

# إرضاع اطفالكن (من الثدي)



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

المعلومات الهامة للامهات الجديديات



Breastfeeding Your Baby, Arabic

**unicef**   
United Nations Children's Fund

## التقديم

هذه الوثيقة للأمهات التي تشرع في الإرضاع من الثدي - سوف تجد فيها معلومات عن "كيف تبدأ به وكيف يمكن تجنب من المشاكل العامة ويوجد كذلك جزء مستقل في خصوصي التعبير عن لبن الثدي واستخدامنا لفظ "هو" للطفل لغرض تجنب عن التشوش :

تأسس الإرضاع من الثدي سهل مرة ولأمهات والاطفال تجربة ممتعة جداً في أول بضعة أيام تحتاج إلى التعليم، ماذا تفعلين - ستحتاجين إلى الممارسة ومن المهم فستحصلين على المساعدة و تحصلين على الصحية من المولدة ( إذا بدأت ترضعين طفلك من حليب الزجاجة وإذا تريد تحويلاً إلى الإرضاع من الثدي ) ، وهذا ممكن لكنه ليس سهلاً وينبغي لك ان تشاوري على مولدتك او مساعد من الإرضاع من الثدي -

حليبك الثدي كامل لطفلك تهيأاً للحاجات المتغيرة لطفلك وكثير من الاطفال يحتاجون إلى حليب الام حتى انهم لم يبلغوا الى ستة اشهر -

## لماذا الإرضاع من الثدي مهم ؟

حليب الثدي يشتمل على الاجسام المضادة للحفاظ على طفلك من مرض عدوى ومن المحتمل ان توجد الامراض ولاسهال (امراض الامعاء قد تكون خطيرة) والصدر العدوية والاذان العدوية والبول العدوى في حليب الزجاجة -

الإرضاع من الثدي سيستمر أن يفيد بطفلك حيث ينشأ والبحث يقترح بان الاطفال المرضعين من الثدي يمتلكون على تطورا لأذهان - ومن المحتمل ان الاطفال الذين شربوا الحليب من الزجاجة ان يعانون الانزيم وراثي وتيزو ومن المحتمل ان يمتلكوا ضغط الدم العالي من اكثر من الأطفال المرضعين من الثدي - الارضاع من الثدي أيضا مفيد للأمهات - هذا يساعدك لتخفيف الوزن الذي حصلتن عليه خلال العمل - هذا يساعدك لحمايتك من سرطان الثدي والسرطان المبيض ويمنحك العظام القوية في الحياة الاخيرة المعلومات التالية ستساعدك ان تبدأ من بدء جيد -



## وضع طفلك قريب من الثدي -

### موضعك

انه من المهم ان تجدموضعا مريحا -

اذا تجلسين لإرضاع فحاولي للتأكيديان

■ خلفك مستقيم ومساند -

■ حضنك مسطح -

■ ارجلكن مسطحة (ومن الممكن ان تحتاج الى كرسى القدمين أو كتاب ضخيم) -

■ ولديكن وسادات اضافية لمساندة خلفك واجنحتكن اولمساعدة رفع طفلك ان يحتاج -



الارضاع من الثدي استلقاءا فى فراشها قديممكن راحة وانه من المهم للإرضاع فى الليل حينما تستريح اذا ترضع طفلكن استلقاءاً فى فراسته -

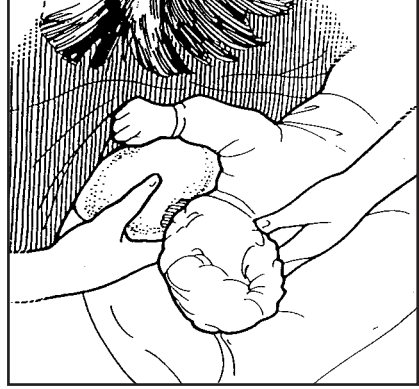


حاولي ان تستلقى سطحا نفسها مع الوسادة تحت راسك وكتفك على الفراش استلقى جيداً على جانبك ووسادة تساعد خلفك والأخرين رجليك قد تساعد معها (مرة اذا ترضع طفلكن فتقدرين للإرضاع طفلكن راحة اينما بدون حاجة الى

