

معظم الأطفال الرضع:

- يستيقظون للرضاعة من 8 إلى 15 مرة خلال 24 ساعة.
- يتبرزون في اليوم 3 مرات أو أكثر.
✚ ويكون لون البراز أسود في اليوم الأول والثاني بعد الولادة
✚ وأخضر في اليوم الثالث والرابع
✚ ثم يتحول إلى اللون الأصفر في اليوم الخامس أو السابع
✚ ويتميز براز الرضيع بقوامه اللين أو المائع
- يتبول 3 مرات أو أكثر في اليوم.
ويمكن أن يتبرز الطفل ويتبول في نفس الحفاض.
- يبدأ وزن الطفل في الزيادة بعد 4 أو 5 أيام من الولادة.



اتصلي بنا للحصول على استشارات مجانية حول الرضاعة الطبيعية:
برنامج التغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال (WIC):
6100 978 215
وزارة الصحة - بنسلفانيا:
1.877.232.7640 طابعة عن بعد: 1.800.986.2229
المجلس الاستشاري للأمهات المرضعات: 8044 572 215
رابطة لا ليتشه: 610.666.0359
هاتف مستشفى الولادة:



1101 Market Street – 9th Floor – Philadelphia PA 19107

هاتف: 215.685.5225 – www.phila.gov/health/mcfh

© 2011 City of Philadelphia

خطتي للرضاعة الطبيعية

★ دليكَ لمزيد من الاستعداد لإرضاع طفلك

ARABIC

في المستشفى، سوف أقوم بالآتي:

- أخبر الممرضات والأطباء والقابلات أنني سوف أمارس الرضاعة الطبيعية ولا أحتاج إلى لبن صناعي لطفلي.
- أشاهد طفلي وهو يبحث عن الثدي ويبدأ في التقامه.
- أبدأ في إرضاع طفلي رضاعة طبيعية في أقرب فرصة ممكنة وبالكمية التي يريد.
- أستمر في محاولة الرضاعة الطبيعية حتى إذا لم يقلبها طفلي في البداية. تزيد سهولة الرضاعة الطبيعية مع زيادة ممارستها.
- أرفض عينات اللبن الصناعي.
- أستفسر عن إمكانية التحدث إلى أحد استشاريي الرضاعة الطبيعية.



الرضاعة الطبيعية
تساعدني على بناء
علاقة قوية وودية
مع طفلي.

بعد الولادة، سوف أقوم بالآتي:

- أمارس الرضاعة الطبيعية لطفلي لأن لبن الأم هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه طفلي.
- أحرص على ملامسة جسد طفلي ووضع له لبيقي بجوار قلبي.
- ضم طفلي إلى صدري ليرى وجهي. فالأطفال الرضع يحبون النظر إلى الوجه.
- أحرص على بقاء طفلي قريباً مني، حتى أعرف عندما يكون بحاجة إلى الغذاء.
- أنتظر أسبوعين إذا أردت وضع لبني الطبيعي في زجاجة.
- لا أعطي لرضيعي اللهاية قبل أسبوعين من الولادة.
- أتصل بالخط الساخن للرضاعة الطبيعية إذا كانت لدي استفسارات أو مشاكل في ممارسة الرضاعة الطبيعية.
- أقرأ الكتيب الذي يحمل عنوان *Feeding Your Baby from Birth to One Year* (غذاء طفلك من الولادة وحتى عام).*



أذهب لإجراء الفحص الطبي
على طفلي
بعد يومين أو ثلاثة من مغادرة
المستشفى

قبل الولادة، سوف أقوم بالآتي:

- أتحدث مع الأمهات اللاتي يمارسن الرضاعة الطبيعية ويفضلونها
الأسماء: _____
- أشاهد أمهات أخريات يمارسن الرضاعة الطبيعية.
- أتلقى دورة عن الرضاعة الطبيعية أو الولادة.
المكان: _____
- أخبر جميع أفراد أسرتي أنني سوف أقوم بإرضاع طفلي رضاعة طبيعية.
الأسماء: _____
- أستعين بشخص يساعدني في الأعباء المنزلية لمدة أسبوع بعد العودة مع طفلي الجديد إلى المنزل.
الأسماء: _____
- أقرأ الكتيبات *Healthy Foods* (الأغذية الصحية) و *My Birth Plan* (خطة لولادة).*
- _____

لبن الأم هو الغذاء المتكامل
الوحيد
للرضيع.

