

Nourrir la vie

بداية جيدة للرضاعة الطبيعية

ماذا يجب أن تفعل للبدء بشكل جيد؟

- دعي جلد طفلك يلامس جلدك في أسرع وقت ممكن بعد الولادة.
- راقبي علامات التقاط حلمة الثدي بشكل جيد.
- راقبي العلامات التي تشير إلى أن طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب.
- قدمي الثدي للطفل بمجرد ظهور أولى علامات الجوع عليه!
- لا تنتظري أن يبكي.
- إعتني بنفسك من خلال تناول الطعام بانتظام، والاستراحة وشرب كميات كبيرة من الماء.
- قومي بإرضاع طفلك بشكل متكرر. كلما قمت بإرضاع طفلك أكثر، كلما حصلت على المزيد من الحليب!

إلتقاط حلمة الثدي بشكل جيد

يتم وضع الحلمة عميقًا في فم الطفل. يكون أنف طفلك غير ملتصق بالثدي والذقن بالقرب من الثدي.



تغطي شفاه الطفل جزءًا كبيرًا من الهالة. فمه مفتوح على مصراعيه. رأس الطفل مائل إلى الخلف.

قومي بالإرضاع 8
مرات على الأقل كل
24 ساعة



ملاحظة: هذه الأداة مخصصة لأغراض إعلامية. وهي لا تحل محل توصيات أخصائي(ة) الرعاية الصحية. في حالة الشك، استشيري أخصائي(ة) الرعاية الصحية دون تأخير.

بداية جيدة للرضاعة الطبيعية

علامات تدل على أنّ الرضاعة الطبيعية تسير بشكل جيد

- أنت لا تعاني من ألم في الثديين والحلمتين.
- يبتلع الطفل أثناء الرضاعة.
- يبدو أنّ الطفل مكتفي الحاجة.
- ينتج الطفل كمية كافية من الحفاضات المبللة والبراز.
- زيادة وزن الطفل بشكل كافٍ.

مراقبة حفاضات الطفل

عمر الطفل	day 1	يومان	3 أيام	4 أيام	5 أيام إلى 3 أسابيع
عدد الحفاضات المبللة	1 على الأقل	2 على الأقل	3 على الأقل	4 على الأقل	6 على الأقل
عدد حفاضات البراز	1 أو 2 على الأقل		3 على الأقل		
مظهر البراز	أسود أو أخضر غامق		بني، أو أخضر أو أصفر		أصفر، ورخو وحبيبي



إستشاري أخصائي(ة) رعاية صحية إذا:

- كنت تعاني من صعوبات أو ألم؛
- كنت تعتقدين أنّ طفلك لا يحصل على كمية كافية من الحليب.

الصور والجدول مقتبسة من
https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/mieux-vivre/alimentation/aide-memoire_pour_les_meres_qui_allaident.pdf

