



الرضاعة الطبيعية لطفلك

Arabic

Call **311**

toronto.ca/health



TORONTO Public Health

2	 عهدنا الحميم للطفل
3	 اتخاذ قرار مدروس حول تغذية طفلك
4	 الجلد على الجلد
6	 التطلع إلى بداية جيدة
	• علامات الجوع • فيتامين (د)
8	 تعلمُ الرضاعة الطبيعية
	• التقاط الطفل للثدي بنفسه • أوضاع الرضاعة الطبيعية • وضع فم طفلك حول حلمة ثديك عند الرضاعة
12	 كيفية معرفة فيما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من حليب الثدي
15	 العناية بثديك
	• العناية العامة بالثدي • العناية بالثدي الصلب (المحتقن) • العناية بالحلمات الملتهبة/المؤلمة
17	 إفراز حليب الثدي
	• كيفية إفراز حليب الثدي يدوياً • تخزين حليب الثدي المفرز • التنقل مع حليب الثدي المفرز • إذابة حليب الثدي المجمد • إرضاع حليب الثدي المفرز (بواسطة كوب أو زجاجة)
23	 العناية بنفسك
	• الرضاعة الطبيعية والغذاء الصحي • الرضاعة الطبيعية والأدوية • الرضاعة الطبيعية ووسائل منع الحمل (تحديد النسل)
25	 الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة
26	 الرضاعة الطبيعية بعد فترة 6 أشهر الأولى
	• تغيُّرات الثدي • التغيُّرات النمائية • ظهور الأسنان • الإضراب عن الرضاعة
28	 التغيُّرات في حياتك
	• العودة إلى العمل أو المدرسة • الرضاعة الطبيعية عندما تكونين حاملاً
30	 أسئلة عن الرضاعة الطبيعية
32	 أين تحصلين على المساعدة

- ندعم خيارات تغذية الرُّع لجميع الأسر.
- نزود الأسر بالمعلومات حول تغذية أطفالهم.
- لدينا سياسة تحمي الرضاعة الطبيعية وتعززها وتدعمها. ويتم تدريب موظفينا على اتباع هذه السياسة.
- نبخ الأمهات الحوامل والأسر بأهمية الرضاعة الطبيعية.
- نشجّع الأمهات وعائلاتهن على حمل أطفالهن وتغذيتهم من خلال الاتصال المباشر للجلد على الجلد قدر الإمكان.
- نؤيد الأمهات والأسر لإرضاع الأطفال من حليب الثدي فقط لأول 6 أشهر والاستمرار في الرضاعة الطبيعية مع إضافة الأطعمة الصلبة عند 6 أشهر.
- نعمل مع شركاء المجتمع لدعم الرضاعة الطبيعية في مدينة تورنتو.
- لا نوزع مستحضر حليب الأطفال أو زجاجات الحليب أو الحلمات أو اللهايات.
- نرحب بالأمهات ونشجعهن على الرضاعة الطبيعية في أي وقت وفي أي مكان ضمن ممتلكات مدينة تورنتو.



اتخاذ قرار مدروس حول تغذية طفلك

إن كيفية إطعام طفلك هو أحد أهم القرارات التي ستتخذونها كوالدة. ويمكن أن تساعدك هذه المعلومات على اتخاذ قرار مدروس وتكونين في طريقك لمنح طفلك بداية صحية.

