

## اعصري حليب ثديك مبكرًا وبشكل متكرر

لماذا:

- ✓ ساعدي في إخراج الحليب من ثديك للشعور بالراحة.
- ✓ ساعدي مولودك على التقام الثدي.
- ✓ اعطي رضيعك مزيدًا من الحليب.
- ✓ ساعدي في زيادة الحليب في ثديك.

كيف:

1. اغسلي يديك.
2. دلكي ثديك برفق.
3. ضعي أصابعك وإبهامك خلف الهالة لتشكلي بأصابعك شكل حرف السي "C".
4. اضغطي إلى الخلف باتجاه الصدر. اعصري بأصابعك معًا باتجاه الحلمة.
5. اجمعي قطرات الحليب لإرضاع مولودك أو لتخزينها لوقت لاحق.
6. أعيدي الكزة (اضغطي للخلف، اعصري، ارخي) ثم حرّكي يدك حول الثدي.
7. انتقلي إلى الثدي الآخر ثم أعيدي الكزة.



## التعريف بما يلي...



اسم الرضيع: \_\_\_\_\_

اسم الوالدة(ة)/الوالدين: \_\_\_\_\_

تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_ الوقت: \_\_\_\_\_

الوزن عند الولادة: \_\_\_\_\_ الطول عند الولادة: \_\_\_\_\_

**BABY-FRIENDLY  
INITIATIVE STRATEGY  
ONTARIO**

الطبيب/القابلة: \_\_\_\_\_

مكان الولادة: \_\_\_\_\_

## الوضعية الآمنة لتلامس جلد الأم والرضيع

اتّخذي وضعية قائمة بعض الشيء، لا وضعية سطحية. ضعي رضيعك بحيث:

- ✓ يمكنك رؤية وجهه
- ✓ يمكنه تحريك رأسه بحرية طوال الوقت
- ✓ لا يُغطّي أنفه وفمه
- ✓ يكون رأسه مُدازًا جانبًا
- ✓ تكون رقبته مستقيمة، غير مُنحنية
- ✓ يكون الكتفان منبسطين
- ✓ مقابل جسدك، وصدرك ملامسًا صدره
- ✓ يكون الظهر مُغطّى ببطانية

في الأيام القليلة الأولى بعد الميلاد عندما تحملين رضيعك في وضعية تلامس جلدك، راقبي وجهه. تأكّدي من بقاء لون وجهه طبيعيًا، وأن تنفّسه كالمعتاد، وأنه يتفاعل مع لمسيك له.

من أجل نوم آمن، إذا كنت تشعرين بالنعاس ولا يوجد من يُمكنه مراقبتك ورضيعك، ضعي رضيعك في مهده مُستلقيًا على ظهره. تجنّبي تقميط رضيعك أو صرّه، فذلك قد يمنع من إظهار إشارات الجوع.



## الرعاية

من المهم الاعتناء بنفسك ورضيعك. قد تجدين أنك ترغبين أو تحتاجين إلى مزيد من المساعدة. فكّري فيما يلي:

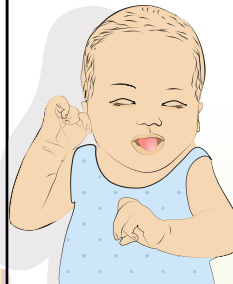
الاعتناء بنفسك

- ✓ أنا أحصلُ على قدرٍ كافٍ من الراحة.
- ✓ أعلم أن البكاء أو الشعور بالرغبة في البكاء قد يكون أمرًا طبيعيًا خلال الأسبوع الأول والثاني.
- ✓ أعلم أين أطلب المساعدة، وسأطلبها عندما أحتاج إليها.

الاعتناء بالرضيع

- ✓ ثققي وإحسّاسي بالراحة عند الرضاعة الطبيعية في ازدياد.
- ✓ أنا أتعلّم إشارات الجوع الخاصة برضيعي واستجيب لها.
- ✓ أعلم أنه من الطبيعي أن يرضع طفلي مرات عديدة.
- ✓ يُمكنني المساعدة في إراحة رضيعي خلال فحص الدم والتطعيمات بالرضاعة الطبيعية و/أو من خلال ملامسة جلده لجلدي.
- ✓ أعلم أين أحصل على المساعدة إذا كانت لديّ أسئلة حول تغذية رضيعي.

إشارات الجوع المُبكرة: فتح الفم والتأوُّب وتمطُّق الشفتين.



## إشارات على سير الرضاعة على ما يُرام

يوم	8	7	6	5	4	3	2	1
رضعة	8 رضعات أو أكثر في اليوم. يمتصّ مولودك بقوة ويبطء وينبات، ويبلغ من حين إلى آخر.							
حجم المعدة	حجم البيض	حجم المشمش	حجم الجوزة	حجم تمر الكرز	حجم الجوزة	حجم الجوزة	حجم الجوزة	حجم الجوزة
الحفاضات المتسخة	3 حفاضات أو أكثر كبيرة الحجم وليّنة وذات لون أصفر أو بتي			3 حفاضات أو أكثر باللون البتي أو الأصفر أو الأخضر		على الأقل 1-2 حفاض باللون الأسود أو الأخضر الداكن		
الحفاضات المبلّلة	على الأقل 6 حفاضات مبلّلة وثقيلة			على الأقل 3 حفاضات مبلّلة		على الأقل 1 حفاض مبلّل		
الوزن	يفقد معظم المواليد الوزن في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة. بدءًا من اليوم الرابع، يكتسب معظم المواليد وزنًا بانتظام.							
إشارات أخرى	ينبغي أن يكون لمولودك صراخ قوي وأن يتحرّك بنشاط ويستيقظ بسهولة.							

## الدعم والخدمات

لخدمات الرضاعة الطبيعية في مجتمعك المحلي:

- دليل خدمات أونتااريو الإلكترونية الثنائية اللغة للرضاعة الطبيعية

[www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

لمزيد من المعلومات:

• الرضاعة الطبيعية [www.beststart.org/resources/breastfeeding](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding)

• تغذية الرضيع [www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition)



تمويل من:

ماخوذ بتصوّف بإذن من: الوحدة الصحية لمنطقة سيمكو - ماسكوكا

المشورة الصحية عن بُعد في أونتااريو تيليهاث (Telehealth):

على مدار اليوم / طوال أيام الأسبوع

1-866-797-0000

رقم الهاتف النصّي: 1-866-641-8867

اطلبي ممرضة متخصصة في الرضاعة الطبيعية، إذا تطلّب الأمر.

الدعم المحلي: