



دليلك للرضاعة الطبيعية

من برنامج **WIC**



## المحتويات

- 3 ..... لماذا يُنصح بالرضاعة الطبيعية.
- 4 ..... قبل الولادة.
- 5 ..... أساسيات الرضاعة الطبيعية.
- 11 ..... اكتشاف وضعيات مريحة.
- 17 ..... نصائح بشأن التقام الطفل للثدي بشكل جيد.
- 18 ..... الدعم من الآخرين.
- 19 ..... ما يودّ الآباء معرفته.
- 26 ..... متى تطلبين المساعدة.
- 27 ..... موارد برنامج WIC.

### ملحوظة:



الشمولية أمر مهم لنا، والإشارة إلى الأمهات تشمل جميع الأشخاص الذين يلدون. والإشارة إلى الإرضاع والرضاعة الطبيعية تشمل الإرضاع من الصدر والشفط الحصري للحليب. وأي استخدام لمصطلح الأم أو الأمومة أو الرضاعة الطبيعية لا يُقصد به استبعاد الآباء المتحولين جنسياً أو غير الثنائيين الذين قد يرضعون أطفالهم أو يقدمون لهم الحليب البشري.

## لماذا يُنصح بالرضاعة الطبيعية

- حليب الأم هو كل ما يحتاج إليه طفلك خلال أول 6 أشهر بعد الولادة. عند بلوغ الطفل نحو 6 أشهر من العمر، سيكون مستعداً لبدء تناول الأطعمة الصلبة، إلى جانب حليب الأم. مع نمو طفلك، يتغير تكوين حليبك ليلبي احتياجاته الغذائية. استشري مقدم الرعاية الصحية بشأن مكملات فيتامين (د) لطفلك.
- يتميز الأطفال الذين يرضعون طبيعياً بانخفاض معدلات الإصابة بالتهابات الأذن والحساسية والإسهال. كما أنهم أقل عرضة للإصابة بزيادة الوزن أو السمنة أو مرض السكري.

- حليب الأم دائماً نظيف وآمن ودرجة حرارته مناسبة.
- الرضاعة الطبيعية مفيدة لك! فهي تساعدك على التعافي بشكل أسرع بعد الولادة، وقد تساعدك على أن تفقدي بشكل أسرع الوزن المكتسب أثناء الحمل.
- الأمهات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية أقل عرضة للإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وبعض أنواع السرطان.



- الرضاعة الطبيعية طريقة مريحة وسهلة لإطعام طفلك في أي مكان، سواء في المنزل أو خارجه! فلا توجد حاجة إلى حمل الزجاجات وتنظيفها، أو تحضير الحليب الصناعي.
- الرضاعة الطبيعية أفضل للبيئة، فهي لا تتطلب عبوات أو زجاجات أو صابون لتنظيفها.

## قبل الولادة

إن قرار كيفية إرضاع طفلك قرار مهم، وكلما زادت معرفتك بإرضاع مولودك، زادت ثقتك وراحتك بعد الولادة. وبرنامج WIC هنا لمساعدتك! قبل ولادة طفلك، يمكنك:

- تعلّم كيفية حمل طفلك لإرضاعه رضاعة طبيعية بشكل مريح، وكيف يمكن لموظفي مكتب برنامج WIC مساعدتك.

- تعرفي على المزيد عمّا يمكن توقعه عن طريق الاطلاع على كتيب **The Hospital Experience** عبر موقع [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) أو الاستفسار عن الدروس التي يقدمها برنامج WIC.

- أسألي مقدم الرعاية الصحية والمستشفى المحلي عن دروس التثقيف المتاحة السابقة للولادة.

- اتصلي بالرقم الموجود في بطاقة الخطة الصحية لمعرفة خدمات ومستلزمات الرضاعة الطبيعية المشمولة بالتأمين.



## أساسيات الرضاعة الطبيعية

### كيف يُنتج جسمك الحليب

#### أثناء الحمل

خلال فترة الحمل، يبدأ جسمك بالاستعداد لإنتاج الحليب. ومع النمو السريع لأنسجة إنتاج الحليب، قد تلاحظين أن ثدييك أصبحا أكثر امتلاءً وأكثر إيلامًا عند لمسهما.



