

أنتِ حامل، لذا دعينا نتحدث عن إطعام طفلك...

الدعم أثناء المخاض والولادة والرضاعة الطبيعية

يُعد الحصول على الدعم أثناء المخاض والولادة والرضاعة الطبيعية أمرًا بالغ الأهمية. قد يأتي هذا الدعم من الشريك أو أحد أفراد العائلة أو صديق أو أي شخص آخر تثق به.

بإمكانهم مساعدتك في:

- الحركة أثناء المخاض
- إيجاد وضعيات ولادة مريحة
- المساعدة أثناء إرضاع طفلك.

التلامس الجلدي

بعد الولادة، سندعم التلامس الجلدي بينك وبين طفلك.

يساعد التلامس الجلدي على:

- تدفئة طفلك وتهدئته
- تعزيز الترابط بينكما
- تهيئة طفلك للرضاعة الأولى.

في حال كانت ولادتك قيصرية، نسعى جاهدين لإبقاء طفلك معك. سندعمك أنتِ وطفلك في الرضاعة الأولى.

خلال فترة حملك، سنتحدث معك عن كيفية تخطيطك لإطعام طفلك. خططك للإطعام وتجاربك السابقة مهمة. سواء كان هذا طفلك الأول أم لا، قد تكون لديك بعض الأسئلة. نحن هنا لدعمك.

بصفتنا مستشفى ضمن مبادرة الصحة الصديقة للطفل (BFHI)، نساعد العائلات على اتخاذ قرارات مدروسة بشأن التغذية. توضح سياسة الرضاعة الطبيعية لدينا التزامنا برعايتك. يمكنك طلب الاطلاع عليها من قابلة التوليد أو الممرضة.

أخبرينا عنك وعن طفلك

يساعدنا ذلك في تقديم الدعم اللازم لك إذا كنا على دراية بخططك لتغذية طفلك، وإذا كنت:

- تعاني من أي حالة صحية
 - تتناولين أي أدوية
 - خضعت لأي جراحة في الثدي أو الحلمة
 - لديك مخاوف بشأن الثدي أو الحلمة
 - واجهت صعوبة في الرضاعة الطبيعية سابقًا
 - تتوقعين أن يحتاج طفلك إلى أي رعاية طبية عند الولادة
 - تخططين لاستخدام الحليب الصناعي.
- قد تنصحك القابلة أو الطبيبة باستشارة متخصصة رضاعة طبيعية خلال فترة حملك. مستشارة الرضاعة الطبيعية هي متخصصة صحية مُدربة تدريبًا خاصًا في الرضاعة الطبيعية وتغذية الرضع.
- إذا كنت تخططين لاستخدام الحليب الصناعي، فسنحدث معك عن كيفية تحضيره واستخدامه بأمان في المستشفى والمنزل.

أهمية الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية:

- توفر التغذية المثالية لطفلك
- تساعد على حماية طفلك من التهاب المعدة والأمعاء والإسهال والتهابات الأذن والصدر والحساسية وداء السكري
- تساعد على تقليل النزيف بعد الولادة
- تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض وهشاشة العظام وداء السكري من النوع الثاني
- قد تؤخر عودة الخصوبة بعد الولادة
- مريحة ومجانية.

علامات استعداد طفلك للرضاعة

يولد الأطفال وهم يعرفون كيف يرضعون، ومن الجيد اتباع رغبتهم، لكن الأمر قد يستغرق بعض الوقت والصبر والممارسة.

عادةً ما يرضع الأطفال حسب حاجتهم، من 8 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة.

تشمل العلامات المبكرة لاستعداد طفلك للرضاعة ما يلي:

• اللّلق أو المصّ

• إصدار أصوات خفيفة.

سنساعدك على فهم إشارات طفلك والاستجابة لها. إرضاع طفلك عندما يُظهر علامات الجوع يُساعد على زيادة إدرار الحليب والحفاظ عليه، مما يُنتج كمية كافية من حليب الثدي لطفلك.

قد يكون بعض الأطفال، بمن فيهم الخُدج أو المرضى، نعسانين. سنشجعك على إيقاظ طفلك للرضاعة حتى يستيقظ من تلقاء نفسه.

إيجاد وضعية رضاعة مريحة

سنساعدك في إيجاد وضعيات رضاعة مريحة لك ولطفلك.

لا توجد وضعية "صحيحة" واحدة للرضاعة الطبيعية. أفضل وضعية هي تلك التي تُريحك أنت وطفلك، وقد تتغير هذه الوضعية من يوم لآخر.

