Arabic

إبدئي الرضاعة الطبيعة أو الرضاعة من الصدر من بداية جيدة

Get Breastfeeding or Chestfeeding Off to a Good Start

CC0/Matt Daigle/WikiMediaCommons

الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الصدر هي الطريقة الطبيعية والصحية لرعاية طفلك.

fraserhealth

قبل ولادة طفلك

بعد الانتهاء من تسجيل قبل الولادة لدى صحة فريزر، قد تتصل بك ممرضة الصحة العامة. وهذه أفضل طريقة لطرح أسئلتك حول خيارات تغذية الطفل الرضيع.

عند ولادة طفلك

فكّري "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 في إرضاع طفلك من حليبك في أسرع وقت ممكن.
فكّري "فقط"	بادري فقط بإعطاء طفلك حليبك في الأشهر الـ 6 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 تحملي وترضعي طفلك.
فكّري "غالباً"	قدمي الرضاعة الطبيعية/الرضاعة من الصدر عندما يظهر طفلك إشارات بأنه جائع مثل لعق الشفتين، مص الأصابع، تحريك الرأس من جانب لآخر، والبحث عن حلمة الثدي. البكاء هو علامة متأخرة. لا تنتظري لحين بدئهم بالبكاء. قدّمي حليبك 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة. قد يرضع طفلك عادة على مدى فترة قصيرة (وتسمى التغذية العنقودية). وهذا لا يعني بالضرورة أنه بحاجة إلى كمية إضافية من الحليب أو أنه ليس لديك الحليب الكافي. هذا أمر طبيعي. في الأيام الأولى، قد يشعر طفلك بنعاس أكثر وقد تحتاجين إلى إيقاظ طفلك لإرضاعه. ***طرق لإيقاظ طفلك:*** *قومي بنزع ملابسه، إحمليه مع ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم، تحدثي معه، قومي بتغيير الحفاظ، وقومي بلمسه بهدوء.*
فكّري "في التخطيط للمستقبل"	بادري فقط بإرضاع الطفل من حليبك لمدة 6 أشهر. إستمري في إرضاعه لمدة سنتين أو أكثر بينما تضيفين الطعام الصلب إلى طعامه (إبتداءاً من الشهر السادس).

*ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم: اجلسي بإعتدال أو إستلقي، بحيث يلامس الصدر العاري بالصدر العاري، ويكون وجه الطفل واضحاً (وليس منحنياً إلى الأمام أو الخلف). للحصول على مزيد من المعلومات، بادري بزيارة "ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم".

متى تعرفين بأن الطفل يحصل على كمية مناسبة من الحليب

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

- تتجاوبين مع علامات الجوع المبكرة لطفلك، وتسمحين لطفلك، وليس للساعة، بتوجيهك متى ترضعيه.
- تسمعين طفلك وهو يصدر صوتاً ناعماً يشبه "كا" ثم يبلع حليبك عندما يتم امساكه بعمق.
- يكون طفلك راضياً ويشعر بالإرتياح بعد الرضاعة في معظم الأوقات.
- يكون ثديك أو ألياف صدرك ممتلئة قبل الرضاعة وتكون ناعمة بعد الرضاعة.

علامات تظهر بأن طفلك غير جائع

- يترك الثدي أو ألياف الصدر
- يفتح يديه ويُريّح ذراعيه
- يشعر بالنعاس
- يشعر بالراحة التامة أو "حصل على قدر كافي من الحليب"
- يرفض الحصول على الثدي أو ألياف الصدر
- يدفعه بعيداً

- 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.
- يعود الطفل إلى وزنه عند الولادة بعد مرور أسبوعين إثنين.

اعطي لنفسك ولطفك الوقت الكافي لتعلم كيفية الرضاعة من الثدي أو من الصدر. قد يستغرق الأمر لحد 6 أسابيع لتعلم هذه المهارة الجديدة. سوف تتصل بك ممرضة الصحة العامة حالما ترجعين إلى المنزل لمعرفة كيف تسير الأمور معك ومعك طفلك الرضيع. إذا لم تتمكني من الرد على الهاتف، ستترك لك رسالة مع رقم هاتف يمكنك إعادة الاتصال به. يرجى الرد على هذه المكالمة.

إحصلي على المساعدة عندما تكونين بحاجة إليها

إذا لم يستطع طفلك إلتقاط حلمة الثدي أو كنت تشعرين بالألم عند رضاعته، أطلبي المساعدة.

من خلال الإتصال بممرضة الصحة العامة المحلية (من 8 صباحاً إلى 4 مساءاً).
بعد ساعات الدوام، إتصلي على الرقم 811 للتحدث مع ممرضة مسجلة في هيلث لينك بي سي (HealthLinkBC).

عندما تنتظرين للحصول على المساعدة، باستخدام يدك أو بواسطة المضخة اضغطي كل 3 إلى 4 مرات للمحافظة على تدفق حليبك. قومي بإرضاع طفلك من هذا الحليب.

لمعرفة المزيد، قومي بمراجعة "أفضل فرصة للطفل الرضيع" ونشراتنا المتوفرة عبر الانترنت (أنظر الصفحة الخلفية).

روابط مفيدة

دائرة صحة فريزر – إبحثي عن الرضاعة الطبيعية (Breastfeeding)
fraserhealth.ca
tinyurl.com/FHBF-CF
تتضمن نشرات متوفرة عبر الانترنت وأفلام فيديو وموارد أخرى.

هيلث لينك بي سي – الرضاعة الطبيعية
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding
أو tinyurl.com/HLBC-BF

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

رابطة لا ليتش (LaLeche League)
lllc.ca/information-sheets

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

أو تربية الأطفال والرضاعة الطبيعية – كيلي موم
kellymom.com

المركز الدولي للرضاعة الطبيعية
ibconline.ca

قاعدة بيانات لاكت ميد للأدوية والرضاعة – موقع طبي على شبكة الإنترنت حول الرضاعة الطبيعية والأدوية
ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922
أو tinyurl.com/nihlactmed

مراكز الصحة العامة

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

هليث لينك بي سي (HealthLinkBC) **8-1-1**
متوفر على مدار 24 ساعة.
متاح بـ 130 لغة. للحصول على مترجم فوري، قل اسم لغتك بالإنجليزية.
انتظر لحين وصول المترجم الفوري إلى الهاتف.

www.fraserhealth.ca
لا تعتبر هذه المعلومات بديلاً عن النصحية المعطاة من قبل مقدم الرعاية الصحية

Catalogue #264094 (July 2023) Arabic
To order: patienteduc.fraserhealth.ca