#### بعد الولادة

يؤدي مص طفلك لثدييك إلى إنتاج الحليب. وكلما أرضعتِ طفلكِ أكثر، زادت كمية الحليب التي ينتجها جسمك. وعندما يرضع طفلك، فإن ذلك يُحفز ثديك على إفراز الحليب. وتسمى هذه العملية منعكس إدرار الحليب، وتؤدي إلى إفراز الحليب ليتمكن طفلك من الرضاعة.



#### حليبك يتغير مع نمو طفلك

يمرّ حليب الأم بثلاث مراحل: اللبأ (اللبن الأول بعد الولادة)، والحليب الانتقالي، والحليب الناضج. وكل مرحلة من مراحل الحليب مهمة لتغذية طفلك.





### اليوم 1

#### اللبأ

هو أول حليب ينتجه الثدي، وهو غليظ القوام، ولونه مائل إلى الصفرة، وغني بالعناصر الغذائية. وهذه القطرات الصغيرة من الحليب توفر كل ما يحتاج إليه طفلك في الساعات والأيام الأولى من حياته.

### الأيام 2-4

#### الحليب الانتقالي

بعد الولادة بفترة تتراوح تقريبًا من 2 إلى 4 أيام، يبدأ الثدي بإنتاج كمية أكبر من الحليب. وقد تشعرين بامتلاء الثدي لبضعة أيام، ثم يلين بعد ذلك. وهذا أمر طبيعي ولا يعني أن لديك حليبًا أقل. ويستمر الحليب الانتقالي حتى الأسبوع الثاني تقريبًا.

### الأسبوع 2 و3 وما بعدهما

#### الحليب الناضج

يبدأ إنتاج الحليب الناضج بعد فترة تتراوح تقريبًا من 10 إلى 15 يومًا بعد الولادة. وقد يبدو الحليب أخف قوامًا ولكنه مليء بالعناصر الغذائية والمناعية التي تحمي صحة طفلك الذي ينمو. ويستمر الحليب الناضج في التغير حسب احتياجات طفلك.

## إنتاج كمية كافية من الحليب

- كلما زاد إرضاعك للطفل أو شفت الحليب من ثدييك، زادت كمية الحليب التي يُنتجها جسمك. أما استخدام الحليب الصناعي، ولو بكمية قليلة، سيقلل من كمية الحليب التي ينتجها جسمك.
- الأطفال حديثو الولادة معدتهم صغيرة، لذلك يحتاجون إلى الرضاعة بشكل متكرر. فأرضعي طفلك من 8 مرات إلى 12 مرة أو أكثر كل 24 ساعة.

### ما حجم معدة الطفل حديث الولادة؟

في اليوم 1، تكون معدة الطفل بحجم حبة كرز تقريبًا. وبعد مرور 1 شهر، تصبح معدته بحجم البيضة تقريبًا.



حبة كرز

رضعات صغيرة ومتكررة من اللبأ.  
1 إلى 1 ½ ملعقة صغيرة

اليوم 1



حبة جوز

يرضع الطفل مرات أكثر، فتزداد كمية الحليب التي ينتجها جسمك. 4 ½ إلى 5 ½ ملاعق صغيرة

اليوم 3



حبة مشمش

يرضع الطفل بمعدل أكبر. فيشرب الآن من 1 ½ إلى 2 oz. تقريبًا في كل رضعة.

الأسبوع 1



بيضة

تساعد الرضاعة المتكررة على إنتاج الحليب. ويشرب الطفل الآن نحو 2 ½ oz. في كل رضعة.