## موضع طفلك :

هناك طرق مختلفة التي تضع طفلك  
لإرضاع من الثدي -

عليك ان تختارين اي طريق  
من الطرق، هناك بعض الخطوط  
الموجهة للمساعدة تكن ان طفلك  
قادر ان يشرب الحليب من احسن الطريق



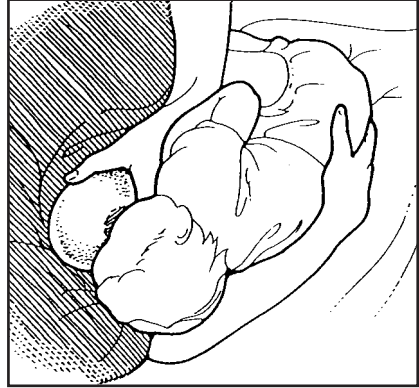
1. خذي طفلك بقوة

2. فينبغي ان يواجه الثدي مع  
الراس، الكتف والجسم في خط مستقيم -

3. تخالف انفه و شفته  
العليا حلمة الثدي -

4. ومن السهل ان يقدر الوصول  
إلى الثدي بدون التمديد و الالتواء،

5. اذكري دائما ان تحرك طفلك  
نحو الى الثدي بالعكس ثديك  
الى الطفل



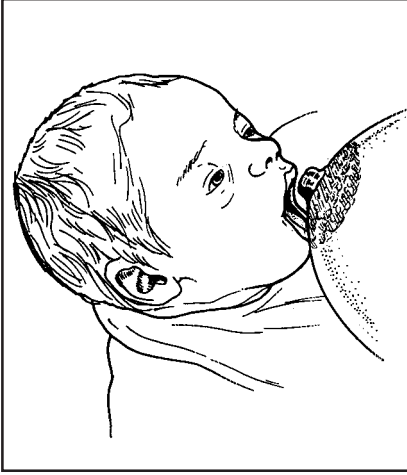
لان :

- من تومي إلى موميا.
- من حلمة الثدي الى  
الأنف
- من الطفل الى الثدي  
ليست الثدي الى لطفل



## ارتباط طفلك بالثدي

هذا من المهم ان تتأكدين من مزاج طفلك على الثدي وغير ذلك انه لا يحصل على الحليب الكافي خلال الإرضاع و حلماتك قد تكون مؤلماً-



موضع طفلك كما وصف على صفحة 4 مع انفه و شفته العليا ضد حلمتك

انتظري حتى ان يفتح فمه وسيعا (قد تستطيع ان تلمس شفثيه حلمتك للبحث على الشرب -)

حركة سريعة على ثديك - لان شفثيه السفلى تلمس الثدي من اساس الحلمة - هذا الطريق، حلمتك تسير نحو سقف فمه. حينما طفلك

حينما طفلك اتصل بثديك فتحسن ان :

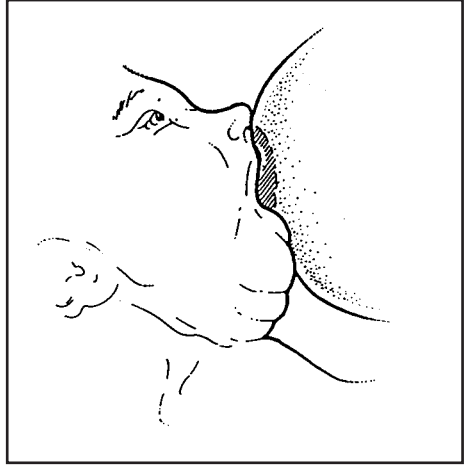
■ فمه و مفتوح وسيعا ولديه ملء الفم للثدي

