مركز صحة المراة

الرضاعة الطبيعية

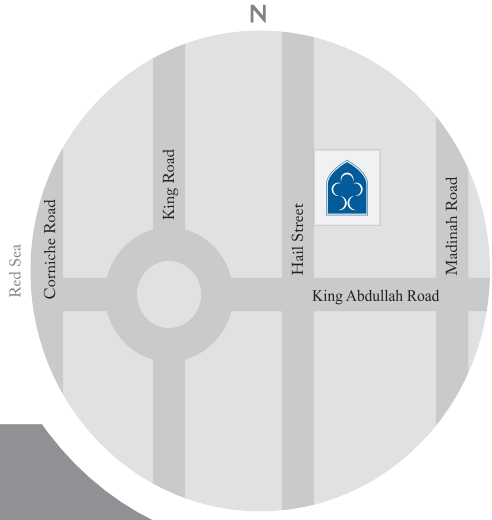
المركز الطبي الدولي
International Medical Center

Women's Health Center

Breastfeeding

المركز الطبي الدولي
International Medical Center

This brochure was issued by the International Medical Center Awareness and Health Education program.



www.imc.med.sa

P.O. Box 2172 Jeddah, Saudi Arabia
Tel: +966 920027778 Fax: +966 12 6509001

صدرت هذه المطوية ضمن برنامج المركز الطبي الدولي للتوعية والتثقيف الصحي

www.imc.med.sa

ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٩٢٠٠٢٧٧٧٨ ٩٦٦+ فاكس: ٦٥٠٩٠٠١ ١٢ ٩٦٦+

دليل موجز عن رضاعة وتغذية الطفل في السنة الأولى من عمره

- أرضعي طفلك طبيعياً من الثدي وهذه الطريقة المثلى.
- لا يعطى الطفل طعاماً غير الحليب قبل أن يبلغ عمره ٦ أشهر.
- توقفي عن إطعام طفلك عندما تشعرين بعدم رغبته في الطعام وظهور علامات الشبع عنده.
- لا تعطي طفلك العسل قبل السنة الأولى من العمر.
- اتبعي المقادير المقترحة التالية فقط كمرشد لك .

	عندما تبدأ مرحلة الفطام المبدئي عند حوالي ٦ أشهر	عندما تبدأ مرحلة ٧- ٩ أشهر (تنوع الغذاء)	عندما تبدأ مرحلة ١٠ـ١٢ شهر
الصباح الباكر	رضاعة طبيعية ١ـ٢ ملعقة حبوب(cereals)	رضاعة طبيعية	رضاعة طبيعية ٤-٨ملاعق طعام حبوب أو ٤-٨ملاعق طعام فواكه وخضار
منتصف الصباح	رضاعة طبيعية	رضاعة طبيعية ١-٤ ملاعق طعام حبوب أو ١-٤ملاعق طعام فواكه وخضار	رضاعة طبيعية ٤-٦ملاعق طعام حبوب أو ١-٣ملاعق طعام لحم أو ٤-٨ملاعق طعام فواكه وخضار
بعد الظهر	رضاعة طبيعية	رضاعة طبيعية ١-٤ملاعق طعام حبوب أو ١-٤ملاعق طعام فواكه وخضار أو بالرضاعة ١ملعقة طعام لحوم	رضاعة طبيعية ٤-٦ملاعق طعام حبوب أو ١-٣ملاعق طعام لحوم أو ٤-٨ملاعق طعام فواكه وخضار
المساء	رضاعة طبيعية ١ـ٢ ملعقة حبوب(cereals)	رضاعة طبيعية ١-٤ملاعق طعام حبوب أو ١-٤ملاعق طعام فواكه وخضار	رضاعة طبيعية
الليل	رضاعة طبيعية	رضاعة طبيعية	رضاعة طبيعية

Your Child First Year Nutrition Guide

- Breast milk is the best nutritional choice for your baby.
- The baby needs milk only and nothing else except breast milk for the first 6 months of life.
- Stop breastfeeding when your baby shows sign that he/she is full.
- Do not give your baby honey before the age of one year.
- Use the following table as a guide to feed your baby:

	6 months	*7-9 months*	*10-12 months*
Early morning	Breast Milk or Cereals	Breast Milk	Breast Milk or 4-8 spoons cereal. 4-8 spoons fruits and vegetables.
Mid-morning	Breast Milk	Breast Milk or 1-4 spoons cereal. 1-4 spoons fruits and vegetables.	Breast Milk or 4-6 spoons cereal. 1-3 spoons meat. 4-8 spoons fruits and vegetables.
Afternoon	Breast Milk	Breast Milk or 1-4 spoons cereal. 1-4 spoons fruits and vegetables. 1-4 spoons meat.	Breast Milk or 4-6 spoons cereal. 1-3 spoons meat. 4-8 spoons fruits and vegetables.
Evening	Breast Milk	Breast Milk or 1-4 spoons fruits and vegetables. 1-4 spoons cereal	Breast Milk
Before Bed	Breast Milk	Breast Milk	Breast Milk

Breastfeeding Promise

The International Medical Centre acknowledges the health benefits of breastfeeding for both mothers and babies, and is committed to providing high standards of professional help and support to breastfeeding mothers by:

Accordingly, the International Medical Center is committed to you with following:

1. Providing you during your pregnancy with accurate and up-to date information about the benefits and management of breastfeeding.

2. Providing the environment and the necessary help to enable you to breastfeed your baby as soon as possible after birth.

