

## بطاقة العنوان:

رعاية الطفل  
الرضاعة

## بطاقة الفنون:

[سؤال:

ماذا يجب أن يتناول طفلي؟]

نص معروض على الشاشة:

**Dr. Daisey Dowell MD**

Lawndale Christian Health Center

## الأداء الصوتي:

لا يتناول حديثو الولادة سوى الحليب الطبيعي أو الحليب الصناعي، وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بالحليب الطبيعي نظرًا لكون الغذاء المثالي لحديثي الولادة، ولكن لا يعتبر الحليب الطبيعي للعديد من النساء محض أرادة، وهو أمر جيد. فالحليب الصناعي يُعد بديلاً جيداً لحليب الطبيعي، وسيمنح طفلك كل العناصر الغذائية التي يحتاج إليها.

## بطاقة الفنون:

[سؤال:

كيف أعرف أن طفلي جائع؟]

## الأداء الصوتي:

يمكن للأطفال التواصل بعدة طرق، وقد تشمل إحدى الطرق التي يعلمونك بها أنهم جائعون ما يلي:

## نص معروض على الشاشة:

علامات على إصابة طفلك بالجوع

مص أصابعه

يستدير نحوك عندما تلمسين وجهه

يصدر صوتاً وكأنه يرضع

يقترّب بأنفه نحو ثديك

يخرج لسانه

البكاء

## الأداء الصوتي:

مص أصابعه

يستدير نحوك عندما تلمسين وجهه

يصدر صوتاً وكأنه يرضع

يقترّب بأنفه نحو ثديك

يخرج لسانه

أو حتى يبكي لإبلاغك بقدم وقت تناول الطعام

## بطاقة الفنون:

[سؤال:  
كم مرة يجب أن يرضع طفلي؟]

#### الأداء الصوتي:

يتناول الأطفال الرضع مقادير متنوعة من الطعام اعتماداً على أوقات نومهم ورضاعتهم، غير أن غالبيتهم يرضعون كل ساعتين أو ثلاث (3) ساعات بما في ذلك أوقات الليل، وربما يرضع الأطفال الذين يرضعون من الثدي لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة على كل ثدي، في حين أن الأطفال الذين يرضعون من الحليب الصناعي سيكون لديهم حوالي 1-2 أوقية في المرة الواحدة. وعندما ينمو، ستصبح المدة الزمنية بين كل رضاعة طويلة، وسيأكل أكثر في كل تغذية، لكن ضع في اعتبارك أن بطن طفلك صغير جداً حقاً، ولا يمكنه الاحتفاظ به كثيراً في وقت واحد، لذلك لا نريده بدء الارتجاع وبصق الكثير من طعامه. لذلك من الأهمية بمكان تجنب التغذية الزائدة عن الحد للطفل، وفي حالة إرضاعه عن الرضاعة أو توقف عنها، فمن المحتمل أنه قد اكتفى تماماً. ولا داعي للإصرار على الاستمرار في شرب المزيد.

#### بطاقة الفنون:

[سؤال:

كيف أعرف أن طفلي يرضع الكمية الكافية من الحليب؟]

#### الأداء الصوتي:

إن أفضل طريقة للتأكد من أن طفلك يرضع الكمية الكافية من الحليب هو التحقق من أنه يببل ست حفاضات كل يوم، ومتابعة وزن الطفل مع الطبيب. ويمكنك أيضاً الاستماع لمعرفة ما إذا كنت تسمع طفلك يبتلع في حالة شروعه بالرضاعة الطبيعية. وهذه طريقة أخرى لمعرفة أن طفلك يحصل على الحليب الذي يحتاجه.

#### بطاقة الفنون:

[سؤال:

كيف أروض طفلي؟]

#### الأداء الصوتي:

تعتبر الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الطبيعية لإطعام طفلك، لكنها لا تأتي دائماً بشكل طبيعي للجميع، وهذا لا يعني دائماً أنها ستكون سهلة للغاية. حيث يجب أن تتدربي عليها أنت وطفلك، مثل أي مهارة أخرى، وقد تستغرق مرحلة التدريب هذه أسابيع قبل أن تعتادي عليها، وهذا أمر طبيعي.

#### بطاقة الفنون:

[أوضاع الرضاعة الطبيعية  
وضع شبه المتكئ]

#### بطاقة الفنون:

[أوضاع الرضاعة الطبيعية  
كرة القدم]

#### بطاقة الفنون:

[أوضاع الرضاعة الطبيعية  
وضع المهد]

#### بطاقة الفنون:

[أوضاع الرضاعة الطبيعية  
وضع الاستلقاء على الجانب]

#### بطاقة الفنون:

[التحام الطفل بالثدي:  
قربي طفلك بدرجة كافية من ثديك حتى يتمكن من التقاط الحلمة بسهولة.]

#### بطاقة الفنون:

[التحام الطفل بالثدي:  
حرّكي الشفة العلوية لطفلك بالحلمة حتى يفتح فمه بالكامل.]

### بطاقة الفنون:

[التحام الطفل بالثدي:

يجب أن تكون ذفن طفلكِ وشفته السفلية أول ما يلامس ثديكِ.]

### بطاقة الفنون:

[التحام الطفل بالثدي:

يجب أن تكون شفنا طفلكِ بارزتين بالكامل ومطبقتين بإحكام على هالة الحلمة.]

### بطاقة الفنون:

[التحام الطفل بالثدي:

تأكدي من عدم انسداد أنف الطفل، وأنه يمكنه التنفس بسهولة.]