1 شهر

1 oz. = 30 ml | 1 oz. = 6 ملاعق



## أرضعي طفلكِ مرّاتٍ عديدةً

- أرضعي طفلكِ من 8 إلى 12 مرة أو أكثر خلال 24 ساعة.
- تحلي بالمرونة، فلا توجد مدة زمنية محددة للرضعات. وقد تستغرق الرضعة من 10 دقائق إلى 20 دقيقة تقريبًا لكل ثدي. وسيُظهر لكِ طفلكِ علامات تدل على انتهائه من الرضاعة. فانتهبي لإشارات الجوع والشبع لديه.
- أرضعي طفلكِ من الثدي الأول حتى يلين تمامًا، أو حتى يُظهر طفلكِ علامات الشبع. وبعد ذلك، ساعدي طفلكِ على التجشؤ (التكرُّع) ثم قدمي له الثدي الآخر. وبَدلي بين الثديين، وابدئي كل رضعة بالثدي الذي لم تبدئي به في المرة السابقة.
- إذا قررت استخدام اللهاية، فانتظري حتى يبلغ طفلكِ 1 شهر على الأقل لضمان أن الرضاعة الطبيعية تسير على ما يُرام.
- شعورك بامتلاء ثديك من العلامات الأخرى التي تشير إلى أنه قد حان الوقت لإرضاع طفلكِ. فالرضاعة ستمنع ثديك من الامتلاء الزائد أو الاحتقان. وبعض الأطفال يحتاجون إلى إيقاظهم من النوم للرضاعة. وإذا كانت لديك أسئلة، فتحدّثي مع مستشار برنامج WIC.



## هل تفكرين في شفط حليب الثدي يدويًا؟

يمكن لكل أم مرضعة أن تتعلم كيفية شفط حليبها يدويًا. فلا أحد يعلم متى قد يتوقف جهاز الشفط عن العمل، أو ربما تنسين جزءًا منه في المنزل. كما أن استخدام الشفط اليدوي إلى جانب الشفط بالجهاز يمكن أن يزيد كمية الحليب التي تستطيعين تخزينها لطفلك.

### لشفط الحليب يدويًا:

- اغسلي يديك.
- استخدمي وعاءً نظيفًا ذا فتحة واسعة لوضع الحليب فيه.



1 ضعي إبهامك فوق الحلمة وأصابعك تحتها على بُعد 1-2 بوصة خلف الحلمة. سيشكل إبهامك وأصابعك حرف "C" حول الحلمة.

1



2 اضغطي بأصابعك وإبهامك للخلف نحو صدرك.

2

3 اضغطي برفق بأصابعك وإبهامك معًا، دون رفع الأصابع أو تحريكها.

3



4 أرخي الضغط ثم كرري الحركة. وحرّكي يدك بحركة دائرية حول ثديك، بعد كل بضع ضغطات أو كلما توقفت تدفق الحليب. فتحريك اليد حول الثدي يساعدك على إخراج كل الحليب.

4

الرسوم التوضيحية مُقدّمة من B. Elliott.



## اكتشاف وضعيات مريحة

جربي وضعيات إرضاع مختلفة، واكتشفي تلك التي تناسبك وتناسب طفلك. ضعي هذه النصائح في اعتبارك:

- تأكدي من أن جسمك في وضعية مريحة وأنك لا تنحنين فوق طفلك.
- اجعلي صدر الطفل مواجهًا لجسمك تمامًا.
- ينبغي أن يكون طفلك قريبًا جدًا منك، وإذا كانت يدها تعوقان الرضاعة، فأبعديهما بلطف، ثم قربي طفلك إليك أكثر.
- اجعلي جسم الطفل ورأسه وكتفاه ووركاه على خط مستقيم. وينبغي ألا تكون ذقنه ملتفة إلى الجانب أو مطوية إلى الداخل.

## وضعية الاستلقاء على الظهر

- استلقي على ظهركِ بوضعية مائلة قليلاً. فهذه الوضعية هي الأفضل لمساعدة طفلكِ على استخدام غرائزه الفطرية.
- ضعي طفلكِ فوقك بحيث يكون وجهه قريباً من ثديكِ.
- اسندي جسد طفلكِ، فالجاذبية ستبقي طفلكِ قريباً منك. وسيعثر طفلكِ تدريجياً على الحلمة ويلتقمها.