3. Providing a supportive environment to enable you to be with your baby 24 hours a day. (this has been shown to help establish breastfeeding quickly).

4. Only offering your baby formula/ bottle feeds if medically necessary. Should this course of action be advised, you are entitled to full explanations and discussion.

5. Providing the support and practical help necessary to maintain breastfeeding if you and your baby have to be separated or have special needs.

6. Providing information on sources of post-natal breastfeeding support in your neighborhood.

Women Health Center
Breastfeeding Clinic
Tel. 920027778 Ext. 5206

تعهد الرضاعة

من منطلق معرفة المركز الطبي الدولي بفوائد الرضاعة الطبيعية للأم أو للطفل فإن المركز يتعهد بتقديم أعلى مستويات الخدمة الطبية والمساعدة المهنية لدعم الأمهات المرضعات.

وبناءً على ذلك فإن المركز الطبي الدولي يلتزم أمامك سيدتي بما يلي:

١- تزويدك بأدق وأحدث المعلومات عن فوائد وطرق التعامل مع الرضاعة الطبيعية أثناء الحمل.

٢- تهيئة الجو المناسب والمساعدة لتمكينك من إرضاع طفلك بأسرع وقت ممكن بعد الولادة.

٣- توفير بيئة من الدعم لتكوني مع طفلك على مدار الساعة (تم إثبات فعالية ذلك في تسريع بدء الرضاعة الطبيعية).

٤- تأمين الرضاعة الصناعية في حالات الحاجة الطبية فقط. ولكِ سيدتي مطلق الحرية في الاستفسار والشرح والمناقشة.

٥- تقديم المساعدة العملية للمحافظة على عملية إفراز الحليب في الحالات التي تستدعي فصل الطفل عن الأم لأسباب ما.

٦- تزويدك عزيزتي الأم بما يلزم من معلومات عن أماكن دعم الرضاعة الطبيعية المجاورة لك.

مركز صحة المراة
عيادة الرضاعة الطبيعية
هاتف: ٩٢٠٠٢٧٧٧٨ تحويلة ٥٢٠٦

إن اختيار كيفية تغذية المولود أمر هام جداً ويمكن أن يؤثر على صحتك وصحة طفلك. وسوف يزودك هذا الكتيب ببعض المعلومات حول فوائد الإرضاع التي تعود عليك كي تفكري في هذا الأمر قبل أن تهيئي ذهنك له. كما يحتوي على نقاط تساعدك على البدء في الإرضاع بداية جيدة.

يحتوي حليبك على الأجسام المضادة التي تحمي طفلك من العدوى، كما تحمي صحتك أنت أيضاً. ولحوالي الستة أشهر الأولى ينتفع طفلك ويتغذى غذاءً كافياً ويكون محمياً من الأمراض. إن استمرارك في إرضاع طفلك بعد بلوغه هذا العمر مع إعطائه الأغذية التكميلية سيعود بالفائدة على كل منكما وخصوصاً في السنة الأولى ويمكنك المضي بالإرضاع الطبيعي طالما تريدين ذلك.

لا شيء يعادل الرضاعة الطبيعية

أهميته بالنسبة للطفل

- أنه حليب جاهز دوماً، وبالحرارة والكمية المناسبة، ولا يحتاج أي وقت لتحضيره.
- حليب الأم سهل الهضم ويقي الطفل من الإمساك.
- يقلل من إحتمالية إصابة الطفل بمرض السكري.
- يحتوي حليب الأم على مضادات جراثيم تساعد الطفل على الوقاية من بعض الأمراض مثل الإسهال، التهاب الأذن، والتهابات الجهاز الهضمي.
- الأطفال الذين يرضعون من الثدي أقل عرضة للإصابة بالحساسية والأكزيما.
- يقلل من احتمالية تعرض المولود للموت المفاجئ.
- يساعد على تكوين الفك بطريقة سليمة، وتكوين أسنان سليمة.
- يساعد على نمو الدماغ وتطور الطفل، ويزيد من نسبة ذكاءه.

أهميته بالنسبة للأم

- يقوي رابطة الأمومة بين الأم ورضيعها.
- يساعد الإرضاع بعد الولادة مباشرة على تقليص الرحم.
- يقلل من احتمالية تعرض الأم للنزف بعد الولادة.
- يقلل من احتمالية تعرض الأم لسرطان الثدي والمبيض.
- يقوي العظام ويحمي الأم من هشاشة العظام.
- يساعد الأم على التخلص من الوزن الزائد الذي اكتسبته أثناء الحمل.
- يوفر المال الذي ينفق في شراء الحليب الصناعي.
- يوفر الجهد والوقت في تحضير الحليب.

Choosing how to feed your new baby is a very important decision as it can have an effect on both your baby's health and your own. This booklet gives you some information about the benefits of breastfeeding for you to consider before you make up your mind.

Breast milk contains antibodies to protect your baby from infection. It also protects your own health. For the first 6 months, your baby will benefit most from having only your milk. He will get all the food and drink he needs and be protected against a range of illnesses. After this age, continuing to breastfeed while your baby is being introduced to other foods will have benefits for both of you, especially during his first year. You can carry on breastfeeding for as long as you both wish.

Breastfeeding: Nothing Compares to It!