الرضاعة الطبيعية	مستحضر حليب الأطفال
سيساعد حليب الثدي على حماية طفلك من:	مستحضر حليب الأطفال:
• زيادة الوزن أو السمنة • أمراض الأمعاء • السعال ونزلات البرد • داء السكري • التهابات الأذن • متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) • بعض أنواع السرطان في مرحلة الطفولة • آثار السموم الموجودة في البيئة	• لا يتغير لتلبية احتياجات طفلك المتزايدة • لا يحمي طفلك من الأمراض المعدية والإسهال • ليس معقماً (على شكل بودرة) • لا يُنصح به للأطفال الرُّضّع أقل من شهرين من العمر (على شكل بودرة)
وتساعد الرضاعة الطبيعية على حمايتك من:	تشمل الصعوبات المرتبطة بمستحضر حليب الأطفال ما يلي:
• سرطان الثدي • داء السكري • سرطان المبيض	• هناك حاجة إلى وقت إضافي لتعقيم المعدات • ويمكن حدوث أخطاء أثناء التحضير
تعزز الرضاعة الطبيعية التقارب والترابط بين الأم والطفل	



حليب الأم هو كل ما يحتاجه طفلك خلال فترة 6 أشهر الأولى. إن إعطاء طفلك الأطعمة أو السوائل الأخرى قبل 6 أشهر قد يخفض من كميات حليب الثدي لديك ويمكن أن يضر بصحة طفلك.

إن صدرك المُجرد هو أفضل مكان لطفلك للتكيف مع الحياة خارج الرحم.

بعد ولادة طفلك مباشرة، احمليه وبطنه إلى أسفل على صدرك أو بطنك. إن الساعات الأولى من التحاضن وتلامس جلدك بجلده تساعدك وطفلك على الترابط والتعرف على بعضكما البعض. حافظي على التحاضن والجلد على الجلد كلما كان ذلك ممكناً في الأشهر الأولى التي تلي الولادة. تستمر الفوائد الناجمة عن الترابط والرضاعة الطبيعية لفترة طويلة بعد ذلك. كما يعد الجلد على الجلد أفضل أيضاً للأطفال الذين ولدوا قبل الأوان أو عن طريق الولادة القيصرية.

الفوائد للأطفال

- الرضاعة الطبيعية أفضل
- البكاء أقل ويكون أكثر هدوءاً
- أكثر دفئاً للطفل
- التمتع براحة أكثر
- تكون مستويات السكر في الدم أفضل
- يكون محميًا من قبل بعض البكتيريا النافعة لديك

الفوائد للأمهات

- الرضاعة الطبيعية أكثر سهولة
- معرفة متى يكون طفلك جائعاً
- الترابط أكثر مع طفلك
- اكتساب الثقة والرضا عندما ترعين طفلك

فوائد الرضاعة الطبيعية

- من المرجح أكثر أن تكون لطفلك أول رضاعة طبيعية ناجحة
- قد يرضع طفلك طبيعياً على الفور ولمدة أطول
- سوف تحصلين على المزيد من حليب الثدي
- يساعد طفلك على الرضاعة الطبيعية عند النعاس



الجلد على الجلد سهل. وهنا الطريقة:

1. اخلعي أغطية طفلك وملابسه. اتركي الحفاضة عليه.
2. ارفعي الملابس الخاصة بك عن صدرك وبطنك.
3. أمسكي بطفلك، ووجهه باتجاهك، على صدرك أو بطنك.
4. يمكنك لف بطانية عليك وعلى طفلك.
5. استمتعي بالتقارب والترابط مع طفلك.

ملاحظة: ينبغي وضع الأطفال دون سن 6 أشهر من العمر على ظهورهم في السرير أو المهد قريباً من سريرك عندما تكونين مستعدة للنوم. من المهم أن يفي السرير أو المهد بلوائح السلامة الكندية الحالية.



الأسرة والجلد على الجلد

يمكن لأعضاء أسرتك أيضاً قضاء بعض الوقت من خلال وضع الجلد على الجلد مع طفلك. إذا كان لديك شريك، فخططوا لوقت ما لوضع الجلد على الجلد مع طفلك. إنها طريقة رائعة بالنسبة لك ولشريك حياتك لقضاء بعض الوقت معاً والترابط مع طفلك.

استمري في حمل طفلك بوضع الجلد على الجلد مع نمو طفلك.