## وضعية الاحتضان



- اجلسي بحيث يكون ظهرك مسنودًا، وضعي طفلكِ على ساعدك، مع إبقائه قريبًا منك.
- ضعي رأس طفلكِ بالقرب من مرفقكِ.
- اجعلي وجه الطفل مقابلًا للثدي عند مستوى الحلمة. وينبغي ألا يكون رأسه مائلًا إلى الجانب.
- اجعلي جسم طفلكِ مستقيمًا، بحيث تكون أذناه وكتفاه ووركاه على استقامة واحدة.
- اسندي ذراعك بوسادة إذا لزم الأمر. ويمكنك الاستعانة بمسند قدمين صغير أو بعض الكتب لرفع قدميك من أجل تغيير توزيع الوزن وتقليل أي إجهاد.

## وضعية الاحتضان المتقاطع

- ابدئي بحمل طفلك في وضعية الاحتضان، ثم ضعي يدك الحرة حول طفلك لتسندي رقبته وكتفيه، واسحبي ذراعك الأخرى التي كانت تحمله من تحت جسده. وحينها ستستقر مؤخرة طفلك في ثنية ذراعك.
- احرصي على أن يكون جسم الطفل في خط مستقيم، بحيث تكون أذنه وكتفه ووركه على استقامة واحدة، وفمه بمستوى الحلمة.
- استخدمي وسادة لسند ذراعك إذا لزم الأمر.
- استخدمي يدك لسند كتفي الطفل ورقبته، وليس رأسه. ولا تضغطي على رأس الطفل، فذلك سيجعله يدفع يدك ويتعد عن ثديك.
- فكري في استخدام هذه الوضعية إذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية. كما أنها مناسبة للأطفال الأصغر حجمًا.



## وضعية مسك الكرة



- ضعي ظهر طفلكِ على ساعدكِ بجانبك بحيث يكون رأسه عند مستوى الحلمة.
- اسندي كتفي الطفل ورقبته بيدك. ويجب ألا تدفع يدكِ رأس الطفل.
- ضعي وسادة أو بطانية الطفل الملفوفة تحت ذراعك لتساعدكِ على رفع الطفل إلى مستوى الثدي، إذا لزم الأمر.
- اسندي ساقي الطفل على وسادة بجانبك.
- ارفعي طفلكِ إلى ثديك من الأسفل.
- فكري في اختيار هذه الوضعية إذا كان ثديك كبيرين، أو إذا كنت قد خضعتِ لولادة قيصرية، أو إذا كانت حلمة ثديك مسطحة أو مقلوبة. كما أنها مناسبة لإرضاع طفلين (2) في وقت واحد.

## وضعية الاستلقاء على الجانب

- استلقي على جانبك مع ثني ركبتيك قليلاً.
- ضعي الطفل على جانبه بحيث يكون صدره مواجهًا لصدرك. وينبغي أن يكون فم الطفل قريبًا من حلمة ثديك.
- ضعي ذراعك السفلية أو وسادة تحت رأسك واستخدمي ذراعك الأخرى لضم الطفل إليك وسند رقبته وظهره.
- ضعي الطفل على ثديك ثم ارفعي ثديك أو اخفضيه ليظل الطفل مُلتقِمًا له.
- احرصي على عدم وجود أي ملابس أو أغطية فضاضة قرب الطفل.
- فكري في استخدام هذه الوضعية إذا كانت ولادتك صعبة، أو للرضاعة الليلية.