Best for Babies

- Provides the best food that is always fresh and ready.
- Helps to prevent constipation.
- Increases protection against illnesses such as childhood diabetes.
- Increases protection against ear, chest and stomach infections.
- Increases protection against allergies if there is a family history of allergies.
- May increase protection against Sudden Infant Death Syndrome, also called crib death.
- Helps to promote proper jaw and teeth development.
- May help to promote better brain development.

Best for Mothers

- Promotes closeness and touching with your baby.
- Helps the uterus to return to its normal size after birth.
- Helps to control bleeding after birth.
- Helps to protect against breast or ovarian cancer.
- Helps to keep bones strong.
- Helps to use up the extra fat gained during pregnancy.
- Saves money; formula is expensive.
- Saves time; there is no need to prepare formula and bottles.

Breastfeeding Positions

Cross Cradle Position

This position works well:

- If you have a small baby.
- If you are learning to breastfeed.

Football Position

- If you have a small baby.
- If you have a large breasts.
- If you have flat or sore nipples.
- If you are learning to breastfeed.

Cradle Position

This position works well:

- After you feel comfortable with breastfeeding

Side-Lying Position

This position works well:

- If you find it too painful to sit.
- If you want to rest when you breastfeed.
- If you had a caesarean section.
- If you have large breasts.

Try different positions; for all positions, check that:

- Your back and arms are well supported; a pillow behind your back and under your arms will help.
- Your baby's head and body are raised up to your breast; a pillow under your baby will help.
- Your baby's chest is facing and touching your chest.
- Your baby's mouth is facing your nipple. Bring your baby to you instead of leaning over or pushing your nipple into your baby's mouth.

أوضاع الرضاعة

وضعية المهد

تستخدم:

- عندما يكون الطفل صغير الحجم
- في بداية تدريب الأم على الإرضاع

وضعية الكرة

تستخدم :

- عندما يكون الطفل صغير الحجم
- في حالة كبر حجم الثدي
- عند وجود تقرحات في الحلمة
- في بداية تدريب الأم على الإرضاع

وضعية المهد

تستخدم:

- عند استقرار الرضاعة

وضعية الاستلقاء

تستخدم:

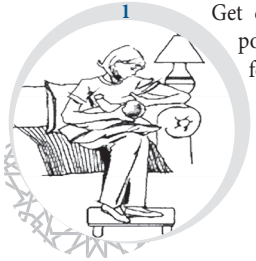
- في حال عدم قدرة الأم على الجلوس
- إذا كانت الأم في حاجة للراحة
- بعد الولادة القيصرية
- في حالة كبر حجم الثدي

عند استخدام أي من الأوضاع حاولي قدر الإمكان:

- إسناد الظهر واليد بطريقة جيدة وذلك بوضع مساند.
- إبقاء رأس الطفل مرفوعاً للأعلى باتجاه الثدي، وأن يكون رأسه وكتفه وجسمه مستقيماً.
- أن يكون فم الطفل مقابل الحلمة، والذقن ملامس للثدي.
- أن يكون الطفل قادراً على الوصول إلى الثدي بسهولة.
- أن تحركي الطفل نحو الثدي بدلاً من تحريك ثديك نحوه.

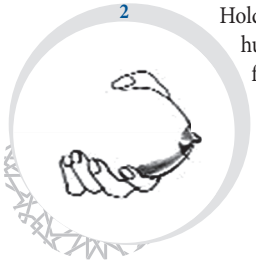
Learning to Breastfeed

1



Get comfortable and find a position that works well for you.

2



Hold your breast with your humb on top, well back from areola (the dark area around the nipple) and fingers underneath.

3

Tickle your baby's lips with your nipple. Wait until baby's mouth is wide open.

4

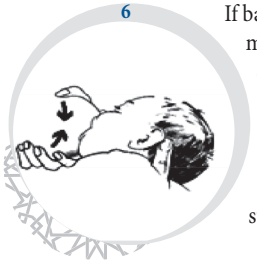
Then bring your baby to your breast. Baby's mouth should cover lots of the areola.

5

Your baby is "latched" or placed on your breast properly if you:

- See your baby's mouth opened wide
- See your baby's lips curled out
- See your baby's chin pressed into your breast

6



If baby falls asleep after a few minutes on your breast: Squeeze your breast to help your milk to flow. Do not squeeze too hard that it hurts. This will help baby to start sucking again.

7

Also try taking baby's clothes off or changing the diaper. Tickle baby's ears, chin or feet.

8

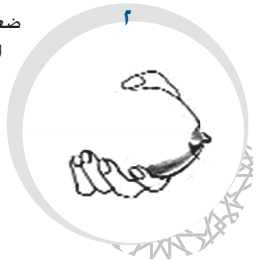
If you want to take baby off your breast, slip your finger into baby's mouth and between the gums to break the suction.

كيفية الارضاع

١

اجلسي بشكل مريح وفي وضع ملائم لك ولطفلك.

٢



ضعي ثديك داخل يدك كما في الشكل (الإبهام على أعلى الثدي والأصابع تحت الثدي).

٣

تحسسي شفة طفلك إلى أن يفتح فمه واسعاً عند ذلك قربيه إلى ثديك (كوني صبورة فقد يحتاج ذلك لحظات).

٤

اجذبي الطفل إلى صدرك وتأكدي من أن شفتي الطفل محيطة بالحلمة ومعظم هالة الثدي.