التطُّع إلى بداية جيدة

أرضعي طفلك فوراً بعد الولادة. إن طفلك مستيقظ وعلى استعداد لتعلُّم كيفية الإرضاع خلال هذا الوقت. تساعدك الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر على الحصول على المزيد من حليب الثدي.

في الأيام القليلة الأولى من الولادة سيكوّن حليب الثدي لديك ما يسمى (اللبأ) وهو:

- سميك مثل العسل
- أصفر اللون
- يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية
- قليل الكمية (ولكنه كل ما يحتاج إليه طفلك)

عند الاستمرار في الرضاعة الطبيعية خلال الأيام القليلة المقبلة، سوف يصبح حليب ثديك:

- أكثر بياضاً في اللون
- ثمة زيادة في كميته
- يلبي جميع احتياجات طفلك الغذائية

إن حصول طفلك على الرضاعة الطبيعية بشكل جيد وغالباً في الأسبوع الأول سيساعدك على تكوين إمدادات صحية من حليب الثدي. قومي بإرضاع طفلك 8 مرات على الأقل في 24 ساعة (ليلاً ونهاراً).



علامات الجوع

سيجعلونك الأطفال تعرفين عندما يجوعون؛ وفيما يلي مؤشرات أو علامات على أن طفلك جائع ويحتاج إلى الرضاعة الطبيعية. سيقوم طفلك بما يلي:

- يُصدر أصوات مص أو أصوات ناعمة
- يضع يده في فمه
- يقوم بحركات جسمية أكثر
- يقوم بحركات مص أو لعق

قومي بإرضاع طفلك عندما يكون هادئاً وقبل أن يصبح جائعاً جداً ويبدأ بالبكاء.

لا تعطي طفلك اللهايات أو زجاجات الحليب. فالأطفال بحاجة إلى أن يتعلموا كيف يرضعون من الثدي. إذا كنتِ قد اتخذت قراراً مدروس باستخدام اللهايات أو زجاجات الحليب، فمن الأفضل الانتظار حتى يتعلم الطفل الرضاعة الطبيعية بشكل جيد، ويكون ذلك عادةً في حوالي 4-6 أسابيع.



فيتامين (د)

توصي وزارة الصحة الكندية بإعطاء جميع الأطفال الذين يحصلون على الرضاعة الطبيعية فيتامين (د) يومياً (10 ميكروغرام أو 400 وحدة دولية)، بدءاً من الولادة لغاية بلوغه سنتين من العمر.

يعد التقاط الطفل الثدي بنفسه طريقة طبيعية وبسيطة لجعله يجد طريقه إلى الثدي.

التقاط الطفل الثدي بنفسه

يمكن تشجيع الطفل لالتقاط الثدي بنفسه بعد ولادته. ومن المفيد أيضاً عندما:

- يتعلم الطفل الرضاعة الطبيعية
- لا يرضع الطفل طبيعياً بشكل جيد
- تكون الحلمات ملتهبة



- سيبدأ طفلك بتحريك رأسه صعوداً وهبوطاً بحثاً عن ثديك (قد يبدو مثل التمايل أو النقر)
- اسندي رقبة طفلك وكتفيه وأسفله بذراعيك ويديك أثناء تحركه تجاه ثديك.
- ابدأي عندما يكون طفلك هادئاً
- اجلسي بشكل مريح مع إرجاع الظهر قليلاً إلى الوراء.
- احملي طفلك وجلدك على جلده (البطن على البطن) على أعلى الصدر وبين الثديين
- سوف يقوم طفلك:
- 1. بالتحرك نحو صدرك
- 2. بالعثور على حلمتك
- 3. دفع ذقنه نحو صدرك
- 4. الوصول إلى الأعلى وفمه مفتوح
- 5. التمسك بصدرك
- قد يساعد تقريب الطرف السفلي لطفلك نحو جسمك و/أو إسناد ظهره وكتفيه
- بمجرد تمسك طفلك بك، سيكون بمقدورك وطفلك الحصول على وضع مريح

جربي أوضاع مختلفة للرضاعة الطبيعية. اختاري وضع الرضاعة الطبيعية الذي تكونين فيه مسترخية ومريحة. تأكدي من أن ظهرك وذراعيك مسنودين بشكل جيد في جميع الأوضاع.