## نصائح بشأن التقام الطفل للثدي بشكل جيد



الاتقام هو طريقة إمساك الطفل بالثدي. والاتقام الجيد مهم لأنه:

- يضمن حصول الطفل على كمية كافية من حليب الأم
- يحمي حلماتك من الألم والتشقق
- يحفز ثديك على إنتاج مزيد من الحليب

قد يحتاج كثيرٌ من الآباء والأطفال إلى بعض المساعدة والطمأننة في البداية. وبرنامج WIC هنا لمساعدتهم! وفيما يلي بعض النصائح:

- ابحثي عن وضعية مريحة توفر دعمًا جيدًا للجسم. واحتضني طفلكِ وقربيه منك.
- اجعلي أنف طفلكِ بمحاذاة حلمة ثديك، فحينها يستطيع الطفل أن يميل رأسه إلى الخلف قليلًا، مما يسمح لفمه بالوصول إلى حلمة ثديك.
- فتح فم الطفل بشكل واسع يساعده على أن يُدخِل في فمه جزءًا أكبر من الهالة، وهي المنطقة الداكنة المحيطة بالحلمة.
- تأكدي من أن ذقن الطفل وشفته السفلية يلامسان الثدي أولاً. وبمجرد الاتقام، سيضغط ذقن الطفل على الثدي برفق.

يمكنك أن تعرفي أن طفلكِ يلتقم الثدي جيدًا ويحصل على الحليب:

- إذا كانت كلتا شفثيه مقلوبتين إلى الخارج وواسعتين، وليستا مطويتين إلى الداخل
- إذا كان خده مستديرين
- إذا كان بإمكانك سماع أو رؤية طفلكِ وهو يبلع الحليب
- إذا كنتِ لا تشعرين بأي ألم أثناء الرضاعة



## الدعم من الآخرين

- كوني متفائلة. فستصبح الأمور أسهل. ومن الطبيعي أن تطلبي الدعم وأن تحتاجي إلى التشجيع.
- قللي من عدد الزوار وأوقات الزيارة في المستشفى أثناء تعلمك أنتِ وطفلك الرضاعة الطبيعية.
- شاركي مع الآخرين ما يمكن توقعه من طفلك، خاصةً فيما يتعلق بالبكاء والنوم. وللحصول على مزيد من المعلومات، يمكنك الرجوع إلى كُتيب برنامج WIC [المُعنون Getting to Know Your Baby](#).
- أخبري الآخرين بأسباب اختياركِ للرضاعة الطبيعية، واطلبي منهم أن يدعموا ويحترموا قرارك بشأن إرضاع طفلك.
- اطلبي المساعدة في مهام مثل اصطحاب أطفالك الأكبر سنًا من المدرسة، والطهي، والتنظيف، وغسيل الملابس، والأعمال المنزلية الأخرى.
- اقبلي وجبات الطعام التي تُعرض عليك. ومن المفيد إعداد قائمة بما تفضليه، فهذا يساعد الأصدقاء والعائلة على معرفة ما تحببينه.



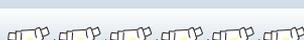


### كيف أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفيه من الحليب؟

- يمكنك أن تعرفي هل يحصل طفلك على ما يكفيه من الحليب أم لا عن طريق مراقبة زيادة وزنه وعدد الحفاضات التي يستخدمها.
- من المحتمل أن يفقد الأطفال حديثو الولادة بضعة أونصات من وزنهم في الأيام القليلة وبعد ذلك، سيعودون إلى وزنهم عند الولادة بحلول الأسبوع 2 تقريبًا. فاحرصي على اصطحاب طفلك إلى مواعيد مع الطبيب.



- يمكنكِ الاستعانة بالمخطط التالي لأخذ فكرة عن عدد الحفاضات التي قد يستخدمها الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية. وإذا كان طفلكِ يستخدم عددًا أقل من الحفاضات أو كانت لديكِ أي مخاوف، فاستشري مقدم الرعاية الصحية أو مستشار برنامج WIC.
- سيزداد عدد الحفاضات المبتلة يومًا بعد يوم خلال الأسبوع الأول.
- في البداية، يكون البراز غليظًا وأسود اللون ولزجًا كقطران. وبحلول اليوم 3، من المفترض أن يصبح قوامه أقل غلظة ولونه أكثر اخضرارًا. وبحلول اليوم 4، يصبح أكثر اصفرارًا. أما بحلول اليوم 5، فمعظم الأطفال سيكون لديهم ما لا يقل عن 3 أو 4 إخراجات صفراء مُحبَّبة تشبه الخردل وذات قوام رخو. ولا تعدي سوى البراز الأكبر من حجم عملة ربع الدولار.