### بطاقة الفنون:

[سؤال:

أعاني مشكلة في الرضاعة الطبيعية، هل يوجد شخص لمساعدتي؟]

### الأداء الصوتي:

يوجد الكثير من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك وطفلك على تعلم الرضاعة الطبيعية. سيساعدك طبيبك وطبيب طفلك بشكل كبير بخصوص ذلك ويجيبان عن الأسئلة التي تكون لديك حول الرضاعة الطبيعية. كما قد يكون لدى مستشفى الولادة الخاص بك استشاري رضاعة يمكنه القدوم ومساعدتك أثناء وجودك في المستشفى، ويمكنك حتى الحصول على استشاري رضاعة يأتي إلى منزلك في زيارة خاصة اعتمادًا على الخدمات التي يقدمونها. لذلك عليكِ التيقن بوجود العديد من الأماكن التي يمكن للقائمين بتقديم يد العون لكِ، وعليكِ الاطمئنان فلن تكوني وحيدة.

### بطاقة الفنون:

[سؤال:

ماذا لو لم أكن أدر كمية كافية من الحليب؟]

### الأداء الصوتي:

خلال الأسبوع الأول من الولادة، ينتاب أمهات عديدة شعور بالقلق من عدم إدرار كمية كافية من الحليب، لذلك ستكونين في صحة جيدة. ولكن لا تقلقي، فمعدة طفلكِ صغيرة، وأول كمية حليب سترضعينها لطفلكِ، لمعرفة باللبأ، ستكون مغذية للغاية. وبعد يومين إلى أربعة أيام، ستشعرين أن ثدييك متحجران وثقلان بدرجة أكبر، وهذا لأن جسمك يستبدل اللبأ هذا بنوع آخر من حليب الثدي الذي سيمنح طفلكِ التغذية التي يحتاجها.

كلما زاد عدد المرات التي تُرضعين فيها طفلكِ، زاد الحليب الذي تدرينه. لذلك عليكِ التأكد من إنتاج المقدار الكافي من الحليب وكذلك ضخه وتغذية طفلكِ أو أيًا منهما على نحو متكرر، وكذلك شرب مقدار كبير من المياه. إذ إن تناول مقدار كبير من الماء يحمل أهمية كبيرة في وقت الرضاعة.

### نص معروض على الشاشة:

التأكد من إنتاج حليب رضاعة كافٍ

الضخ والرضاعة المتكررين أو أيًا منها

شرب مقدار كبير من الماء للبقاء في حالة انتعاش

### بطاقة الفنون:

[سؤال:

ماذا لو كانت الرضاعة الطبيعية مؤلمة؟]

### الأداء الصوتي:

في بداية الأمر، قد تُشعرك الرضاعة الطبيعية بألم في حلمتيك وقد تجعلهما متشققتين إلى درجة نزول الدم. ولكن هذا الشعور سيتحسن بعد بضعة أيام. وإذا لم تشعر بتحسن، فاتصلي بطبيبك أو طبيب طفلكِ أو استشاري الرضاعة للتأكد من أن طفلكِ يرضع بشكل صحيح وأنه لا توجد أي مشكلات أخرى.

إذا لم يزل الألم، أو شعرت بألم شديد في الثديين أو الحلمتين أو زيادة في درجة حرارتهما أو تورّمهما، أو لاحظت احمرار ثدييك، أو أصبت بحمي شديدة، أو بدأت تشعرين بالمرض، فاتصلي بطبيبك. فقد تكون هذه أعراض لالتهاب الثدي، وهي عدوى تجب معالجتها على الفور.

### نص معروض على الشاشة:

:اتصلي بطبيب طفلك في الحالات الآتية  
عدم زوال ألمك  
شعرت بألم شديد في الثديين أو الحلمتين  
زيادة درجة حرارة أو تورم في ثدييك  
الحمى  
أو بدأت الشعور بالتعب

### بطاقة الفنون:

[سؤال:

هل يمكنك إرضاع طفلي عند انقطاع إجازتي وعودتي إلى العمل؟]

### الأداء الصوتي:

بالتأكيد، نعم! يُمثّل هذا الأمر مصدر قلق لدى كثير من الأمهات. فيمكنك شفط حليب الثدي وتخزينه في المبرد حتى تتمكني من إعطائه لطفلك باستخدام الزجاجات. وهذا مفيد حتى لو كنت في المنزل، حيث إن تخزين حليب الثدي يُمكن الآخرين من مساعدتك على إرضاع طفلك، ما يمنحهم فرصة للمشاركة في ذلك وكذلك الاستمتاع بصحبة طفلك أيضاً. ويوفّر الوقت الذي تكونين في أشد الحاجة إليه من أجل الاسترخاء!

يمكن الاحتفاظ بحليب الثدي في الثلاجة مدة أربعة أيام، وفي المبرد مدة تصل إلى ستة أشهر. وبمجرد إزالة تجمد حليب الثدي، يمكنك تخزينه في الثلاجة مدة تصل إلى 24 ساعة.

### نص معروض على الشاشة:

تخزين حليب الثدي  
مدة زمنية تصل إلى أربعة أيام  
تخزين الحليب الطبيعي داخل الثلاجة سيكون أفضل، ولكن تخزينه لمدة 12 شهرًا مقبولاً  
تخزين حليب الثدي الخالي من الثلج في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة

### إغلاق بطاقة الفنون:

عائلة  
شيكاغو  
واحدة

مصدر صحي موثوق لجميع عائلات شيكاغو.