمنى إقامة سعيدة لكل النساء  
المهاجرات والمقيمات في الأرقون

حليب الأم هو أفضل وسيلة لتغذية الطفل الرضيع  
خلال الستة أشهر الأولى من حياته مع إعطائه  
المطعمة أخرى حتى سن الثانية

الرضاعة الطبيعية تعطي أهمية وفائدة جسمية  
ونفسية كبيرة للرضيع وللأم أيضا  
يجب أن تبدأ الرضاعة منذ الساعة الأولى بعد  
الولادة و يجب أيضا أن يكون الطفل قريب من أمه

تناسي تحديد المدة والزمن لإعطاء  
الحليب للرضيع. كل رضيع له وقته الخاص به  
ومنا الطبيعي جدا أن يرضع الطفل حتى  
أثناء الليل



تدري الأم لا يتطلب نظافة أو عناية خاصة  
بوضع الكريمانا والمراهم ولكنها يجب على الأم  
الإكتفاء بأخذ حمام أو دوش يومي

لا للرضاعة ولا للعسل. تجنبي  
المصاصة حتى ينتهي الرضيع من أخذ  
حليب أمه



# حليب الأم

Idioma: árabe



الوصفة الصحيحة  
لاستقامة الظهر  
لاسترخاء وراحة الكتف  
لاقتراب الرضيع من أمه وليس العكس  
ملا مسة بطن الطفل لبطن أمه



اللقاء الأم مصات : حضور معاضرات وجولات حول  
الرعاية الطبيعية : الأيام الأولى. خلال الليل. زيادة حليب  
الأم. ماذا تفعل الأم حينما يبكي رضيعها؟ أهمية ونوعية  
الأم عند الرضاعة. الرعاية الطبيعية والعمل خارج البيت  
العنوين

## Vía Láctea

جمعية لا تتما مانها الترقية  
العناية والتركيز على حليب الأم  
وهذا منذ سنة 1987

Vía Láctea تقدم خدمات  
مجانية في مجال الصحة وهذا  
بعدموافقة حكومة الأرقون

ترجمة قاسمي نصيرة



<http://www.vialactea.org>

• سر قسطه ZARAGOZA

Casa de la Mujer

C/D. Juan de Aragón, 2.

كل يوم الاثنين من الساعة

الساعة 19:00 الساعة 17:30

الهاتف : 976 32 28 03

• أو إسكا HUESCA

IAM (Instituto Aragonés de la

Mujer)

كل يوم خميس من الساعة

الساعة 18:30 الساعة 17:30

الهاتف : 974 22 21 44

• الكنيث ALCAÑIZ

Hospital Comarcal de Alcañiz

كل يوم ثلاثاء من الساعة

الساعة 17:00 الساعة 15:30

الهاتف : 978 87 02 96



SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD  
DIRECCIÓN GENERAL DE LA AGENCIA DE CALIDAD DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

OSM  
observatorio  
de salud de la mujer