

## الرضاعة الطبيعية في الأسابيع القليلة الأولى

● اعطي نفسك وطفلك بعض الوقت لتعلم الرضاعة الطبيعية. فقد يستغرق الأمر 6 أسابيع حتى تتعلما.

● ابق على طفلك مستيقظاً أثناء تناول الطعام وذلك عن طريق ملامسة الجلد للجلد بأمان. والتحدث أو فرك القدمين أو الرأس يساعد في إبقائه مستيقظاً أيضاً.

● قومي بتدليك ثديك أثناء الرضاعة للمساعدة على تدفق الحليب.

● قدمي كلا الثديين في كل مرة. اجعلي الطفل يظل على جانب واحد إلى أن يصبح الثدي "طرياً" قبل التحول إلى الجانب الآخر.

● اصغي لاستماع صوت 'كا' رقيق. فهذا يعني أن الطفل يبلع بعد المص.

● توقعي أن يأكل الطفل بصورة أكبر أثناء الليل. هذا أمر طبيعي.

● تابعي ما يلي:

- مرات الرضاعة (8 أو أكثر كل 24 ساعة)
- عدد الحفاضات المبللة والمتسخة

فأنت تعرفين أنك تنتجين المزيد من الحليب حين يكون لطفلك حفاضات مبللة/متسخة أكثر وحين يزداد وزنه.

فيما يكبر الطفل، سيتغير عدد مرات تناول الطفل للطعام - حيث أنها ستصبح أكثر أو أقل. وأنت ستظلين تنتجين ما يكفي من حليب لطفلك.

اطعمي طفلك بالرضاعة الطبيعية فقط لمدة 6 أشهر. وواصلتي ذلك لمدة عامين وأكثر فيما تقومين بإضافة طعام صلب (عند الشهر السادس).

## إرضاع الطفل النائم طبيعياً

● تذكري أن تطعمي طفلك عن طريق ملامسة الجلد للجلد بأمان. فالأطفال يجدون الأمر أكثر سهولة في البقاء مستيقظين حين يكونون في وضع ملامسة الجلد للجلد. فجسم الأم يبقى على الطفل دافئاً بما فيه الكفاية.

● ويمكن أن يمثل المص عملاً صعباً بالنسبة لبعض الأطفال. ساعدي طفلك على الحصول على المزيد من الحليب بتدليك الثدي من الأعلى والجانبين نحو الحلمة (دون لمس الحلمة) أثناء قيام الطفل بالمص.

● إذا كان الطفل لا يزال يشعر بالنعاس، ابعدي الطفل عن الثدي. قومي بإيقاظ الطفل برفق وتقديم الثدي الآخر له.

● إذا نام الطفل لمدة تزيد عن 3-4 ساعة، ساعدي الطفل على الاستيقاظ عن طريق ملامسة الجلد للجلد بأمان.

## قبل مغادرة المستشفى

● يمكن أن تطلبي من ممرضتك أن تراقبك أنت وطفلك أثناء الرضاعة الطبيعية. وهذا وقت جيد لطرح أسئلة والحصول على نصائح.

## المزيد عن الرضاعة الطبيعية

فريزر هيلث - البحث عن الرضاعة الطبيعية  
fraserhealth.ca أو tinyurl.com/y6nwkzac



HealthLinkBC - الرضاعة الطبيعية  
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-  
files/breastfeeding  
أو tinyurl.com/y5n2mjyh  
أفضل فرصة للطفل

healthlinkbc.ca/babys-best-chance

## عندما تصلين الى البيت

ستتصل بك ممرضة صحة عمومية فور أن تصلي إلى بيتك لترى ماذا تفعلين مع الرضاعة الطبيعية.

وفي أي وقت يكون لديك أسئلة أو مخاوف بشأن الرضاعة الطبيعية، اتصلي بـ:

- ممرضة الصحة العمومية (من 8:30 صباحاً إلى 4:00 مساءً)
- HealthLinkBC 8-1-1 في أي وقت (مفتوح 24 ساعة) متوفر بـ 130 لغة. للحصول على مترجم فوري، قولي لغتك باللغة الإنجليزية. انتظري حتى يدخل مترجم فوري على الهاتف.