٥

من العلامات الدالة على الالتقاط الصحيح للثدي أن:

- أن يفتح الطفل فمه واسعاً وتكون الشفتين مقلوبتين للخارج
- أن يكون ذقن الطفل ملتصقاً تماماً بثدي الأم

٦

إذا شعرت بأن الطفل ينام على ثديك عليك أن تعصري الثدي بلطف وبحركة دائرية (لا تفعليها بقوة كي لا تؤذيك) هذه الحركة تساعد على أن يبدأ الطفل الرضاعة مرة أخرى.

٧

للمساعدة على إيقاظ طفلك حاولي خلع ملابسه أو تغير حفاضه أو المسي طرف أذنه أو قدمه.

٨

لكي تنهي الرضاعة أوقفي المص أولاً قبل أن تبعدي طفلك عن الثدي وذلك بوضع طرف أصبع نظيف في جانب فم الطفل بين الفكين.

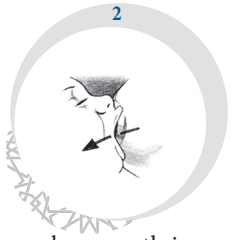
Signs That Your Baby Is Breastfeeding Well

1. Deep and Slow Sucks:

At the start of the feed, your baby will have shallow and quick sucks. When your milk starts to flow, the sucks should become deep and slow. There should also be a pause during the suck when your baby's mouth opens the widest. Your baby is drinking milk during this pause. There should be at least 10-20 minutes in total of this "deep and slow" type of suck at each feed.

You can:
- feel your breast being pulled with no pain.
- hear your baby swallowing.

Mouth opening.



Pause when mouth is opened the widest. Baby is drinking milk during this pause.

Mouth closing.

2. Wet Diapers and Stools:

Baby's Age	*Wet Diapers Each Day*	*Stools Each Day*
1 day old	At least 1 wet diaper	At least 1-2 sticky dark green/black stools
2 days old	At least 2 wet diapers	At least 1-2 sticky dark green/black stools
3 days old	At least 3 heavy wet diapers (a heavy wet diaper feels)	At least 2-3 brown/green/yellow stools
4 days old	At least 4 heavy wet diapers	At least 2-3 brown/green/yellow stools
5 days old	At least 5 heavy wet diapers	At least 2-3 stools, getting more yellow
6 days old and after	At least 6 heavy wet diapers *At all ages, urine should be clear to pale yellow with almost no smell*	At least 2-3 large yellow stool Stools can be soft like toothpaste or seedy and watery After 1 month, some breastfed babies may have 1 very large yellow stool every 1-7 days. This is normal as long as the stool is soft and the baby is healthy. It is also normal for some breastfed babies to have many stools each day.

3. Weight Gain:

- Most breastfed babies will lose 5-7% of their birth weight in the first 3-4 days after birth.
- Your baby should then gain at least (113-227 grams) a week in the first 3 months, and at least (85-142 grams) a week from 4-6 months.

4. Other Signs:

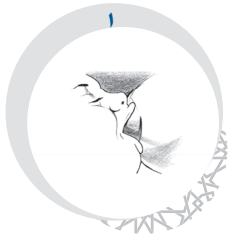
- Your baby:
  1. Has a loud cry and moves actively.
  2. Mouth is wet and pink.
  3. Eyes look bright and awake.
  4. Comes off the breast looking relaxed and sleepy.
- Your breasts feel softer and less full after breastfeeding.

العلامات الدالة على نجاح عملية الإرضاع

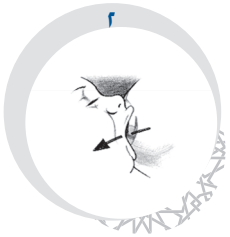
١- امتصاص عميق وطويل:

في بداية الرضعة يكون الامتصاص قصيراً و سريعاً وعندما يبدأ الحليب بالنزول يتغير الامتصاص إلى عميق وطويل مع وقفات قصيرة. على الأقل في الرضعة الواحدة يجب أن يقوم الطفل بـ ١٠-٢٠ مره من الامتصاص العميق الطويل. وفي هذه الحالة:

- تشعرين بأن صدرك يسحب بدون ألم.
- تسمعين صوت البلع.



الفم مفتوح



التوقف عن المص عندما يكون الفم مفتوح بشكل أكبر ويتم شرب الحليب أثناء التوقف

إغلاق الفم

٢- عدد مرات التبول والتبرز:

عمر الطفل	عدد الحفائض المبتلة	عدد مرات التبرز
يوم	على الأقل حفاضة واحدة مبتلة	على الأقل من مرة واحدة إلى مرتين ويكون لونه من الأخضر الغامق إلى الأسود
يومين	على الأقل حفاضتين مبتلتين	مرتين لونه من الأخضر الغامق إلى الأسود
٣ أيام	على الأقل ٣ حفائض مبتلة وثقيلة (أي يمكنك الشعور بأنها مبتلة وثقيلة)	على الأقل من مرتين إلى ثلاثة مرات لونه (بني /أخضر/أصفر)
٤ أيام	على الأقل ٤ حفائض مبتلة وثقيلة	على الأقل من مرتين إلى ثلاثة مرات لونه (بني /أخضر/أصفر)
٥ أيام	على الأقل ٥ حفائض مبتلة وثقيلة	على الأقل من مرتين إلى ثلاثة مرات مائلاً إلى الإصفرار
٦ أيام وما بعد ذلك	على الأقل ٦ حفائض مبتلة وثقيلة * في كل الأعمار يجب أن يكون لون البول بين شفاف والأصفر. وبدون رائحة تقريباً	على الأقل من مرتين إلى ثلاثة مرات يكون البراز ليناً كمعجون الأسنان أو مبذر(وكأنه متبزر) قد يكون لدى الطفل بعد مرور شهر كمية براز كبيرة من١-٧ أيام وهذا طبيعي إذا كان البراز ناعماً وكان الرضيع بصحة جيدة. ومن الطبيعي أيضاً أن يتبرز بعض الرضع عدة مرات في اليوم.

