



المملكة العربية السعودية
الوكالة المساعدة للخدمات الطبية المساعدة
الإدارة العامة للتغذية
برنامج تشجيع الرضاعة الطبيعية



Kingdom of Saudi Arabia
Assistant Agency of Supportive Medical Services
General Administration of Nutrition
BreastFeeding Program



بدء إرضاع
طفلك
الرضاعة
الطبيعية

Getting
Started
BreastFeed
Your Baby

Tel.: 00966 114 640 811
Ext. 308 - 307 - 300
Twitter @SAbreastfeeding

هاتف: ٠٠٩٦٦١١٤٦٤٠٨١١
تحويله: ٣٠٨ - ٣٠٧ - ٣٠٠
تويتر @SAbreastfeeding

مقدمة

لبن الأم هو الغذاء المثالي لطفلك، فهو كل ما يحتاجه طفلك طوال الأشهر الست الأولى من عمره وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعلم كيفية الإرضاع، تحلي بالصبر فأنت وطفلك تتعلمان شيئاً جديداً.

يعرف اللبن الأول الذي يفرز من الثدي بعد الولادة مباشرة بإسم (اللبأ)، وهو غالباً ما يكون غليظاً ودسماً ذا لون أصفر . واللبأ غني بالمغذيات و الأجسام المضادة التي تحمي طفلك من العدوى والأمراض، يتغير حليب الثدي بينما ينمو طفلك حيث يصبح سائلاً رقيقاً أبيض اللون وقد يبدو أحياناً سائلاً الى الزرقة .

لا يحتاج الأطفال إلى أي سوائل إضافية، فكل ما يحتاجونه هو حليب الثدي. تجنبني إعطاء طفلك زجاجات إرضاع أو لهايات أو استخدام واقيات للحلمة خلال الأسابيع القليلة الأولى من عمر الطفل ما لم ينصحك الطبيب بالقيام بذلك، وكلما زادت مرات الإرضاع زاد الحليب الذي يكونه جسمك ومن الطبيعي إرضاع الأطفال كل ١ إلى ٣ ساعات في البداية.

Introduction

Breast milk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breast milk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

Getting Ready To Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

Holding your Baby to Breastfeed

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

الاستعداد للرضاعة الطبيعية

اغسلي يديك و اتخذي وضعاً مريحاً، استخدمي الوسائد لمساعدتك على الإمساك بطفلك و تدعيمه، تقوم بعض الأمهات بتدليك ثديهن برفق قبل الإرضاع.

الإمساك بطفلك لإرضاعه

هناك أوضاع عديدة يمكنك استخدامها لإرضاع طفلك تأكدي من رفع الطفل إلى مستوى الثدي بحيث تتجنبين الانحناء فوق طفلك . احرصي دائماً على رفع طفلك إلى الثدي بدلاً من محاولة وضع الثدي في فم طفلك .

يوفر وضع الكرة والمهد المتقاطع أفضل للتحكم في رأس المولود .

١ وضع الإمساك بالكرة أو أسفل الذراع



١. ضعي طفلك على وسادة على جانبك .
٢. احرصي على تدعيم ثديك بوضع أربعة أصابع أسفل ووضعه الإبهام فوقه , لتشكيل حرف " c " .
٣. تأكدي من وضع أصابعك خلف الحالة , المنطقة الداكنة حول الحلمة.
٤. قومي بحمل الطفل أسفل ذراعك . ضعي راحة يدك على الجزء العلوي من ظهر طفلك. بين عظمي الكتفين تحكمي في رفع رأس طفلك لأعلى إلى ثديك.
٥. إرفعي طفلك لأعلى ثديك.
٦. حفزي شفتي طفلك بحلمة ثديك و انتظري حتى يفتح فمه بشكل واسع .
٧. إرفعي طفلك إلى ثديك .

1 Football or under the Arm Hold

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with fingers below and your thumb above, forming a "C" make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.
4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.



٢ الإمساك في وضع المهد المتقاطع

١. ضعي طفلك على وسادة عبر حرك بحيث يكون مواجهاً لمستوى الثدي .
٢. احرصي على تدعيم ثديك باليد على ذلك الجانب مع وضع أصابعك وإبهامك بالأسفل على شكل حرف "u" .
٣. ضعي ساقَي طفلك أسفل الذراع المقابل للثدي الذي سيرضع منه .
٤. دعمي رأس طفلك وظهره بذراعك و يدك التي تكون أسفل ساقَي طفلك.



2 Cross Cradle Hold

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a "U" shape.
3. Place your baby's legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby's head and back with your arm and hand your baby's legs are under.