أوضاع الرضاعة الطبيعية

هناك العديد من الأوضاع المختلفة للرضاعة الطبيعية. وفيما يلي أدناه بعض أوضاع الرضاعة الطبيعية التي قد تناسبك وطفلك.

تقاطع المهد

هذا الوضع يكون مناسب جداً إذا كنت:

- تتعلمين الرضاعة الطبيعية
- لديك طفل صغير



وضع المهد

هذا الوضع يكون مناسباً بشكل جيد:

- بعد أن تكونين مرتاحة بالرضاعة الطبيعية



وضع كرة القدم

هذا الوضع يكون مناسب جداً إذا كنت:

- تتعلمين الرضاعة الطبيعية
- تجددين صعوبة في الحفاظ على تمسك طفلك بك
- لديك طفل صغير
- تملكين ثديين كبيرين
- تملكين حلمات مسطحة أو ملتفة
- قد أجريت عملية ولادة قيصرية



وضع الاستلقاء الجانبي

هذا الوضع يكون مناسب جداً إذا كنت:

- تجددين الجلوس مؤلماً جداً
- ترغبين في الاستراحة عند الرضاعة الطبيعية
- تملكين ثديين كبيرين
- قد أجريت عملية ولادة قيصرية

إحكام التقاط الطفل للثدي سيساعدك على إنتاج حليب ثدي كافٍ ويساعد طفلك على الرضاعة الطبيعية بشكل جيد. وسيساعد أيضاً على منع الألم عند الرضاعة الطبيعية.

مساعدة طفلك على التقاط الثدي

ارتاحي واعثري على الوضع الذي يكون مناسباً بشكل جيد لك (انظر أوضاع الرضاعة الطبيعية في الصفحة 9). تأكدي من أنك مرتاحة وأن ظهرك وذراعيك مسنودين بشكل جيد وأن بطن طفلك باتجاهك (ضعي طفلك على جنبه إلا في وضع كرة القدم - لهذا الوضع (كرة القدم)، ضعي طفلك على ظهره أو قومي بتحريكه قليلاً نحو صدرك).



امسكي ثديك في يدك. يكون الإبهام على أعلى الثدي والأصابع تحته.



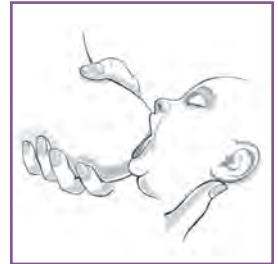
وجهي أنف طفلك نحو الحلمة. أدخلي حلمتك نحو الشفة السفلى لطفلك. انتظري حتى ينفتح فمه الطفل بصورة واسعة مثل الثاؤب.



قربي طفلك، الذقن أولاً نحو ثديك. ينبغي أن يغطي فمه الكثير من المنطقة الداكنة تحت الحلمة (حوالي 1.5 بوصة).

يمسك طفلك بشكل صحيح بالثدي بفمه في الحالات التالية:

- تكون فتحة فمه واسعة
- تكون شفتيه مفتحة نحو الخارج
- يكون ذقنه مضغوطاً نحو صدرك
- يمتص ويلعق حليب الثدي



عندما يغفو طفلك أثناء الرضاعة الطبيعية، اضغطي على الثديي للمساعدة على تدفق الحليب منه. لا تضغطي بشدة لدرجة الألم. سوف يساعد هذا العمل طفلك على بدء المص مرة أخرى.



حاولي أيضا نزع ملابس طفلك أو تغيير الحفاضات له. دلكي ظهر أو قدمي أو يدي طفلك بلطف.