إبقاء طفلك قريباً منك (البقاء في نفس الغرفة)

إبقاء طفلك معك:

• هو المكان الأكثر أماناً لطفلك

• يُساعدك على ملاحظة إشارات الجوع لدى طفلك

• يُساعدك على معرفة متى يحتاج طفلك إلى الراحة أو الحضان.

معرفة أن طفلك يحصل على كفايته من الحليب

في الأيام الأولى:

• ستشعرين بطراوة في الثديين

• ستفرزين كميات قليلة من اللبأ (الحليب الأولي).

عادةً ما يكون هذا كل ما يحتاجه طفلك

بعد يومين إلى أربعة أيام:

• يزداد إدرار الحليب لديك - وهذا ما يُسمى "بدء إدرار الحليب"

• ستشعرين بامتلاء الثديين

• سيزداد عدد حفاضات طفلك المبللة والمتسخة.

بعد الأسبوع الأول:

تشمل علامات حصول طفلك على كفايته من الحليب ما يلي:

• من 5 إلى 6 حفاضات مبللة يوميًا

• من 2 إلى 3 حفاضات متسخة يوميًا

• طفلك متيقظ ويستجيب لك

• يبدأ طفلك باكتساب الوزن.

ستقوم القابلة بفحص طفلك ووزنه.

توصيات الرضاعة الطبيعية

توصي الإرشادات الأسترالية ومنظمة الصحة العالمية بما يلي:

• الرضاعة الطبيعية فقط (دون أي طعام أو شراب آخر) خلال الأشهر

الستة الأولى

• الاستمرار في الرضاعة الطبيعية مع إدخال الأطعمة الأخرى لمدة

تصل إلى سنتين أو أكثر.

إذا احتاج طفلك إلى الحليب الصناعي، فسيرشدك فريق الرعاية الصحية.

اللهيات وزجاجات الرضاعة والمشروبات الأخرى

أثناء تعلمكِ أنتِ وطفلكِ الرضاعة الطبيعية، يُفضّل الاكتفاء بإعطائه حليب الثدي فقط. قد يؤدي إعطاء طفلكِ زجاجات الرضاعة أو الحلمات أو اللهايات أو أي مشروبات أخرى إلى تقليل عدد مرات الرضاعة الطبيعية، مما قد يُقلل من إدرار الحليب لديك.

إذا احتاج طفلكِ إلى رضعات إضافية، فستحدث معكِ عن نوع الحليب المناسب له وأفضل طريقة لإعطائه إياه.

قد يُصعب استخدام اللهاية في الأيام الأولى من الرضاعة الطبيعية عملية البدء. قد يُشير طفلكِ إلى جوعه، وليس فقط رغبته في الشعور بالراحة.

يُفضّل الانتظار حتى تستقر الرضاعة الطبيعية قبل استخدام اللهاية.

نصائح متضاربة حول الرضاعة الطبيعية

قد تتلقين نصائح مختلفة حول الرضاعة الطبيعية من المختصين الصحيين أو العائلة أو الأصدقاء أو عبر الإنترنت. وهذا قد يُسبب لك الحيرة.

تذكري:

- في المستشفى الملكي للنساء، نشارك المعلومات الحديثة بناءً على أحدث الأدلة العلمية.
- قد تتغير النصائح بتغير احتياجات طفلكِ.
- أفضل نصيحة هي تلك المُحدّثة والمناسبة لك ولطفلكِ.

للمزيد من المعلومات

المستشفى الملكي للنساء

تفضلني بزيارة موقعنا الإلكتروني للاطلاع على أوراق الحقائق حول الرضاعة الطبيعية باللغة الإنجليزية ولغات أخرى.

- جميع أوراق الحقائق حول الرضاعة الطبيعية – باللغة الإنجليزية
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-english
- جميع أوراق الحقائق حول الرضاعة الطبيعية – باللغات الأخرى
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-other-languages

جهات اتصال أخرى

- ممرضة صحة الأم والطفل في منطقتك
 - خط صحة الأم والطفل في ولاية فيكتوريا
(Victorian Maternal & Child Health Line)
اتصلي على الرقم 13 22 29 في أي وقت من النهار أو الليل
للتحدث مع ممرضة صحة الأم والطفل.
 - الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية
(Australian Breastfeeding Association)
اتصلي على الرقم 1800 686 268 في أي وقت من النهار أو الليل
للتحدث مع مستشارة رضاعة طبيعية.
- تفضلني بزيارة موقعهم الإلكتروني للمزيد من المعلومات والدعم.
- breastfeeding.asn.au

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



Interpreter

دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au