إذا كنت تنتظرين الحصول على المساعدة، قومي بالضغط باليد أو باستخدام المضخة كل 3 إلى 4 ساعات للإبقاء على حليب الصدر متدفقاً (تعلمي كيف تفعلين ذلك في قسم 'أفضل فرصة للطفل'). قومي بإطعام طفلك هذا الحليب.

## وحدات الصحة العامة

أبوتسفورد	604-864-3400
أغاسيز	604-793-7160
بورنابي	604-918-7605
شيليوالك	604-702-4900
دلثا - نورث	604-507-5400
دلثا - ساوث	604-952-3550
هوب	604-860-7630
لانغلي	604-539-2900
مايبل ريدج	604-476-7000
ميشين	604-814-5500
نيو ويستمنستر	604-777-6740
سيوري - كلوفرديل	604-575-5100
سيوري - جيلفورد	604-587-4750
سيوري - نيوتون	604-529-2000
سيوري - نورث	604-587-7900
تراي-سيتينز	604-949-7200
وايت روك - ساوث سيوري	604-542-4000

www.fraserhealth.ca

لا تحل هذه المعلومات محل المشورة المعطاة لك من مقدمي الرعاية الصحية.

Catalogue #264104 (September 2019) Arabic  
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Arabic

## إطعام طفلك حديث الولادة بالرضاعة الطبيعية Breastfeeding Your Newborn



fraserhealth

## أساسيات الرضاعة الطبيعية

- قومي بأكثر قدر ممكن من ملامسة الجلد للجلد مع طفلك. كلما كان ذلك أكثر، كلما كان أفضل.
- اعرضي ثديك 8 مرات أو أكثر كل 24 ساعة. إن مهمة الطفل هي أن يؤمّن إمداد الحليب من خلال المص بصورة متكررة. لا توجد حاجة لتقييد عدد مرات الأكل.
- استجيبى لعلامات الجوع لدى طفلك، مثل لعق الشفاة ومص اليدين وتحريك الرأس من جانب لآخر والبحث عن الثدي. البكاء هو علامة متأخرة.

## وضع ملامسة الجلد للجلد بأمان

- اجلسي في وضع مستقيم أو وضع مائل قليلاً.
- قومي بخلع ملابس الطفل بحيث يكون مرتدياً الحفاضة فقط.
- قومي بضم صدر الطفل العاري إلى ثديك العاري.
- قومي بتحويل رأس الطفل إلى أحد الجوانب بحيث يستطيع أن يتنفس بسهولة. تأكدي من أنك تستطيعين رؤية وجه طفلك.
- ضعي بطانية خفيفة على ظهر الطفل إذا كنت تريدين ذلك.

## السماح لطفلك بتولي القيادة

### اجلسي في وضع مريح مائل للخلف.

- ضعي طفلك في وضع تلامس الجلد بالجلد بين ثدييك، على أن يكون الجزء الأمامي من طفلك كله في وضع تلامس معك.

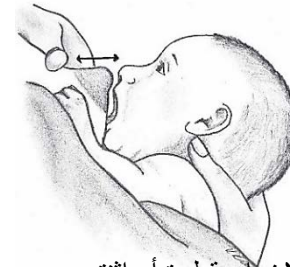
- دعي الجاذبية وذراعيك يدعمان طفلك بينما يتحسس طريقه من خلال حاسة الشم إلى ثديك.

- اعطي طفلك وقتاً لكي يصل إلى ثديك. استرخي وساعدي طفلك بحسب الحاجة.

## مساعدة الطفل على الوصول لحلمة الثدي

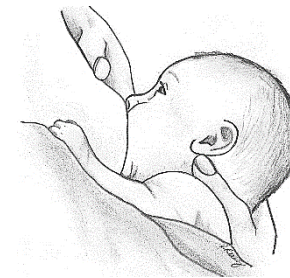
- قومي بدعم رقبة الطفل وكتفيه، وليس رأسه.