إذا كنت تريد أن تسحب طفلك من الثدي، فأوقف المص عن طريق:

- وضع إصبعك في زاوية فم طفلك، أو؛
- تحريك ذقن طفلك نحو الأسفل.



استخدمي الثدي الثاني عندما لا تعد لطفلك القوة على المص "العميق والبطيء" وتشعرين بليوننة الثدييك. قد لا يرضع طفلك سوى لوقت قصير من الثدي الثاني. في الرضاعة الطبيعية القادمة استخدمي الثدي الذي تشعرين بأنه ملبئ تماماً بالحليب.

كيفية معرفة فيما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من حليب الثدي

1. يرضع طفلك طبيعياً بشكل جيد عندما ...

تشعرين:

- أن صدرك يتم سحبه دون ألم

تسمعين:

- أن بلع طفلك للحليب (مثل زفيره هادئ "كاع كاع كاع")

ترين:

- أن فمه مفتوح على مصراعيه
- أن شفاته ملتفتان
- أن ذقنه تضغط على ثديك
- أن مصه وبلعه للحليب (سريع وضحل في البداية وعميق وبطيء عندما يبدأ حليب الثدي في التدفق)

في بداية الرضاعة الطبيعية سيمتص طفلك الحليب بصورة ضئيلة وسريعة. عندما يبدأ حليب الثدي في التدفق، ينبغي أن يصبح المص عميقاً وبطيئاً. يجب أن يكون هناك توقف خلال عملية المص عندما يفتح طفلك فمه على مصراعيه. يشرب طفلك حليب الثدي خلال هذا التوقف.



عمر الطفل	حفاضات مبللة يومياً	البراز يومياً
	* في جميع الأعمار، يجب أن يكون البول أصفر اللون خفيف مع عدم وجود رائحة تقريباً	
1 يوم واحد	• على الأقل حفاضة مبللة واحدة (تبدو الحفاضة المبللة وكأنه تم سكب ما لا يقل عن ملعقتي طعام أو 30 مل من الماء على الحفاضة الجافة)	• على الأقل 1-2 براز لزج أخضر/أسود داكن (عقي)
2 يومان	• على الأقل حفاضتان مبللتان	• على الأقل 1-2 براز لزج أخضر/أسود داكن (عقي)
3 أيام	• على الأقل 3 حفاضات مبللة ثقيلة (تبدو الحفاضة المبللة الثقيلة وكأنه تم سكب ما لا يقل عن 3 ملاعق طعام أو 45 مل من الماء على الحفاضة الجافة)	• 3 أو أكثر من البراز ذو اللون البني/الأخضر/الأصفر
4 أيام	• على الأقل 4 حفاضات مبللة ثقيلة	• 3 أو أكثر من البراز ذو اللون البني/الأخضر/الأصفر
5-6 أيام وأكبر	• على الأقل 6 حفاضات مبللة ثقيلة	• 3 أو أكثر من البراز الواسع، اللين، الأصفر، ذو البذور (البراز الواسع يكون بحجم قطعة 25 سنتاً (الربع) أو أكبر). يجب ألا يطرح الطفل أي عقي في هذا العمر
6 أسابيع إلى 6 أشهر	• على الأقل 6 حفاضات مبللة ثقيلة	• 3-4 يومياً أو 1 كبير جداً من اللين، الأصفر، ذو البذور أسبوعياً. بعد 6 أسابيع قد يكون لدى بعض الأطفال ذوي الرضاعة الطبيعية فقط براز واحد كبير جداً وأصفر اللون كل 1-7 أيام. هذا أمر طبيعي طالما أن البراز لين مثل معجون الأسنان، أو ذو بذور، وسائل، وطفلك بصحة جيدة. من الطبيعي أيضاً أن يتبرز بعض الأطفال الذين يرضعون من الثدي العديد من المرات يومياً.

