

إبدئي الرضاعة  
الطبيعية من بداية جيدة  
**Get Breastfeeding  
Off to a Good Start**



الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الطبيعية والصحية لرضاعة طفلك

## قبل ولادة طفلك

- إتصلي بمركز الصحة العامة المحلي قبل ولادة طفلك للحصول على معلومات عن الرضاعة الطبيعية والدورات المجانية. (يرجى مراجعة ظهر النشرة)
- تحدثي مع ممرضة الصحة العامة في منطقتك في حال عدم توفر الدورات التدريبية.

## عند ولادة طفلك

- **فكري "مبكراً"**
  - تأكدي من حصول طفلك على ملامسة الجلد للجلد\* فوراً لمدة لا تقل عن ساعة واحدة، وفي معظم الوقت خلال الـ 24 ساعة الأولى، وقدر الإمكان بعد ذلك (إلا في حالة وجود عذر طبي يحول دون ذلك).
  - بادري بتقديم الرضاعة الطبيعية لطفلك بأسرع وقت ممكن.

- **فكري "فقط"**
  - بادري فقط بإعطاء طفلك حليب الثدي في الـ 6 أشهر الأولى (إلا في حالة وجود عذر طبي لإعطاء طفلك بدائل الحليب).
  - إعملي وقتاً لك ولطفلك فقط. أطلبي من الزوار أن يعطوا لك الوقت الكافي لكي ترضعيه.

- **فكري "غالباً"**
  - قدمي الرضاعة الطبيعية لطفلك عندما يظهر إشارات بأنه جائع مثل لعق الشفتين، مص الأصابع، تحريك الرأس من جانب إلى آخر، والبحث عن الثدي. البكاء هو علامة متأخرة. لا تنتظري لحين بكائهم.
  - قدمي حليب الثدي 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة. قد تحتاجين إلى إيقاظ الطفل بلطف لإرضاعه في الأسابيع الأولى.

- **فكري "في التخطيط للمستقبل"**
  - بادري بإرضاع طفلك حليب الثدي في الـ 6 أشهر الأولى. إستمري في إرضاعه لمدة سنتين أو أكثر بينما تضيفين الطعام الصلب إلى طعامه (ابتداءً من الشهر السادس).

\*ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم: إجلسي بإعتدال أو إستلقي، بحيث يلامس الصدر العاري بالصدر العاري، ويكون وجه الطفل واضحاً.

## متى تعرفين بأن الطفل يحصل على كمية مناسبة من الحليب

ستعرفين بأن طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب في الحالات التالية:

- تسمعين صوت طفلك وهو يبلع الحليب ويصدر صوتاً ناعماً يشبه "كا" بعد مص الحليب.
  - يكون لدى طفلك حفاظات مبللة أكثر يوم بعد يوم في الأسبوع الأول (لحد 5 حفاظات أو أكثر).
  - لدى طفلك عادة حركة أمعاء (الغائط) كل يوم في الأسابيع الأولى.
  - يكون طفلك راضياً ويشعر بالإرتياح بعد الرضاعة في معظم الأوقات.
  - يعود الطفل إلى وزنه عند الولادة بعد مرور أسبوعين إثنين.
  - يكون ثديك ممتلئتان قبل الرضاعة وتكون ناعمة بعد الرضاعة.
- إعطي لنفسك ولطفلك الوقت لتعلم كيفية الرضاعة من الثدي. قد يستغرق الأمر لحد 6 أسابيع لتعلمها. ستتصل بك ممرضة الصحة العامة حالما ترجعين إلى المنزل لمعرفة كيف تسيير الأمور مع الرضاعة الطبيعية.

## إحصلي على المساعدة عندما تكونين بحاجة إليها

إذا لم يستطع الطفل إلتقاط حلمة الثدي و/أو كنت تشعرين بالألم عندما ترضعينه،  
إطلبِي المساعدة

### 8-1-1 هيلث لينك (HealthLinkBC)

مفتوح على مدار 24 ساعة في اليوم.

متاح بـ 130 لغة للحصول على ترجمة فورية، بادري يقول  
إسم لغتك باللغة الإنجليزية. إنتظري لحين وصول المترجم  
الفوري إلى الهاتف.

من خلال الإتصال بممرضة الصحة العامة  
المحلية (من 8 صباحاً إلى 4 مساءً). للتحدث  
مع ممرضة مسجلة بعد ساعات الدوام  
الرسمي، إتصلي على الرقم 8-1-1.

عندما تنتظرين للحصول على المساعدة، بإستخدام يدك أو بواسطة المضخة إضغطي كل  
3 إلى 4 ساعات للمحافظة على تدفق حليب الثدي (يمكنك معرفة كيفية القيام بذلك من  
خلال نشرة "أفضل فرصة للطفل الرضيع"). بادري بإعطاء هذا الحليب إلى طفلك.

## روابط مفيدة



fraserhealth.ca  
أو tinyurl.com/y6nwkzac

دائرة صحة فريزر – إبحثي عن الرضاعة الطبيعية  
(Breastfeeding)



healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding  
أو tinyurl.com/y5n2mjyh

هيلث لينك بي سي – الرضاعة الطبيعية



رابطة لا ليتش  
(LaLeche League)  
llc.ca

أفضل فرصة لطفلك الرضيع  
healthlinkbc.ca/babys-best-chance



أو تربية الأطفال والرضاعة  
الطبيعية – كلي موم  
kellymom.com

حكومة كندا – إبحثي عن "إعطاء  
الرضاعة الطبيعية إلى طفلك في كندا" –  
tinyurl.com/y25x22kq



ibconline.ca

المركز الدولي للرضاعة الطبيعية



قاعدة بيانات لاكت ميد للأدوية والرضاعة – موقع طبي على شبكة الإنترنت حول  
الرضاعة الطبيعية والأدوية  
toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm  
أو tinyurl.com/jyy4e9n

## مراكز الصحة العامة

604-814-5500	Mission	604-864-3400	Abbotsford
604-777-6740	New Westminster	604-793-7160	Agassiz
604-575-5100	Surrey – Cloverdale	604-918-7605	Burnaby
604-587-4750	Surrey - Guildford	604-702-4900	Chilliwack
604-529-2000	Surrey - Newton	604-507-5400	Delta - North
604-587-7900	Surrey - North	604-952-3550	Delta - South
604-949-7200	TriCities	604-860-7630	Hope
604-542-4000	White Rock – South Surrey	604-539-2900	Langley
		604-476-7000	Maple Ridge

www.fraserhealth.ca

لا تعتبر هذه المعلومات بديلاً عن النصيحة المعطاة من قبل مقدم الرعاية الصحية.

Catalogue #264094 (September 2019) Arabic

To order: patienteduc.fraserhealth.ca