حفاضات البراز	الحفاضات المبتلة	
		يوم واحد (1)
		يومان (2)
		3 أيام
		4 أيام
		5-6 أيام

قد يزداد عدد الحفاضات المبتلة وحفاضات البراز التي يستخدمها طفلكِ كل يوم.





## ما مدة الرضاعة الطبيعية؟

توصي The American Academy of Pediatrics بإرضاع الأطفال رضاعة طبيعية لمدة عامين (2) أو أكثر حسب اختيار الأم والطفل.

## هل ينبغي أن أتنبه إلى ما أتأكله من طعام وشراب خلال فترة الرضاعة الطبيعية؟

- لا يوجد طعام محدد يجب تناوله من أجل الرضاعة الطبيعية. كل ما عليك هو أن تحاولي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، وحتى لو لم تتناولي الأطعمة المناسبة كل يوم، فستتجن حليبًا مغذيًا. ويقدم برنامج WIC للأمهات المرضعات عبوة غذائية تحتوي على كمية أكبر من الأطعمة مقارنة بالأمهات اللاتي لا يرضعن رضاعة طبيعية. فاسألني موظفي برنامج WIC عما تتضمنه العبوة. ولمعرفة المزيد، تفضلي زيارة الموقع الإلكتروني: [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov).  
**.Your WIC Foods**





- ستحتاجين إلى شرب كمية كافية من السوائل لإرواء عطشك. ولكن شرب مزيد من السوائل لن يؤدي إلى إنتاج مزيد من الحليب.

- قد تنتقل مادة **الكافيين** إلى حليب الأم وتسبب اضطرابات في النوم لك ولطفلك. ولا بأس بتناول كمية قليلة من القهوة، بما لا يزيد على كوبين (2) يوميًا، أو مشروبات أخرى تحتوي على الكافيين خلال فترة الرضاعة الطبيعية. ولكن الإفراط في تناول الكافيين قد يجعل طفلك عصبياً أو يمنعه من النوم.
- تقول **Centers for Disease Control** و **United States Department of Agriculture** إن الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية هو الخيار الأكثر أماناً للأمهات المرضعات. ولكن لم يثبت أن تناول كمية معتدلة من الكحول، بحد أقصى مشروب واحد (1) يوميًا، يُسبب ضرراً للرضيع، خاصةً إذا انتظرت الأم من ساعتين (2) إلى أربع (4) ساعات على الأقل بعد الشرب قبل إرضاع طفلها.
- يمكن أن يؤدي تعاطي الماريجوانا (الحشيش) أو التبغ أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة الطبيعية إلى الإضرار بطفلك. وقد يتسبب التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية في إلحاق الضرر بأسرتك أيضاً. فالاستنشاق اللاإرادي للدخان أو رذاذ السجائر الإلكترونية ضار جداً بالرضع والأطفال. وإذا كانت لديك أي مخاوف بشأن إرضاع طفلك، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو موظفي برنامج WIC. ويمكنك الحصول على مزيد من النصائح والمعلومات عبر الموقع الإلكتروني [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) في كُتيبتي **Marijuana and Pregnancy** و **Healthy You!**

## ما الذي يجب أن أعرفه عن استخدام شفافة الثدي؟

إذا كنتِ تخططين لاستخدام شفافة الثدي لفترة طويلة، فاتصلي في أثناء الحمل بخدمات الأعضاء الخاصة بخططك الصحية. وإذا لم تتمكني من الحصول على شفافة الثدي من خطتك الصحية، فتوصلي مع برنامج WIC لمعرفة ما إذا كان بإمكانك الحصول على شفافة الثدي فور ولادة طفلك.

وفي المستشفى، إذا كان طفلك لا يستطيع الرضاعة الطبيعية، أو إذا اخترت الشفط، فمن المهم أن تبدي بشفط الحليب في غضون 6 ساعات من الولادة. واستخدمي شفافة كهربائية مزودة واطلبي المساعدة من الممرضة أو أخصائية الرضاعة الطبيعية.