3. زيادة الوزن

الأطفال الذين يرضعون طبيعياً:

- قد يفقدون 7% أو أقل من وزنهم عند الولادة في غضون 3 أيام الأولى بعد الولادة
- يجب أن يسترجعوا وزنهم عند الولادة عند بلوغهم 10 أيام من العمر
- ينبغي أن يظهروا نمطاً من زيادة الوزن في اليوم الخامس من الولادة
- يجب أن يكتسبوا على الأقل 20-35 غراماً (23 - 1.25 أوقية) يومياً في الأشهر 3-4 الأولى من العمر

4. طفرات النمو

طفرات النمو هي الأوقات التي ينمو طفلك فيها بسرعة أكبر، وسوف يحتاج إلى مزيد من حليب الثدي. تحدث هذه الطفرات في كثير من الأحيان في الأشهر القليلة الأولى. خلال هذه الأوقات، قومي بالرضاعة الطبيعية لطفلك كثيراً عندما يبدو جائعاً. لا توجد أوقات محددة لإرضاع طفلك. يرضع معظم الأطفال طبيعياً 8 مرات على الأقل في غضون 24 ساعة (ليلاً ونهاراً). سوف يزداد حليب الثدي لديك.

5. علامات أخرى على أن طفلك يقوم بالرضاعة الطبيعية بصورة جيدة:

- يبكي الطفل بصوت عال
 - يكون فم الطفل رطباً وزهري اللون (وردي)
 - تبدو عيون الطفل يقظة
 - يتحرك الطفل بنشاط
 - يترك الطفل الثدي وتبدو عليه علامات الارتياح والنعاس
 - تشعرين بليونة الثدي وأقل ملئاً بالحليب بعد الرضاعة الطبيعية
- اطلبي المساعدة على الفور إذا كان طفلك لا يظهر علامات على الرضاعة الطبيعية بشكل جيد.



الرضاعة الطبيعية هي الرضاعة الطبيعية هي مهارة مكتسبة من قبل الأمهات والرضع. فهي تتطلب الصبر والممارسة. لا تترددي في طلب المساعدة.

العناية العامة بالثدي

- اشطفي ثديك بالماء فقط وجفيفيهم في الهواء. لا تنظفي الحلمتين بالصابون، فقد يسبب الصابون جفاف الحلمتين وتشققهما.
- ارتدي حمالة الصدر المناسبة تماماً لك بحيث لا تكون ضيقة جداً. لا ترتدي حمالة صدر ذات الأسلاك (underwire).
- بعد الرضاعة الطبيعية ضع بعضاً من حليب الثدي على الحلمتين والمنطقة الداكنة حولهما للمساعدة على حماية الجلد. دعي حليب الثدي يجف قبل وضع حمالة الصدر الخاصة بك.

العناية بالثدي الصلب (المحتقن)

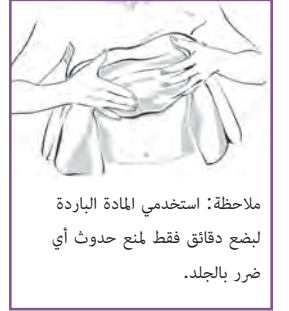
ضعي شيئاً بارداً أو دافئاً على صدرك، واستعملي أيهما تشعرين بأنه أفضل.

كيفية وضع المادة الباردة

- يمكنك وضع كمادات باردة على الثدي لبضع دقائق.
- يمكن أن يساعد هذا على تقليل التورم.