٣- زيادة الوزن:

- قد يفقد المولود في الأيام الأربعة الأولى من حياته ٥-٧ ٪ من وزن الولادة. وهذا طبيعي تماماً
- يزيد وزنه بمعدل١١٣-٢٢٧ غم أسبوعياً في الثلاث أشهر الأولى من عمره. وعلى الأقل من ٨٥-١٤٢ غم أسبوعياً في ٤-٦ أشهر من عمره.

٤- العلامات الأخرى:

- يتحرك الطفل بنشاط ويبكي بصوت عال
- فم الطفل لونه زهري ورطب
- عيون الطفل تبدو صحية وبراقة
- تشعرين بأن طفلك بعد الرضاعة مرتاح ويميل إلى النوم
- تشعرين بأن ثدييك أخف بعد الإرضاع

Caring for Your Breasts

General Breast Care

- Wash breasts daily; try not to use soap on your nipples, especially if they are sore because soap may dry your nipples and cause them to crack
- Wear a bra that fits well and is not too tight
- After breastfeeding, express some breast milk onto the nipples and the areolas to help protect the skin; let the milk dry before putting on your bra

Caring for Breasts That Are Hard

If your breasts become hard, your baby may have trouble feeding. Here are some ways to help soften your breasts:

1

Have a warm shower or . . .

2

Massage your breasts for 10-15 minutes with a warm wet towel.

3

Then express some breast milk until the areola feels soft (see section on "Expressing Breast milk").

4

After that, breastfeed your baby; make sure you breastfeed every 2-3 hours until your breasts are no longer hard.

5

After feeding, place a cold wet towel on your breasts for comfort and to help decrease swelling.

Caring for Nipples That Are Sore

There may be some nipple tenderness in the first week after birth. This should get better each day. Breastfeeding should not be painful. If you feel nipple pain, check or try the following:

1

Baby is positioned properly:
- Baby's head and body are raised up to your breast
- Baby's chest is facing your chest
- Baby's mouth is facing your nipple

2

Baby is latched on the breast properly:
- See baby's mouth opened wide
- See baby's lips curled out
- See baby's chin pressed into your breast

طرق الاعتناء بالثديين

العناية بالثديين بشكل عام:

- تنظيف الثدي يومياً مع محاولة إبعاد الصابون عن الحلمة، خصوصاً إذا كانت متشققة لأنه يزيد التشقق.
- ارتداء الصدرية المناسبة لحجم الصدر وتجنبي أن تكون صغيرة أو ضاغطة.
- بعد الانتهاء من الإرضاع عليك اعتصار كمية قليلة من الحليب على الحلمة والهالة هذا يساعد على منع التشقق وتركها تجف قليلاً قبل ارتداء الصدرية.

العناية بالثدي المحتقن

إذا كان الثدي قاسياً هذه علامة أن طفلك لا يرضع بشكل جيد فيما يلي بعض الطرق التي تساعد على التخلص من الإحتقان

١

قومي بعمل حمام دافئ

٢

أو عمل مساج بفوطة مبللة بماء دافئ لمدة ١٠-١٥ دقيقة.

٣

بعد ذلك اعتصري ثديك يدوياً حتى تشعري بأنه أصبح أخف.

٤

بعدها قومي بإرضاع طفلك وكرري عملية الإرضاع كل ٢ - ٣ ساعات حتى تختفي القساوة.

٥

بعد الانتهاء من الإرضاع قومي بوضع قطعة قماش مبللة بالماء البارد للشعور بالراحة ولتخفيف الاحتقان.

العناية بالحلمات المتشققة:

قد يحدث ألم حول الحلمة في الأسبوع الأول بعد الولادة ولكنها تتحسن بإذن الله يوميا ويجب أن تكون عملية الإرضاع غير مؤلمة إذا شعرت بألم في الحلمة إتبعي الآتي:

١

تأكدي من أن وضع الطفل صحيح خلال الرضاعة وذلك:
- بأن يرفع رأس الطفل وجسمه إلى الحلمة
- أن يواجه صدر طفلك صدرك
- أن يواجه فم طفلك حلمة صدرك

٢

التأكد من أن فم الطفل مفتوح بشكل واسع وأن ذقنه ملامس للثدي

3

If you want to take baby off your breast, slip your finger into baby's mouth and between the gums to break the suction.

4

After feeding, express some breast milk onto the nipples and the areola. Let the milk dry before putting on your bra.

5

You can wear a breast shell under your bra to help protect the sore nipple from rubbing against your bra.

6

Some creams and ointments may help. Ask someone who knows about breastfeeding for more information.

7

It is best to wait until your baby has learned to breastfeed before giving a bottle or soother. This often happens by 4-6 weeks.

8

Get help right away if your nipple is still painful after checking that your baby is positioned and latched on the breast properly.

