



Information for Breastfeeding Families

معلومات للعائلات المرضعة

Congratulations on the Birth of Your Baby

تهانينا على ولادة طفلكم

أمل أن عملية الرضاعة الطبيعية لطفلك تسير على ما يرام. أنا موجود هنا لمساعدتك في حال كانت لديك أية أسئلة أو مشاكل. فيما يلي بعض الإرشادات الرئيسية لتأخذها بعين الاعتبار خلال فترة الأسابيع القليلة الأولى.

حفاضات مبللة (بول) = 6 أو أكثر في اليوم
براز = 3 أو أكثر في اليوم
رضعات = 8-12 على مدار الساعة للشهرين أو الثلاثة الأولى

علامات التغذية الضعيفة

- ✓ الشعور بالألم أثناء الرضعات
- ✓ الطفل يشعر بالنعاس
- ✓ لعق متقطع وضعيف
- ✓ صعوبة في التقاط الثدي والثبت عليه
- ✓ أصوات قرقرة وطققة من فم الطفل.
- ✓ فترات رضاعة مطولة (أكثر من 20-25 دقيقة على كل ثدي).
- ✓ رضاعة غير متكررة (الطفل لا يستيقظ ليرضع على الأقل كل 3 ساعات)
- ✓ عدد رضعات كبير (أكثر من 12 رضعة في اليوم)
- ✓ الطفل لا يشعر بالاكتهاء بعد الانتهاء من الرضاعة.
- ✓ احتقان الثدي
- ✓ عدد غير كاف من البول والبراز
- ✓ خسارة سريعة أو مفرطة في الوزن (أكثر من 7-10%) خلال الأيام القليلة الأولى.
- ✓ لم يكتسب الطفل الوزن المفقود بعد الولادة بعد مرور أسبوعين.
- ✓ اكتساب بطيء للوزن بعد ذلك (أقل من 1/2 - 3/4 أوقية في اليوم)



Poor latch-on
with shallow
attachment

علامات الرضاعة الجيدة

- ✓ الشعور بإحساس شد قوي وعميق بدون ألم حاد.
- ✓ اللعق المستمر مع فترات توقف قصيرة فقط.
- ✓ سماع صوت البلع (بعد قنوم الحليب)
- ✓ عملية التقاط الثدي سهلة.
- ✓ 15-20 دقيقة من اللعق القوي على كل ثدي (20-30 دقيقة إذا كانت الرضاعة من ثدي واحد فقط).
- ✓ يصبح الثدي ليناً بعد الرضاعة.
- ✓ رؤية الحليب في فم الطفل.
- ✓ الشعور بالشد والإفلات أو ملاحظة تغييرات على نمط وسرعة الرضاعة.
- ✓ عدد كافٍ من البول والبراز.
- ✓ خسارة قليلة في الوزن خلال الأيام القليلة الأولى.
- ✓ إعادة اكتساب الوزن بعد أسبوعين واكتساب 3/4 إلى 1 أوقية بعد ذلك.



Good latch-on
with wide mouth

موارد تثقيفية للرضاعة/ استشاريو ما بعد الولادة في الموقع. يمكن نسخ هذه الوثيقة. الرجاء الانتباه أن المعلومات المذكورة في هذه الوثيقة هي فقط لغايات التثقيف والحصول على المعلومات. ولا تهدف أبداً لأن تكون بديلاً عن النصيحة الطبية المهنية. الرجاء طلب نصيحة طبيبك دائماً بخصوص أية أسئلة قد تكون لديك فيما يتعلق بوضعك أو وضع طفلك الطبي. لا تتغاضى أبداً عن النصيحة الطبية المهنية أو تتأخري في الحصول عليها لكونك حصلت على المعلومات المذكورة في هذه الوثيقة.