■ ضفه تتصل بالثدي

■ وشفثيه السفلى مفتولة

■ اذا تستطيعين ان ترى اى حلقة ملونة (كالتى تكون حول حلمة الثدي البشرى) كثير قابل للمراى فوق شفثيه العليا اكثر من اسفله

■ طرزه المص يتغير من الصغير الى المص الطويل مع التوقف الموقت -



الإرضاع ليس مؤلماً حينما انت و طفلك تعلم ارضاع من الثدي وقد تشعرين بعضاً من الألم أو غير الراحة حينما الطفل يلتصق يثدى أولاً- هذا الحدث يزيل سرعة وثم الشعور لا يكون مؤلماً، اذا هذا يستمر للجرح ، فهذا من الاغلب ان طفلك ليس ملتصقا بدفه في هذا الحالة فتاخذه صغوطاً ثديك من ناحية اى فمه لان المص مكسرة وثم تساعده لاعادة الالتصاق اذا يستمر الألم -فتسل الداية للمساعدة -

## الفكرات للإرضاع الناجح من الثدي :

■ حاولي لوضع طفلك قرب منك خاصة في الأول بذلك الطريق فتجره جسداً و سرعة تعلم حينما يحتاج الى الإرضاع. هذا من المهم في الليل -اذا تضعين طفلك الأخر فترفعه بسهولة لإرضاع بدون الإزعاج فتسطعين ان ترجعي الى النوم اكثرمن السرعة-



NANCY DURRELL MCKENNA

■ حليب الثدي تشتمل على جميع الاغذية والماء التي يحتاج طفلك اليها- اعطاءاً الاغذية الاخرى الا الشرب قد تكون

ضاراً ومن الممكن ان يجعله اقل من الرغبة في الارضاع من الثدي -اذا انه لايرضع من الثدي كافيأ فلا تجعل الحليب كافيأ للقاء من حاجاته المستقبلية لان انه يشعر جوعاً و عليك ان تضعيه على الثدي -

■ جربت امهات التي ترضعن من الثدي اكثر من المشاكل المشتركة خلال بعض الاسابيع الاولى (على سبيل المثال الحلمات الشديدة، التهاب الثدي )

يحدث لان الطفل ليس ملتصقا بالثدى في افضل الطريق أو لانه لا يوضع على الثدي فاسئلي للمساعدة اذا انت لست متأكدة. هناك المعلومات عن كيفية الحصول على المساعدة على وراء هذا الكتيب



## طرق الارضاع من الثدي :

طرق ارضاع الاطفال من الثدي كثيرة -على سبيل المثال ،بعض الاطفال لا يريدون كثيراً من الارضاع فى اليوم الأول و يومين مع ذلك الارضاع قد تضيع مالوفاً خاصة فى اول الاسابيع هذا عادى جداً اذا ترضع طفلك حينما يشعر جوعاً فتنج الحليب لتلبية حاجاته كل مرة وهو يرضع، ترسل رسالات الى اذها نك ثم اشارت الى ثديك لاننتاج الحليب ،لان -

الارضاع كثير = اشارات كثيرة = حليب كثير



NANCY DURRELL MCKENNA

كل وقت طفلك ترضع و طلب الحليب يزداد، حينما يتعلم ، ارضاعه قد تكون طويلاً كثير من الامهات خلفه جداً ان ارضاع يعنى انها لاتجد الحليب الكافى لتلبية حاجات الطفل توفراً بها الطفل التصق بثدى هذا قضية نادرة اسئل من مولدتك او مفتش الصحة للمشورة اذا انت لست متأكدة-

اذا ارضعت طفلك من الثدي هذا اسهل جداً و الحليب و موجود فى الحرارة الصحيحة بدقة ،فى الحقيقة ،هناك ليست حاجة لتفكير عنها يدع لطفلك ان للعلم ،هذا وقت للارضاع اخرى :

