

كيف ترضعين طفلك رضاعة طبيعية صحيحة

- الرضاعة الطبيعية تقلل من عوامل خطورة احتمالية حدوث الإصابة بسرطان الثدي في مرحلة ما بعد سن الأمل.
- عملية الالتصاق الجسدي بين الأم والرضيع يقوي العلاقة بينهما ويعطي الرضيع شعورا بالأطمئنان.
- الرضاعة الطبيعية توفر الغذاء المثالي للرضع من أجل نمو وتطور صحي سليم، كما أنها تقوي الجهاز المناعي للطفل مما قد يحميه من العديد من الأمراض والسرطانات في مختلف مراحل عمره.

● أرضعي طفلك في وضع مريح لك وله.

● ضمي طفلك إلى صدرك بحيث يكون جسم الرضيع مواجهًا وملاصقًا لك.

● يجب أن يكون رأس الطفل وكتفه وحوضه على استقامة واحدة



الاستلقاء أثناء الرضاعة الطبيعية
(الرضاعة البيولوجية)



حمل الطفل على طريقة الكوالا في بعض الحالات



حمل التوأم للرضاعة



حمل الطفل
أثناء الاستلقاء على الجانب



حمل الطفل تحت الإبط
(بوضعية الطابة)



حمل الطفل بوضعية الإحتضان العادي



حمل الطفل بوضعية الإحتضان العكسي

إمساكية شهر رمضان المبارك للعام ٢٠١٤

اليوم	رمضان	حزيران	الأذان الأول	المغرب	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
الأحد	1	29	03.38	03.53	05.27	12.40	04.21	07.53	09.27
الاثنين	2	30	03.38	03.53	05.27	12.40	04.21	07.53	09.27
الثلاثاء	3	1 / صوز	03.39	03.54	05.28	12.41	04.21	07.53	09.27
الأربعاء	4	2	03.39	03.54	05.28	12.41	04.21	07.53	09.26
الخميس	5	3	03.40	03.55	05.28	12.41	04.22	07.53	09.26
الجمعة	6	4	03.40	03.55	05.29	12.41	04.22	07.52	09.26
السبت	7	5	03.41	03.56	05.29	12.41	04.22	07.52	09.26
الأحد	8	6	03.41	03.56	05.30	12.41	04.22	07.52	09.25
الاثنين	9	7	03.42	03.57	05.30	12.42	04.22	07.52	09.25
الثلاثاء	10	8	03.43	03.58	05.31	12.42	04.22	07.52	09.25
الأربعاء	11	9	03.44	03.59	05.31	12.42	04.23	07.52	09.24
الخميس	12	10	03.44	03.59	05.32	12.42	04.23	07.51	09.24
الجمعة	13	11	03.45	04.00	05.32	12.42	04.23	07.51	09.23
السبت	14	12	03.46	04.01	05.33	12.42	04.23	07.51	09.23
الأحد	15	13	03.46	04.01	05.33	12.42	04.23	07.50	09.22
الاثنين	16	14	03.47	04.02	05.34	12.43	04.23	07.50	09.22
الثلاثاء	17	15	03.48	04.03	05.35	12.43	04.23	07.50	09.21
الأربعاء	18	16	03.49	04.04	05.35	12.43	04.24	07.49	09.20
الخميس	19	17	03.50	04.05	05.36	12.43	04.24	07.49	09.20
الجمعة	20	18	03.51	04.06	05.36	12.43	04.24	07.48	09.19
السبت	21	19	03.51	04.06	05.37	12.43	04.24	07.48	09.18
الأحد	22	20	03.52	04.07	05.38	12.43	04.24	07.47	09.17
الاثنين	23	21	03.53	04.08	05.38	12.43	4.240	07.47	09.17
الثلاثاء	24	22	03.54	04.09	05.39	12.43	04.24	07.46	09.16
الأربعاء	25	23	03.55	04.10	05.40	12.43	04.24	07.46	09.15
الخميس	26	24	03.56	04.11	05.40	12.43	04.24	07.45	09.14
الجمعة	27	25	03.57	04.12	05.41	12.43	04.24	07.45	09.13
السبت	28	26	03.58	04.13	05.42	12.43	04.24	07.44	09.12
الأحد	29	27	03.59	04.14	05.42	12.43	04.24	07.43	09.11
الاثنين	30	28	04.00	04.15	05.43	12.43	04.24	07.42	09.10