



# الأسبوع الوطني لتشجيع الرضاعة الطبيعية

## Semaine Nationale de Promotion de l'Allaitement Maternel



«الرضاعة الطبيعية مع العمل : لنحقق ذلك»  
«Allaiter et travailler : c'est possible»

### سحب حليب الثدي وحفظه للرضاعة

#### تفريغ حليب الثدي :

- الاستعمال اليدوي.
- استعمال مضخة يدوية أو كهربائية لسحب حليب الثدي.



#### كيفية حفظ حليب الأم:

- لغاية 6 ساعات في مكان بارد بالدرجة وببعيدا عن الشمس.
- لمدة 48 ساعة داخل الثلاجة في درجة حرارة أقل من 6 درجات مئوية.
- لمدة 3 أشهر داخل المجمد في درجة حرارة أقل من 18 درجة مئوية تحت الصفر.



#### تسخين الحليب المعتصر:

- يترك الحليب في درجة حرارة الغرفة أو يمكن تدفئته في حمام ماء دافئ (حمام مريم).
- ينبغي أن يستهلك الحليب إذا أخرج من الثلاجة في غضون ساعة واحدة (إذا ترك في درجة حرارة الغرفة) وفي غضون نصف ساعة إذا تم تسخينه.



للمزيد من المعلومات المرجو الاتصال :

مديرية السكان، وحدة التغذية  
طريق الدار البيضاء، كلم 4,5 - الرباط

الهاتف/ الفاكس : 05 37 29 98 34 - البريد الإلكتروني: nutritiondp@gmail.com

www.sante.gov.ma

## حقوق الأم المرضعة في المغرب

ينص القانون رقم 65.99 المتعلق بمدونة الشغل في الباب الثاني لحماية الأمومة من القسم الثاني من المادة 152 إلى المادة 165 على :

- للأم العاملة الحق يوميا في إرضاع طفلها أثناء ساعات العمل باستراحة خاصة مؤدى عنها وذلك طيلة السنة الأولى بعد الولادة.
- إلزام المقاولات التي تشغل أكثر من 50 امرأة بوضع رهن إشارة الأمهات العاملات غرفة للرضاعة تستجيب لمعايير محددة (نظافة ومراقبة).
- منح الأم رخصة الولادة لمدة 14 سبوعا.

## النصائح اليومية للأمهات المرضعات العاملات

- تحديتي مع إدارة الموارد البشرية أو مع رئيسك المباشر لتوفير مكان مناسب وخاص للقيام بسحب حليب الثدي.
- حاولي تنظيم أوقات راحتك على فترات منتظمة لكي يكون لديك الوقت لاستخدام مضخة حليب الثدي (حوالي كل ثلاث ساعات).
- استخدمي مضخة الثدي في منتصف الصباح ووقت الغذاء وبعد الظهر، مع تخصيص حوالي 20 إلى 30 دقيقة لكل مرة.
- تناولي الأطعمة المغذية والوجبات الخفيفة الصحية.
- حاولي شرب 3 لترات من المياه على الأقل يوميا.
- قومي بإعطاء حليب الثدي لطفلك في الصباح قبل الذهاب إلى العمل وبعد العودة منه.
- أرضعي طفلك حليب الثدي على مدار اليوم كلما رغبت في ذلك.

في غياب الأم، يجب الحرص على استعمال الكأس أو المعلقة لتغذية الرضيع وتفادي زجاجة الرضاعة



## الرضاعة والعمل

- بعد انتهاء إجازة الأمومة، يتحتم على الأم العودة إلى عملها مما يجعل تأمين غذاء سليم للطفل أثناء غيابها أحد هواجسها
- فالجمع بين الرضاعة الطبيعية والعمل ليس بالأمر الهين

## الاستعدادات التي يمكنك القيام بها قبل العودة إلى العمل

- تعرّفي على حقوقك كأم مرضعة.
- اختاري مضخة الثدي المناسبة لكي تساعدك على سحب حليب الثدي بسرعة وفعالية سواء يدوية أو كهربائية.
- قومي بالتمرن على استخدام مضخة حليب الثدي قبل عودتك إلى العمل.
- اختاري مكانا قريبا من محل عملك لرعاية طفلك بحيث يناسب هذا المكان التزامك بالرضاعة الطبيعية.
- اطلبي من صاحب العمل مساعدتك على تعديل ساعات العمل بشكل يتوافق مع احتياجات الرضاعة الطبيعية.

للرضاعة الطبيعية فوائد كثيرة لك ولطفلك والاستمرار فيها أمر في غاية الأهمية