عندك ليست الاغذية الخاصة لأكل حينما ترضع طفلك لكن مثل بعض فحاولى للإكل غذا ،أمتوازناً ،و ليس من الضرورى ان تتجنب من الاغذية الخاصة -

## استمرار فى الارضاع من الثدي

الارضاع من الثدي لا يحتاج ان يقفك و طفلك خارجا و ممتعا بالحياة -انت تستطيعين ان ترجعى من الثدي فى كل مكان ،اذا انت تلبس الثوب الفضفاض ،قدتستطيعين ان ترضعى بدون القلق والإزعاج انك تعرض ثديك -قد تشعرين غير رائحه فى المرء الاولى لكنك ستجد نفسك مليا بثقة اكثرمن الناس لايشعر انك ترضعين من الثدي حاولى الممارسة امام المرأة فى الست-

طفلك يشعراالجوع خلال الايام حينما يحتاج الى الارضاع اكثرمن مرة ليوم أو ليومين لبناء، تزويدك. مرضعة طفلك حينما يشعراالجوع فتجيزتوفيرك لتلبية حاجاته بسرعة اذكرى مرة:

الارضاع الكثير = الاشارات الكثيرة = الحليب الكثير



NANCY DURRELL MCKENNA

ومن الممكن ان تريد الخروج بدون طفلك أو من الممكن ان ترجع الى العمل قبل تريدلوقف الإرضاع من الثدي هذا ممكن لعصارالحليب لطفلك لان احدمن الناس قد ترضعه هناك معلومات على العصار فى هذا الكتيب (صفحة 9)

لا تجرب تقديم طفلك الاغذية قبل انه مستعد كل جميع الاطفال مختلفون -طفلك يبدأ ان يخرج و ان يمسك و بالاشياء و اضعها فى فمه هذه علامة انه يبدأ ان يستعد للاغذية الصلبة ؛

يوفر الارضاع من الثدي طفلا جميع الاغذية والاشربة خلال ست اشهرالولى و انها تحفظ ضد سلسلة من الامراض كثيرمن الامهات ترضعن من الثدي و بعض منها ترضع السنة الماضية و وراء الارضاع من الثدي ينفعك و طفلك مادام يريد الاستمرار-



## العصار حلیبک من الثدي :

### لماذا تريدان تعصر حلیبک ؟

- اذا تحتاج الى مساعدة طفلك ان تلتصق بثدي مليئة
- اذا تحتاج الى الألم و غير الراحة
- اذا طفلك صغير جداً او مرض لارضاع من الثدي
- اذا تحتاج الى بعيد عن طفلك لمدة ساعة او ساعتين على سبيل المثال : للحفلات الاجتماعية
- اذا تذهب على العمل

### المناهج لعصار حلیبک

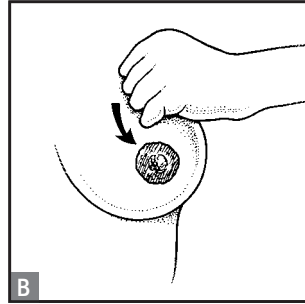
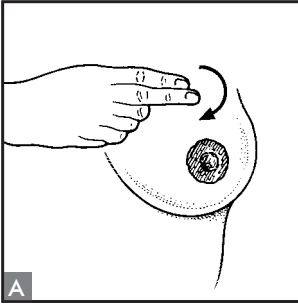
هناك ثلاثة مناهج اساسية لعصار حلیبک

- باليد
  - بالمضخة اليدوية
  - بالمضخة الكهربية
- عليك ان تختارى اى من منهج فمن المهم ان تغسلى ايديك قبل البدء و جميع الاناء-الزجاجات و المضخات تغسل بماء حار و تطهر من الجراثيم قبل الاستخدام



## تشجيع حليبك للسيل :

- حاولي ان تكون مريحا حتى الوسعة اجلسي في حجرة ذات الهدوء مع الشرب الحار
- واضعي طفلك قريبا منك ان يكون مستحيلا ظعي تصوير طفلك للروية
- اغسلي بالماء الحار أوالرس للعصار أ و اضعي سنبحاً حارا على ثديك