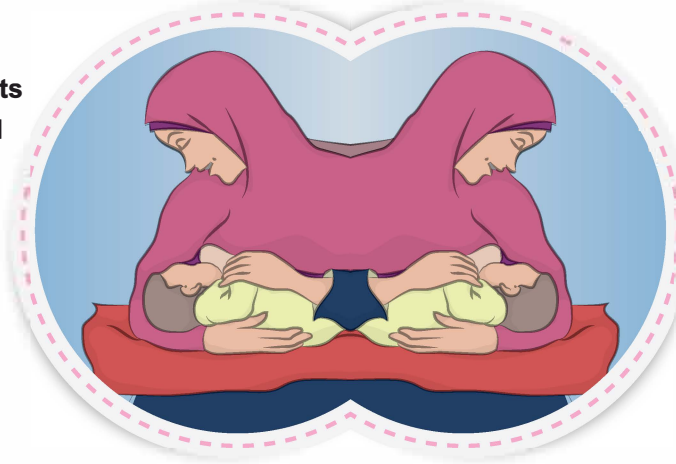


3

Cradle Hold

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby's tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby's head on your forearm.
3. Support your baby's back and hold her bottom with your hand.



الامساك في وضع المهد

قد تجد العديد من الأمهات هذا الوضع صعباً في البداية ولكنه يصبح أكثر سهولة عندما ينمو طفلك قليلاً ويصبح أكثر مهارة في الرضاعة.

١. ضعي طفلك على جانبه مع جعل بطنه تواجهك، باستخدام وسائد بحيث يكون عند مستوى الثدي.
٢. ضعي رأس طفلك على ساعدك.
٣. دعمي ظهر طفلك و أمسكي جزءه السفلي بيديك.

4

Side-lying Hold

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



الامساك في وضع الإستلقاء على الجنب

قد يكون هذا الوضع أيضاً صعباً في البداية إلا إذا حصلت الأم على مساعدة.

١. اتخذي وضعاً مريحاً من خلال الاستلقاء على نفس جانب الثدي الذي سترضعين منه.
٢. استخدمي وسائد للتدعيم.
٣. ضعي طفلك على جانبه مع جعله مواجهاً لثديك.
٤. أمسكي طفلك مع جعل قاعدة رأسه منحني ذراعك.



4

٤

الإمساك بالثدي

عند تحديد وضعية طفلك و تدعيم ثديك تصبحين جاهزة لكي يمسك طفلك بالثدي .

• ضعي يدك أسفل الثدي خلف المنطقة الداكنة حوال الحلمة المسماة **بالهالة** . ارفعي الثدي برفق احرصى على توجيه الحلمة باتجاه فم طفلك.

• حفزي شفتي طفلك باستخدام الحلمة اضغطي برفق لإخراج بعض الحليب . ينبغي أن يفتح طفلك فمه بشكل واسع . قومي بتوجيه الحلمة لأعلى و للخلف بعمق إلى داخل فم طفلك .

• عندما يفتح طفلك فمه بشكل واسع كما لو كان يتنأب , احرصى على ضمه إليك على نحو يسمح بمساعدتك على إدخال أكبر قدر من الهالة داخل فم طفلك.

• امسكي جسم طفلك باتجاه بطنك مع جعل طرف أنف طفلك و ذقنه ملاصق لثديك واصلي الإمساك بالثدي لتدعيم وزنه و منع خروج الحلمة من فم طفلك.

• ساعدي طفلك على التجشؤ قبل التبديل إلى الثدي الآخر .

• في الإرضاع للمرء التالية ابدئي من الجانب الذي انتهيت به في الإرضاع الأخير .

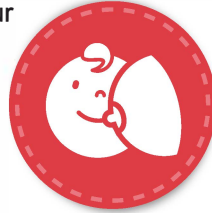
Latching On

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the Areola. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.
- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.

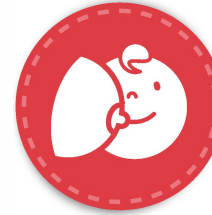
How Often Should I Breastfeed?

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day, when baby want, so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feeding mean that your baby will need to feed 8 to 10 times in a 24-hours period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.



ما عدد المرات الموصى بها للإرضاع؟

احرصي على الإرضاع كل ٢ الى ٣ ساعات تقريباً، كلما طلب الطفل أثناء اليوم حتى لا يستيقظ طفلك عدد مرات كثيرة أثناء الليل للرضاعه، قلة عدد مرات الإرضاع أثناء النهار يعني أن طفلك سيحتاج إلى مزيد من مرات الإرضاع ليلاً أثناء الأشهر الثلاث الأولى، يحتاج الاطفال إلى الرضاعة من ٨ الى ١٠ مرات خلال فترة ٢٤ ساعة، غالباً ما تساعدك الرضاعة الطبيعية على تكوين مزيد من الحليب ومنع امتلاء الثديين أكثر مما ينبغي أو احتقانهما .



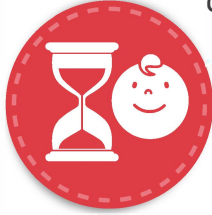
How soon should I breastfeed after my baby is born?