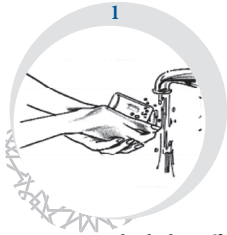
Expressing Breast Milk

You May Need to Express Breast Milk if:

- your breasts are too hard for your baby to latch on.
- you want to give your baby breast milk when you are away from your baby.
- you need to increase your breast milk supply.

How to Express Breast Milk by Hand

1



If you want to take baby off your breast, slip your finger into baby's mouth and between the gums to break the suction.

2

After feeding, express some breast milk onto the nipples and the are. Let the milk dry before putting on your bra.

3

If your baby is healthy, use a clean glass or plastic container to express your breast milk into. "Clean" means to wash in hot soapy water, rinse well with hot water and leave to air dry.

٣

اذا أردت إنهاء الرضعه عليك إدخال طرف اصبع نظيف بين الفكين

٤

بعد الانتهاء من الإرضاع اعتصري قليلا من الحليب وامسحي الحلمة والهالة وانتظري قليلا حتى تجف

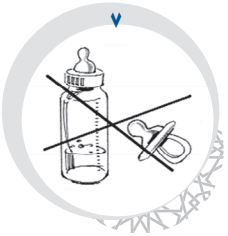
٥

بإمكانك وضع غطاء للثدي تحت الصدرية لمنع احتكاك الحلمة المتقرحة مع الصدرية

٦

بعض الكريمات يمكن أن تفيد في تلك الحالة ويفضل استشارة طبيبك

٧



تجنبي إعطاء الملهيات أو الرضاعة الصناعية قبل إتقان الطفل الرضاعة الطبيعية (قبل ٤-٦ أسابيع)

٨

اطلبي استشارة طبية إذا استمر الألم في الحلمة بعد التأكد من كل الخطوات السابقة.

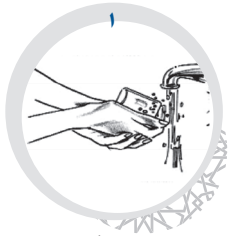
اعتصار الثدي

قد تحتاجين لاعتصار الثدي في الحالات التالية:

- عندما يكون الثدي محتقن ولا يستطيع الطفل التقاط الحلمة
- إذا أردت الخروج. وتريدين إرضاع طفلك من الحليب المعتصر
- إذا أردت زيادة كمية الحليب

الاعتصار باليد:

١



اغسلي يديك جيداً بالماء والصابون

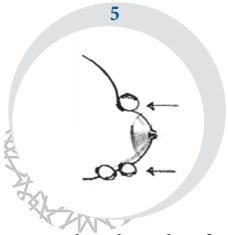
٢

للمساعدة على إدرار الحليب دلكي ثديك لمدة ٥-١٠ دقائق بقطعة قماش مبللة بماء دافئ

٣

إذا كان طفلك معافى استعملي كأساً نظيفاً أو حاوية بلاستيكية لحفظ الحليب نظيفاً: يعني أنه مغسول بالماء الحار واتركيها تجف.

Place your thumb and first 2 fingers about 1-11/2 inches away from the nipple

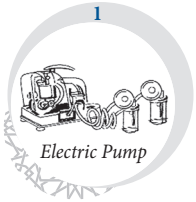


Push your thumb and 2 fingers straight back toward your chest

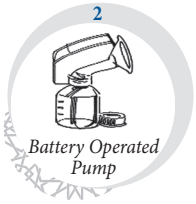
Roll your thumb and 2 fingers together

- Repeat steps # 4, 5 and 6 until the flow of milk slows down, then switch to the other breast
- Switch breasts a few more times whenever the flow of milk slows down. Be sure to move your thumb and 2 fingers along all areas around the nipple
- Many mothers find it easier to express in the morning, when their breasts feel fullest, or after breastfeeding the baby
- You may only get a few drops when first learning to express. Expressing breast milk will get better and easier with practice

Types of Breast Pumps



- Best pump to use if you cannot be with your baby right after birth or if you plan to pump for a long time
- Can pump both breasts at the same time; this will take less time to pump



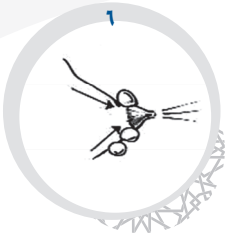
- Good pump to use if you plan to pump for a short time or only once in a while
- Can be used with one hand
- Is easy to carry
- Need to replace batteries often (it is best to buy one that can also be plugged into an electrical outlet)

- Good pump to use if you plan to pump for a short time or only once in a while
- Some can be used with one hand, and others with two hands (depends on the type of hand pump)
- It is easy to carry
- Can tire the hands and wrists so it should not be used by mothers with hand, wrist or arm problems
- Costs the least money

Important: Do not use a pump with a Rubber Bulb. The suction on this pump is too strong and can damage your nipples.