- ادلكي ثديك هذا يعمل من الانامل (الف) او تدور قبضتك على ثديك نحو الحلمة (ب) اعلمي حول كل الثدي تحتها لاتنزلق اصابعك مع ثديك حين انها تفسدالبشرى
- بعد تدليك ثديك -درى حلمتك بين اصبع الإول والإبهام هذا التشجيع يرسل الهار مونز التي تحفز ثديك لانتاج واطلاق الحليب -

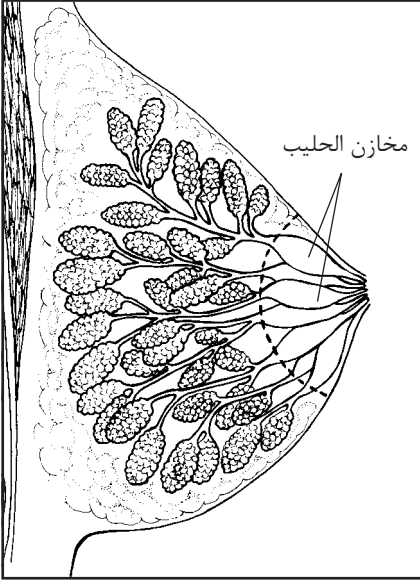
حيث لاتزال تعصر حليبك فتجدين انك لا تحتاج الى الاعداد بدقة جدا مثل الارضاع من الثدي ،هذا يجد سهولة مع الممارسة

انت تختارين اى طريق قد يعصر الحليب مستمراً من ثدى واحدة للبعض دقائق قبل توفير أ و ظهورلوقف ينبغي ان حليب يعصر من ثديك أخرى ثم اذهبي الى ثديك الأولى و تبتداء مرة فتغير ثديين حتى الحليب يتوقف نفسه



## العصار اليدوى :

هذا رخيص و افضل الطريق لعصار الحليب و هذا نافع اذا تحتاجين الى اعادة احيا، لتدى غير مريحة -هذا الارشادات دلييلة لكن افضل الطريق لتعليم هو الممارسة (لعلافى الحمام ) لاشك تجد ماذا تعمل لك



تحت الحلمة بالعموم تجاه الحاشيات هناك مخازن الحليب صغيرة

هذه اكثر ثلاثم حيث حية صغيرة مثل التركيب تحت الثدي-الحليب يجمع فى هذه المخازن و هذا من هنالك تعصر الحليب -

كل ثدى تنقسم الى نحو ١٥ قسم كل منها مع مخزنها الحليب

لاتعصر الحلمة حيث انها لاتكون مؤثراً و قد تكون مؤلماً

لاتنزلق اصابعك مع الثدي حيث انها تفسد الثدي الناعمة

الحليب قد يأخذ دقيقاً و دقيقتين للسيل.

هذا هام ان تدور اصابعك حول الثدي لضمان ان الحليب معصر

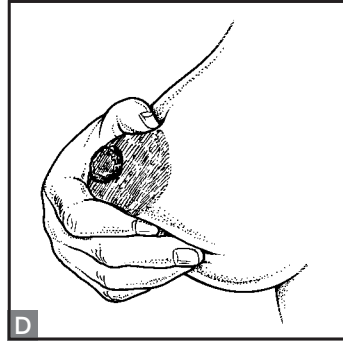
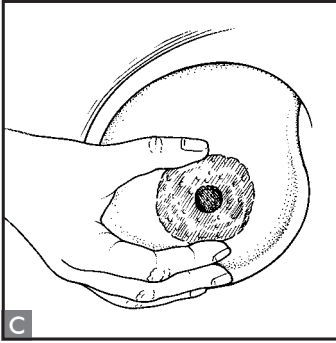
ستحتاجين إلى جمع الحليب فى الجذب و الاناء ذى الفم الواسع

مع الممارسة هذا ممكن للعصار من ثدين فى نفس الوقت.