Breastfeed right after delivery If possible. Continue to breast-feed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

ما هو أسرع وقت للإرضاع بعد ولادة طفلي ؟

احرصي على الإرضاع بعد الولادة مباشرة إن أمكن، واصلي إرضاع طفلك كل ٢ الى ٣ ساعات حتى إذا لم يكن الحليب قد تكون أو حتى إذا لم يكن لديك الكثير من الحليب بعد، تشكل الرضاعة الطبيعية أهمية بالغة في الأيام الأولى من عمر الطفل. تساعدك أوقات الإرضاع على التعرف على بعضكما البعض. (أنت وطفلك) تحلي بالصبر تجاه نفسك و تجاه طفلك.

ماهي المدة الموصى بها لإرضاع طفلي ؟



يرضع معظم الأطفال لمدة تتراوح من ١٥ الى ٢٠ دقيقة أول ٢٤ إلى ٤٨ ساعة، بعد هذا الوقت، قد يرغب الطفل في الرضاعة لمدة ٢٠ دقيقة من ثدي واحد ويواصل حتى ٢٠ دقيقة من الثدي الآخر، دعني طفلك وليس الساعة يُحدد وقت الانتهاء.

إرشادات مفيدة :

- احرصني على ارضاع طفلك من الثدي الأول حتى ينتهي قد يبطئ الطفل الرضاعة أو يترك الحلمة أو يخلد للنوم مع وجود الحلمة في فمه .
- ساعدي طفلك على التجشؤ وقدمي له الثدي الآخر .
- يرضع بعض الأطفال من الثديين معاً في كل مرة بينما يرضع آخرون من ثدي واحد فقط إذا أمسك طفلك بالثدي الثاني فاتركه يرضع منه حتى ينتهي .
- عند الانتهاء سوف يبدو طفلك شبعاناً و مسترخياً وراضياً.

How long should I breastfeed my baby?



Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock , decide when he is finished.

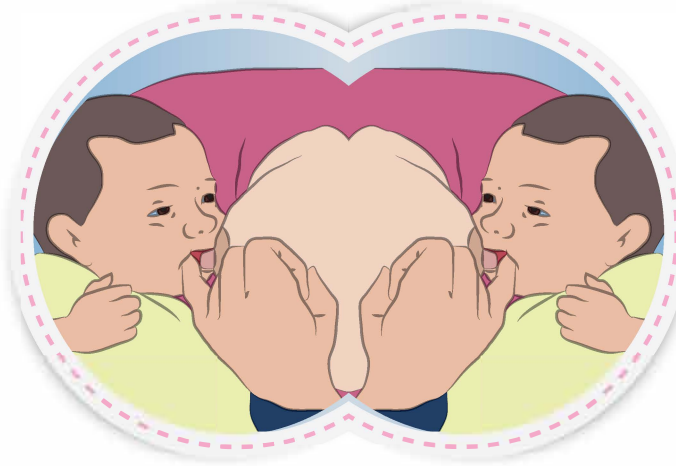
Useful tips:

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp you baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.

How do I take my baby off my breast?

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.



كيف أبعد طفلي عن ثديي ؟

يمكنك إبعاد طفلك عن الثدي بطريقتين :

- أدخل ي إصبعك في جانب فم طفلك بين لثتي طفلك
- أحرص على ثني الشفاه السفلي لطفلك فوق اللثة السفلى حتى تشعرين أن لسان طفلك قد ترك الحلمة. ثم أبعدي رأس طفلك عن الثدي برفق .

How do I know if my baby is getting enough to eat?

Your body makes as much milk as your baby needs, if you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. If your baby is getting enough milk, your breasts will be full milk,

كيف يمكنني أن أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفي من الحليب ؟

يقوم جسمك بتكوين مقدار من الحليب يكفي احتياجات طفلك فإذا كنت ترضعين كل 2 إلى 3 ساعات لمدة 20 دقيقة من كل ثدي فسوف يصنع جسمك مقداراً من الحليب أكبر مما يحتاجه طفلك و إذا كان طفلك يحصل على حليب كاف فسوف يكون الثديان مليئين بالحليب و طريين بعد الإرضاع

و سوف يعاد ملؤهما بين مرات الإرضاع سوف تلاحظين ما يلي على طفلك :

- 1- تبلييل الحفاضات 6 مرات أو أكثر خلال مدة 24 ساعة
- 2- ازدياد الوزن.
- 3- النوم بين وجبات الإرضاع
- 4- التبرز أكثر من مرتين يوميا

ملاحظة:

اتصلي بطبيب طفلك أو العيادة أو أخصائي مشورة الرضاعة لمساعدتك إذا كنت تعتقدين أن طفلك لا يحصل على ما يكفي من الطعام.



soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

Note:

Call your baby's doctor, clinic or a lactation specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.





**No Substitute For
Mother's Milk**

**لا بديل
عن حليب الأم**