ضعي الإبهام والسبابة على الثدي خلف الحلمة بمسافة بضعة سنتيمترات

ادفعي الإبهام والسبابة والوسطى بشكل مستقيم للخلف عكس اتجاه حلمة الثدي



ثم حركي الإبهام والسبابة والوسطى معاً للأمام لتسهيل خروج

- أعيدي الخطوات ٤ و ٥ و ٦ حتى يقل خروج الحليب من الثدي، وبعدها انتقلي إلى الثدي الآخر
- كرري العملية السابقة بين الثدي الأيمن والأيسر حتى يقل خروج الحليب؛ تأكدي من تحريك الأصابع على كل جهات الثدي
- تكون كمية الحليب في الصباح غزيرة ومعظم الأمهات يفضلن اعتصار الحليب في هذا الوقت
- في البداية يمكن تجميع كميات قليلة من الحليب، ولكن مع التدريب والممارسة يصبح أفضل

استعمال المضخات

- أحسن المضخات للاستعمال إذا لم تكوني مع طفلك بعد الولادة مباشرة أو إذا كنت تنوين استعمال المضخة لمدة أطول
- تمكنك اعتصار الثديين في آن واحد

- مضخة جيدة للاستخدام لفترة قصيرة
- سهلة الحمل، ويمكن استعمالها بيد واحدة
- يجب تغيير البطارية بصورة دورية

- جيدة في حالة الاستخدام لفترة قصيرة أو مرة واحدة
- سهلة الحمل وتكلفتها قليلة
- يمكن أن تتعب اليدين والمعصم لذالك لا ينصح باستعمالها إذا كانت لديك مشاكل في مفصل اليد
- رخيصة الثمن

هام جداً: لا تستخدمي المضخة اليدوية التي تحتوي على قمع مطاطي لأنها تسبب مشاكل وتقرحات للحلمة.

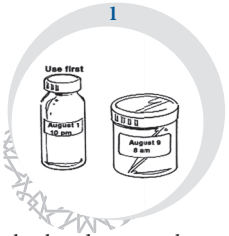
Storing Breast Milk/Thawing Frozen Breast Milk

Storing Breast Milk:

- Use glass or hard plastic containers with a tight lid (for example, small jars and bottles with lids).
- Special breast milk freezer bags can also be used.

Thawing Frozen Breast Milk:

1



Check the date on the stored breast milk. Use the container with the earliest date first

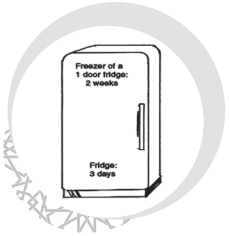
2

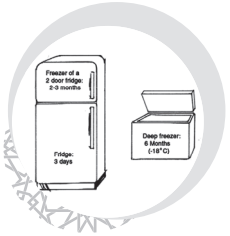
Thaw frozen breast milk by leaving it in the fridge for 4 hours or . . .

3

Place container under cool running water. Once it has begun to thaw, run warm water to finish thawing

Breast milk can be stored using the following ways:





Important:
Place containers at the back of the fridge and freezer where it is the coldest.
After the storage time has passed, throw out the breast milk.

Tips for Storing Breast Milk:

- Leave a 1 inch space at the top of the container when freezing it because the milk will increase while freezing.
- Name, date and time of the pump
- Frozen breast milk can be kept in the fridge for 24 hours
- Thawed breast milk must be used within 24 hours
- Frozen breast milk can be kept for 3-6 months

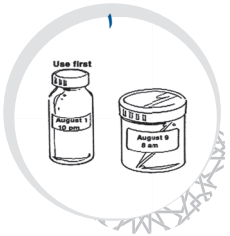
تخزين الحليب المعتصر وإذابته

تخزين الحليب:

- يمكنك استخدام أي وعاء بلاستيكي أو زجاجي محكم الإغلاق (مثل القارورة الصغيرة). من الممكن تنظيفه وتعقيمه من الجراثيم. ويمكن استخدام أكياس خاصة للتخزين.

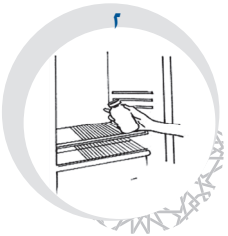
إذابة الحليب:

١



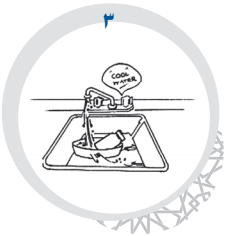
تأكدي من تاريخ التخزين. واستخدمي العبوة التي تم تخزينها سابقاً

٢



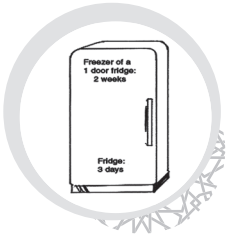
اتركيها في الثلاجة لمدة ٤ ساعات حتى تذوب

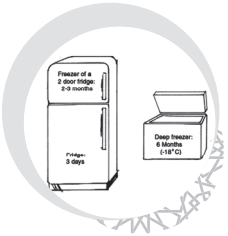
٣



أو ضعيها في وعاء وصبي عليها ماءً بارداً وعندما تبدأ بالذوبان صبي عليها ماءً دافئاً حتى تذوب بشكل كامل

يمكن تخزين الحليب الطبيعي بالطرق التالية:





هام جداً:
ضعي العبوات في أعمق مكان في الثلاجة أو المجمدة حيث البرودة عالية. إذا انتهت مدة التخزين. أذيبي الحليب وتخلصي منه.

