

# الإرضاع والتدخين

فترة عدم التدخين هو أفضل خيار بالنسبة لك ولطفلك .  
فحليب الأم هو أكثر المواد الغذائية صحة وأفضل غذاء  
لطفلك .

هل امتنعت عن التدخين أثناء الحمل ؟  
تحياتنا القلبية ! فالعديد من النساء تستغلن فترة  
الإرضاع في سبيل التقيد بعدم التدخين . ماذا بالنسبة لك  
؟

ما هو عدم التدخين . هل لا داعي للمناقشته معك ؟ على  
أي حال يجب أن تدخني أقل ما يمكن . وفي هذه الحالة فإن  
الرضاعة لها العديد من الفوائد عندما تتمسكين ببعض  
القواعد والأسس .

الأسباب التي تدعو الى التمسك بفترة رضاعة خالية من الدخان ، أو على الأقل تدخين قليل

- طفلك سيواجه إزعاجاً أقل .
- يكون طفلك محمي بصورة أفضل ، كمثال ضد الربو والحساسية والتهاب الطرق الهوائية .
- جسمك سينتج كمية حليب الأم التي يحتاجها طفلك .

الأسباب الإيجابية التي تدعو للإرضاع

- إن الإرضاع له تأثير جيد على صحة طفلك لأعوام عديدة .
- هو يحتاج للسعرات الحرارية (الكالوري)
- يخفّض خطورة الإصابة بسرطان الثدي .

الإرضاع هو نشاط جماعي ، وهو يحتاج لبعض الوقت والتدعيم حتى يحقق  
النتيجة - فما عليك إلا أن تثقي بنا وأن تتحدثي مع القابلة .

wenigeristmehr  
Rauchfreiberatung  
durch Familienhebammen

www.wenigeristmehr.org

gefördert durch:  
Bundesministerium  
für Gesundheit  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Hebammenverband Niedersachsen e.V.

FACT  
Frauen Arzte Geburt Heb & E

Vivantes

Universitätsmedizin  
SIEGENWALD

## هل أرضع طفلي قبل التدخين ؟

نعم ، هذا هو الوقت الأمثل . فالنيكوتين يصل بسرعة الى حليب الأم أثناء التدخين . وبعد حوالي الساعة ونصف يتبقى حوالي نصف النيكوتين في حليب الأم. لذلك ينبغي أن تكون الفترة ما بين التدخين والإرضاع ساعتين على الأقل .



© evgenyatamanenko - Fotolia.com

## ما الذي أستطيع فعله أيضاً ؟

يتوفى الأطفال الرضع مراراً بما يطلق عليه بالوفاة المفاجئة للطفل ، عندما تتعرضي لدخان السجائر خلال فترة الحمل وبعدها . وللتخفيف من الخطورة هذه فإنه ينبغي أن ينام طفلك على ظهره في سريره الخاص في غرفة خالية من الدخان .



© Silroby - Fotolia.com

## الرضاعة تحقق الارتباط - بدون إجهاد

عند الإرضاع فانك تشعرين وبالذات طفلك بأنكما تنتميان لبعضكما البعض . فجسمك يكون الهرمونات التي تحقق لك الاسترخاء والمزاج الجيد . ومن الأفضل أن تقومي بإرضاع طفلك فترة أربعة الى ستة شهور . وبعدها سيحتاج ورويدا الى هريس إضافي .



© Blend Images - Fotolia.com

## هل صحيح أن النيكوتين وغيرها من المواد السامة تتوغل الى حليب الأم عند التدخين ؟

نعم . إن ذلك مضر بشكل خاص لطفلك ، لكونه لا يزال في مرحلة النمو . من جهة أخرى فان طفلك يجني الفوائد المترتبة على الإرضاع . فحليب الأم يغذي الطفل بكل سهولة وعلى أفضل منوال ويحميه من الأمراض ويساعد طفلك على مقاومة ودرء الإجهاد المستمر الذي يواجهه .



© Dmitry Melnikov - Fotolia.com

## هل تكفي تهوية الغرفة بعد التدخين ؟

كلا . فالمواد السامة الناجمة عن التدخين تترسب على الأرضية والأريكة والسجاد . فالأطفال يستنشقون بشكل خاص الكثير من هذه المواد السامة ويكون رد الفعل عندهم متسم بالحساسية . فدخني خارج المنزل بدون أن يكون طفلك بجوارك . حافظي على عدم التدخين داخل السيارة وحاولي أن تؤثري على الآخرين للحفاظ على محيط خالٍ من الدخان .



© WoGi - Fotolia.com

## هل يكفي اذا دَخَّنت خارج المنزل؟

كلا . فعند التدخين تبقى العديد من المواد السامة ملتصقة بك . لذلك عليك أن تلبسي اذا أردت التدخين ملابس أخرى اضافية فوق الفستان ، والتي بإمكانك تعلقها في الخارج بعد التدخين . ولا بد عليك أن تغسلي يديك ووجهك بعد التدخين . و من الأفضل أيضاً لو غسلت أسنانك.



© praisaeng - Fotolia.com