ينبغي شفط الحليب بنفس عدد مرات رضاعة الطفل بشكل طبيعي، فذلك سيساعد جسمك على إنتاج كمية الحليب التي يحتاج إليها طفلك. وقد تختلف هذه الكمية من طفل لآخر، ويمكن أن تتغير مع نمو الأطفال. وإذا لم تتمكني من شفط كمية كافية من الحليب تلبية احتياجات طفلك، ففكر في زيادة عدد مرات الشفط. وللحصول على إجابات لأسئلتك المتعلقة بشفافات الثدي وعملية الشفط، توصلي مع مستشار برنامج WIC.



## كيف يمكنني تخزين حليب الثدي؟

عند تخزين حليب الثدي، يمكنك استخدامه طازجًا أو تبريده أو تجميده لاستخدامه لاحقًا. استشيرني موظفي برنامج WIC لمعرفة خيارات التخزين الأنسب لك ولطفلك. واحصلي على بعض النصائح وتعرّفي على المزيد على الموقع الإلكتروني [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)، في قسم **Breastmilk Storage**.



أو أبرد

## أماكن التخزين ودرجات حرارتها

نوع حليب الثدي	على المنضدة (25° C) 77° F درباً وأ (درجة حرارة الغرفة)	في الثلاجة (4° C) 40° F	في حُجرة التجميد (-18° C) 0° F أو أبرد
الطازج أو المشفوط حديثاً	لمدة تصل إلى 4 ساعات	لمدة تصل إلى 4 أيام	خلال 6 أشهر هو الأفضل حتى 12 شهراً مقبول
المذاب، الذي تم تجميده ثم إذابته	1-2 ساعة	حتى يوم (1) واحد (24 ساعة)	لا تقومي أبداً بإعادة تجميد حليب الثدي بعد إذابته
المتبقي من رضعة (لم يكملها الطفل)	يُستخدَم في غضون ساعتين (2) بعد انتهاء الطفل من الرضاعة		

## متى تطلبين المساعدة

### أم الحلمات

قد تكون حلماتك حساسة أو مؤلمة في فترة تكيفها مع الرضاعة الطبيعية. وإذا كنتِ تعانين من ألم أو وجع مستمر، أو إذا كانت حلماتك متقرحة أو متشققة أو بها بثور أو تنزف، فتحدثي مع استشاري الرضاعة الطبيعية في برنامج WIC. فخرائنا يستطيعون مساعدتك على الشعور براحة أكبر.



### تورم الثديين وألمهما

يحدث الاحتقان عندما يصبح الثدي متورمًا ومؤلمًا، وقد يكون ذلك بسبب تفويت الرضعات أو تأخيرها، ونتيجة لذلك، قد لا يتمكن طفلك من التقام الثدي جيدًا. وتواصلي مع برنامج WIC في أقرب وقت ممكن للحصول على إرشادات. وقد ينصحونك بشفط كمية صغيرة من حليب الثدي يدويًا، ويمكنك أيضًا سؤالهم عن كيفية تليين هالة الثدي لمساعدة الطفل على الالتقام. ولا تعطي حليبًا صناعيًا إضافيًا لطفلك، أو تتوقفي عن الرضاعة الطبيعية أو تفوتي الرضعات. فذلك سيؤدي إلى تفاقم الاحتقان.



## بصق الحليب

البصق أمر طبيعي ويتحسن بمرور الوقت. وللمساعدة على منع البصق:

- انتبهي لإشارات الشبع. ولا تفرطي في الرضاعة.
- اجعلي الرضعات أقصر وأكثر تكراراً.
- احرصي على تجشئة طفلك في منتصف الرضعة.
- ابقيه في وضعية رأسية لمدة 30 دقيقة بعد كل رضعة.
- تحدثي مع مستشار برنامج WIC إذا كانت لديك أي أسئلة.