- استخدم يديك الأخرى لدعم ثديك، مع إبعاد أصابعك بعيداً عن المنطقة السمراء حول حلمة الثدي (الحلقة الملونة حول الحلمة).



- اريحي ذقن الطفل على الثدي وأنفه على امتداد حلمة الثدي. ينبغي أن يكون إبهامك على خط متواز مع أنف الطفل. فهذا يرجع رأس الطفل للخلف إلى 'وضع الشرب'!
- إذا كنت ترغبين، اضغطي بيدك لإخراج قطرة أو اثنتين من الحليب على حلمتك لكي يشمها أو يتذوقها.
- المسي برفق شفة طفلك العلوية بحلمة ثديك، ثم وجهي الحلمة إلى فم الطفل.
- انتظري حتى يفتح الطفل فمه، ثم قرّبي الطفل منك.

- ينبغي أن تكون ذقن الطفل ملاصقة بشدة للثدي وأنفه بعيداً عن الثدي.



الرضاعة الطبيعية في الوضع المائل للخلف

## الرضاعة الطبيعية في الأيام القليلة الأولى

### في أول 24 ساعة:

- عليك الرضاعة الطبيعية في أقرب وقت ممكن بعد الولادة.
- ضعي الطفل في وضع ملامسة الجلد للجلد بأمان بعد الولادة مباشرة لمدة 1 ساعة على الأقل أو لحين انتهاء الطفل من أولى وجباته (ما لم يكن هناك سبب طبي يقتضي التأخير). يمكن للعشراء أن يقوموا بوضع ملامسة الجلد للجلد إذا كانت الأم غير قادرة.
- بعد أول وجبة، قد ينام طفلك عدة ساعات. (فالولادة عمل شاق!)
- اطعمي طفلك بالرضاعة الطبيعية حين يظهر علامات على الجوع.
- يسمى أول حليب تنتجه الأم بعد الولادة "لباً". اللبأ هو:

- سائل سميك ولزج وأصفر اللون
- ويتميز بأنه سهل الهضم ومفيد جداً للطفل
- وهو غني بفيتامين (أ) والبروتين والمعادن والأجسام المضادة (وهذه تحمي طفلك من الفيروسات والبكتيريا وتساعد طفلك على النمو)

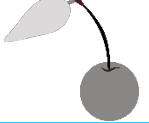


### في الأسابيع الأولى:

- الأطفال يستيقظون ويريدون تناول الطعام كثيراً سواء بالنهار أو بالليل.
- وحين يتناول الأطفال الطعام كثيراً على مدار فترات قصيرة ثم ينامون لمدة 3-4 ساعة، نحن نسمي ذلك "تغذية عنقودية". هذا أمر طبيعي.
- الأطفال يتناولون الطعام 8 مرات أو أكثر كل 24 ساعة (نهار وليل). ربما تحتاجين أن توقظي الطفل برفق كي يأكل.

## معرفة أن طفلك يحصل على ما يكفي

يقلق الناس من أنه لا يوجد حليب كاف حين يريد الطفل تناول الطعام كثيراً (حتى بالليل). في واقع الأمر، فهذه هي طريقة الطفل لجعل جسم الأم ينتج المزيد من الحليب. وأيضاً، تبدأ معدة الطفل وهي صغيرة جداً ولا يسعها إلا تناول كمية قليلة من الحليب في كل مرة.

### كم حجم معدة الطفل؟

	اليوم 1 حجم حبة كرز
	اليوم 3 حجم حبة جوز
	اليوم 7 حجم ثمرة المشمش

وأنت تعرفين أن الطفل يحصل على ما يكفي حين يتزايد تبول الطفل (حفاضات مبللة) وبرازه (حركة الأمعاء).

حفاضات مبللة	حركة أمعاء	اليوم 1
1 أو أكثر	1 أو 2، أسود أو أخضر غامق	اليوم 1
2 أو أكثر		اليوم 2
3 أو أكثر		اليوم 3
4 أو أكثر		اليوم 4
6 أو أكثر		اليوم 5 وأكثر