## التقنية للعصار باليد

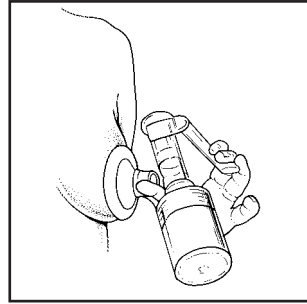
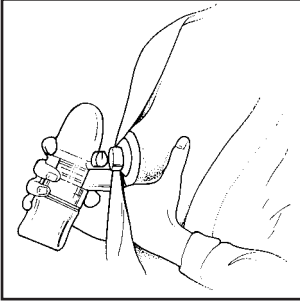
1. اضعى اصبعك الاولى تحت الثدي، تجاه حاشية الحلمة و ابهامك على اعلى الثدي ضد الاصبع الاولى ( انت قادرة ان تشعر مخازن الحليب تحت البشرى ) ان لديك حلمة طويله فتحتاج الى جلب اصبعك من الحاشية بالطفيف (اذا حلمتك صغيرة فتحتاج الى تحريك بالاعلى طفيفا) فاصبعك قد تستخدم لمساندة الثدي (سى)
2. وضع اصبعك و ابهامك فى نفس المكان على بشريك فتضغطى ملائماً إلى الخلف -
3. حفاظاً على هذا ضغط الخلف الطفيف ،اضغطى ابهامك و اصبعك الأولى معاً وتجاه -ومن السهولة فيخرج الحليب من المخزن و الى الحلمة (دى)
4. اطلقى الضغط لملاء المخازن مرة ثم كررى الخطوة (2)والخطوة (3)



مرة لديك حيلة -خطوة 2 الى 4 متخذاً اقل من الثانية وستقدر ان تنشئ التواتر، هذا تتيح فى عرق شواء الحليب ولعل التدفق من الثدي -

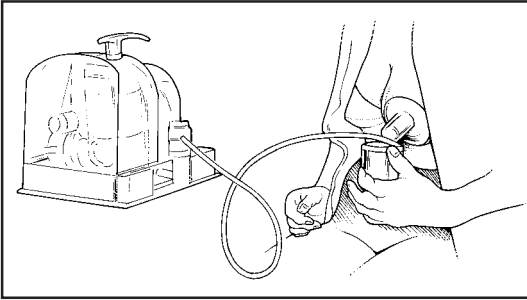
## المضخات اليدوية :

المضخات اليدوية سهلة لا استخدام حينما تديك ملثية حينما انها ملائمة -هناك عددمن التصميمات المختلفة كل منها تعمل في الطرق المختلفة الحقيقية -بعض منها تشغل باليد وبعض منها بالبطاريات كافة منها تضع انبوبا التي يتناسب للحلقة و الحلقة الملونة والمضخات المتنوعة تلائم النساء المختلفة لانها هذا افضل اذا ممكن لمحاولة مضخة قبل الاشتراء -



## المضخات الكهربائية :

هذه سريعة و سهلة لانها تعمل الياء -انها جيدة ان تحتاج الى العصار لفترة الى حذما -على سبيل المثال اذا طفلك في موحدة رعاية الاطفال الخاصة. اذا هذا الامر يوجد فتحاولينه للعصار اقصى من 6-8 مرات يومياً خلال 24 ساعة و بينها مرة خلال الليل للحفاظ على تزويدك -



هذا ممكن لعصار الثديين في نفس الوقت استخداماً لمضخة كهربائية هذا السرع من طرق أخرى ومن الممكن ان تساعدك لانتاج كثير من الحليب و تحتاج المضخة المزدوجة أو كاس وتي (T) مرتبط- اتبعي ارشادات الانتاج جدياً ان تستخدمى مضخة يدوية أو كهربائية -