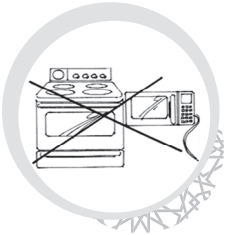
نقاط مهمة يجب مراعاتها عند تخزين الحليب:

- لا تملأي الوعاء كاملاً بل اتركي فراغاً (على الأقل ٢ سم) لازدياد حجم الحليب عند التجميد.
- يجب كتابة الاسم والتاريخ ووقت الاعتصار.
- يمكن حفظ الحليب في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة
- عند إذابة الحليب المجمد يجب إستخدامه خلال ٢٤ ساعة
- يمكن حفظ الحليب عند تجميده لمدة ٣-٦ أشهر

نقاط هامة عليك مراعاتها عند إرضاع الطفل الحليب المعتصر:

هام جداً:

لا تسخني الحليب في الماكرويف أو فوق النار



- تأكدي من درجة حرارة الحليب قبل تقديمه لطفلك (بتجربته على يديك).
- يفضل إعطاء الحليب إما بالكوب أو بالملعقة.
- إذا أعطيت الطفل الحليب المعتصر يفضل حمل الطفل والتحدث إليه أثناء الإرضاع.
- تأكدي من أن يتجشأ الطفل بعد الرضاعة.
- تخلصي من الكمية المتبقية ولا تعيديها إلى الثلاجة.

بعض المشاكل المرتبطة بالإرضاع الطبيعي:

احتقان الثدي:

ويحدث عادة عند زيادة إفراز الحليب وعدم إرضاع الطفل. وفي هذه الحالة ينتفخ الثدي ويسبب ألماً للأم. ولعلاج ذلك يجب أن يأخذ الطفل رضعته كاملة لتفريغ الحليب. كما يمكن تفريغ الحليب من الثدي بواسطة عصره باليد. وعلى الأم أن تبدأ بإرضاع طفلها من الثدي الممتلئ أولاً.

حدوث الحمل أثناء الإرضاع:

تعتقد كثير من الأمهات أن الرضاعة أثناء الحمل ليس آمنة. وهذا اعتقاد خاطئ لأنه يمكن للأم أن تستمر في إرضاع طفلها أثناء الحمل وخاصة في الأشهر الأولى من الحمل. ولكن سيكون عليها جهد كبير أثناء الحمل وهو توفير الغذاء للجنين وللطفل الرضيع بالإضافة إلى غذائها. ولكي تفي بهذه الاحتياجات عليها أن تتناول الكميات اللازمة من الغذاء.

حدوث الحمل أثناء الإرضاع:

زيدي عدد مرات الإرضاع فكثرة مص الطفل للثدي يساعد على تنشيط إدرار الحليب من الأم. كما أنه يساعد على تنشيط إدرار الحليب من الأم. كما أنه يساعد على اكتساب الثقة والتعود على الإرضاع.

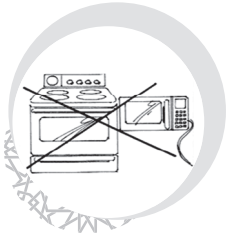
إرضاع أكثر= استثارة للهرمون أكثر= حليب أكثر

قلة النوم والغذاء والتعب والإجهاد: جميعها عوامل تقلل من إدرار الحليب. احرصي على أخذ قسط من الراحة والغذاء الصحي وأكثري من شرب السوائل.

Feeding Tips:

Important:

Do not heat on stove or in microwave



- Test the temperature of the warmed breast milk on your wrist before using it.
- Many babies take expressed breast milk well when fed with a cup or spoon.
- Hold your baby when feeding expressed breast milk.
- Make feeding an enjoyable time for you and your baby; talk to your baby and give lots of smiles.
- Burp your baby after feeding.
- Throw away any breast milk that your baby does not drink after each feeding.

Breast Problems:

Painful Lumpy Breast:

When you first start making milk, or when the baby starts sleeping through the night, breasts can become engorged with milk, making it hard for the baby to feed.
Soften breasts by expressing some milk (gently squeezing milk from the areola by hand) before a feed, applying warm towels and massage helps.

Breastfeeding During Pregnancy:

Many mothers worry that breastfeeding during pregnancy is not safe, if you find you become pregnant while breastfeeding you don't necessary have to wean your baby, you will need to eat adequate nutrition.

Increase Breast Milk:

Try to relax and breastfeed your baby more often; the more the baby suck, the more milk you produce. Poor diet, fatigue and stress can affect milk supply, so get enough rest, healthy food and plenty of fluids. Ask your partner or other family members if they can help you with cooking or housework, and caring for the whole family.

The following practices can help breastfeeding go well:

- Breastfeed as soon as possible after birth, ideally within the first 2 hours.
- Keep your baby with you; ask your hospital about rooming-in.
- Breastfeed “on demand”; any time your baby seems hungry.
- Breastfeed often, without a time limit (8-12 times in 24 hours)
- Avoid breast milk substitutes or pacifier until your milk supply is well established.
- Breastfeed tour baby exclusively for the first 6 months, and avoid giving the baby honey or any sweetened condensed food before the first year.
- Ask for help whenever you need it.

نصائح هامة عند الارضاع من الثدي :

- على الأم أن تبدأ الإرضاع بالثدي مباشرة بعد الولادة خلال النصف ساعة الأولى بعد الوضع.
- ليكن طفلك قريباً منك باستمرار واسألي الكادر الصحي عن عملية المساكنة للطفل.
- يجب إرضاع الطفل حسب طلبه وعدم التقيد بمواعيد محدده للإرضاع. حوالي (٨-١٢) رضعة خلال الـ ٢٤ ساعة.
- لا تعطي الطفل اللهاية الصناعية أو الرضعات الصناعية حتى يعتاد على الثدي.
- لا يحتاج الطفل إلا للرضاعة الطبيعية في الستة أشـــهر الأولى. وتجنبي إعطائه السكر والعسل قبل إكماله السنة الأولى من عمره.
- اطلبي المساعدة من الفريق الصحي عندما تحتاجين إليها.