## موارد برنامج WIC

### The Hospital Experience

يقدم هذا الكتيب نصائح لمساعدتك على معرفة ما يمكن توقعه في المستشفى. [تحميل بصيغة PDF](#)



[MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)

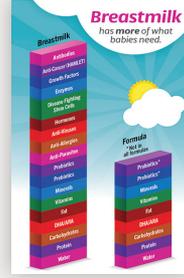
## 3 Newborn Feeding Secrets

ستساعدك معرفة هذه النصائح على الشعور بثقة أكبر عند إرضاع طفلك. [تنزيل بصيغة PDF](#)



## Breastmilk Compared to Formula

حليب الأم غني بالفيتامينات والمعادن والأجسام المضادة التي تساعد طفلك على النمو بصحة وقوة. [تنزيل بصيغة PDF](#)



## Breastfeeding and Returning to Work or School

كثير من الأمهات يواصلن الرضاعة الطبيعية بعد العودة إلى العمل أو الدراسة. تعلمي كيفية شفط حليب الثدي يدوياً وغير ذلك الكثير.

[تنزيل بصيغة PDF](#)



## How Do I Keep Up a Good Milk Supply

كلما زاد عدد مرات إرضاعكِ لطفلكِ رضاعةً طبيعية، زادت كمية الحليب التي ينتجها جسمكِ.

[تنزيل بصيغة PDF](#)



## Know Your Breastfeeding Rights

توجد قوانين مُطبَّقة لمساعدتكِ على تحقيق أهدافكِ الخاصة بالرضاعة الطبيعية، ومنها قوانين تتعلق بالرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة وشفط الحليب في مكان العمل.

ويُقدِّم موقع [California Breastfeeding Coalition](#)

معلومات عن حقوقك وفقاً لقوانين الولاية والقوانين الفيدرالية. ويحتوي هذا الموقع الإلكتروني أيضاً على معلومات عن تقديم الشكاوى عند انتهاك هذه الحقوق.



## Feed Me Birth to 6 Months

أول 6 أشهر مليئة بالتغيرات. تجدين في هذا الكتيب نصائح وإرشادات بشأن كيفية إرضاع طفلكِ، بما في ذلك كيفية معرفة ما إذا كان يحصل على ما يكفي من الحليب.

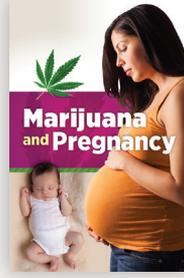
[تنزيل بصيغة PDF](#)



## Marijuana and Pregnancy

القرارات التي تتخذينها خلال فترة الحمل وبعد الولادة يمكن أن تؤثر في صحة طفلك الآن وفي السنوات القادمة.

[تنزيل بصيغة PDF](#)



## A Postpartum Guide to Being Healthy for You and Your Baby

قد يكون إنجاب طفل من أسعد اللحظات في حياتك. وقد تمر عليك أيضًا أوقات تشعرين فيها بالإرهاق والانفعال. ونُقدِّم لك هنا نصائح وإرشادات من آباء آخرين لمساعدتك على التأقلم والنجاح.

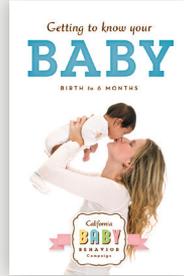
[تنزيل بصيغة PDF](#)



## Getting to Know Your Baby

تعرفي على سلوكيات الأطفال ليساعدك ذلك على فهم احتياجات طفلك. ويقدم هذا الكتيب إجابات عن الأسئلة المتعلقة بالنوم، وإشارات الجوع والشبع، والبكاء.

[تنزيل بصيغة PDF](#)



## Healthy You

سبع نصائح لأسرة تتمتع بصحة جيدة.

[تنزيل بصيغة PDF](#)



# أسر تنمو بصحة جيدة مع برنامج WIC!

برنامج WIC مصدر رائع للحصول على الدعم والتثقيف  
بشأن الرضاعة الطبيعية.



**California Department of Public Health, California WIC program**

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Arabic) Rev 10/24