## تخزين حليب الثدي في البيت :-

ومن الممكن ان يخزن حليب الثدي في ثلاجة على حرارة 2.4 سي. لثلاثة أو خمسة ايام اذا لاتوجد ثلاجة لديك فمن الاغلب ان توضع في تجميد حليب الثدي اذا لاتحتاجين الى استعماله خلال 24 ساعة حليب الثدي قديخزن لاسبوع واحد في قسم الثلج لثلاجة أو اكثر من ثلاثة اشهر في المجمد-

اذا تجمد حليب الثدي للاستخدام اتفاقي في البيت فقديستخدم انا، بلاستيكي و يختم قويا ويحفظ من الجراثيم -اذكري التاريخ و علامة كل انا، و استخدمميهما في المناوبة، اذا يجمد حليب الثدي لان طفلك مولود أو مريض و اسئلي الموظف الذي يرعه للمشورة ان توجد لديك ثلاجة فتخزين الحليب بعيداً عن العناصر الضعيفة

-فينبغي لحليب الثدي المجمد ان يزوب بالبط في ثلاجة أو حرارة الحجرة حليب الثدي المذيب قديخزن في ثلاجة و قد يستعمل الى اكثر من 24 ساعة اذا تسخينه فافضل ان يستعمله أو يقذفه فينغى ان لا يجمد حليب الثدي أبدأ -

حليب الثدي لايزيل الصقيع في مائيكرويب لانه يسبب الحليب لجعل حرارة متفاوتة التي تنير فم الطفل -

## ممن يسئل مزيداً من المعلومات :

مولدتكن أو مفتش الصحة سيساعدكن اذا تحتاجين الى اي معلومات مزيدة عن ارضاع طفلك-

ومن الممكن ان تمنحك رقم الهاتف للمستشارين المحليين المدربين و إرضاع من الثدي - (مساحة واحدة تو فرلك على وراء هذا الكتيب ) مكاتبها الوطنية تو فرلكن هذه المعلومات :

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.



# فوائد لإرضاع من الثدي - كم من لأشياء تشير اليكم؟



# يونيسيف و مبادرتهاودية الطفل :

تعمل منظمة يونيسيف (صندوق رعاية الطفولة التابع لهيئة الأمم المتحدة) على مستوى العالم لمساعدة كل طفل من الوصول إلى إمكانيتها - ونقوم بأعمال الدعم و المساعدة في اكثر من 160 دولة لتزويد الأطفال :

- الصحة المتحسنة والغذاء
- الماء الصافى والتصحاح (الوسائل الصحية)
- التعليم



وتساعد منظمة يونيسيف كذلك الاطفال الذين يحتاجون إلى الحماية الخاصة مثل تشغيل الأ ولاد و منكوبى الحرب -

و ان المبادرة الودية للطفل برنامج عالمى لمنظمة يونيسيف و منظمة الصحة العالمية التى تعمل مع المصالح الصحية فى سبيل الاصلاح للممارسة والتسهيلات لرعاية الصحة التى تمارس فى مساعدة للممارسة والتسهيلات لرعاية الصحة التى تمارس فى مساعدة الإرضاع من لثدى على سبيل النجاح يحصل على جائزة المحبب إلى الطفل القيمة ليونيسيف و فى بريطانيا، تكلف مجالات الخدمة الصحية العديدة المبادرة المحبب إلى الطفل بتوفير النصيحة والمساعدة والتدريب وشبكة الأعمال و التقييم والتصديق

To make a credit card donation to UNICEF, call  
**08457 312 312**

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

المعلومات عن المساعدة فى الإرضاع من الثدي موجودة محليا

والتفصيلات الاتصالية للمجموعات الوطنية لمساعدة الإرضاع من الثدي موجودة على صفحة 14

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Copies in English are available from Baby Welcome (01737 213161).

The translation of this leaflet into other languages has been funded by Birmingham Health Authority. For details, visit the Baby Friendly Initiative's website at [www.babyfriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk) or call 020 7312 7652.

Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.