يمكن أن تكون الكمادات الباردة:

- حزمة تحتوي على هلام (جلي) ملفوفة في قطعة قماش
- كيس من البازلاء المجمدة
- منشفة مبللة مجمدة



كيفية وضع المادة الدافئة

يمكنك وضع مادة دافئة على الثدي عن طريق:

- الحصول على دش (حمام) دافئ حتى يبدأ حليب الثدي في التدفق
- وضع منشفة دافئة على الثدي لبضع دقائق حتى يبدأ حليب الثدي في التدفق

ويمكن أيضاً وضع مادة دافئة على الثدي باستخدام:

- حفاضة رطبة دافئة يمكن التخلص منها بعد الاستعمال
- تسخين وسادة للتدفئة على حرارة منخفضة
- زجاجة ماء ساخنة ملفوفة في قطعة قماش



ثم قومي بعد ذلك بتدليك ثديك بلطف وضعي بعض حليب الثدي على المنطقة المحيطة بالحلمة حتى تصبح لينة (انظري قسم وضع حليب الثدي في الصفحة 17). أرضعي طفلك كثيراً حتى يصبح ثديك غير صلبين.

احصلي على المساعدة على الفور إذا كنت:

- لا تستطيعين تليين الثدي أو تواجهين مشاكل في الرضاعة الطبيعية
- وجود بقعة حمراء ومؤلمة في الثدي
- لديك حمى
- تشعرين بالغثيان

العناية بالحلمات الملتهبة/المؤلمة

قد يكون هناك بعض الوجع في الحلمة في الأسبوع الأول بعد الولادة. وينبغي أن يتحسن هذا الأمر كل يوم.

يجب ألا تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة عندما يكون وضع الطفل ومسكه بصورة صحيحة



بعد الرضاعة الطبيعية:

- ضعي بعض حليب الثدي على الحلمة والمنطقة الداكنة حولها (إلا إذا كان هناك ضرر في الحلمة أو مصابة بمرض القلاع)
- دعي حليب الثدي يجف قبل وضع حمالة الصدر الخاصة بك

تأكدي من أن طفلك:

- مرفوع الرأس والجسم حتى يصلان إلى صدرك
- رأسه في مستوى الثدي
- صدره تقابل بطنك
- فمه تواجه الحلمة

تأكدي من أن طفلك:

- يفتح فمه واسعاً
- يفتح الشفاه نحو الخارج
- ضغط الذقن نحو صدرك عندما يقوم طفلك بامتصاص وابتلاع حليب الثدي

إذا كنت تريد أن تأخذي طفلك من ثديك ووقف الامتصاص، يمكنك ذلك عن طريق:

- وضع إصبعك في زاوية فم طفلك أو
- سحب ذقن طفلك نحو الأسفل

اطلبي المساعدة فوراً إذا استمر ألم الحلمتين لديك بعد التأكد من أن مسك ووضع طفلك نحو الثدي بصورة صحيحة.

معظم النساء قادرات على إفراز حليب الثدي يدوياً.

قد تحتاجين إلى إفراز حليب الثدي إذا:

- كان طفلك يواجه صعوبة في مسك ثديك بفمه
 - كان ثدييك صلبين جداً ومن الصعب جداً على طفلك الإمساك بهما للرضاعة
 - كنت تريدين أن تعطي حليب الثدي لطفلك ولكنك بعيدة عن طفلك
 - كنت تحتاجين إلى زيادة كميات حليب الثدي الخاص بك
- يمكنك إفراز حليب الثدي باليد أو باستخدام مضخة الثدي. يستغرق الإفراز اليدوي وقتاً طويلاً لتعلمه ولكنه سيصبح أسهل وأسرع كلما قمت بالممارسة. إنه لا يتطلب أي تكلفة، وتستطيعين القيام به دائماً، ويمكن أن يتم ذلك في أي وقت وفي أي مكان.

كيفية إفراز حليب الثدي يدوياً

1. اغسلي يديك بالماء والصابون.



2. إذا كان طفلك يتمتع بصحة جيدة، فاستخدمي قارورة زجاجية أو حاوية بلاستيكية صلبة "نظيفة" (خالية من مادة ثنائي الفينول BPA) لجمع حليب الثدي الذي أفرزته. إن كلمة "نظيفة" هنا تعني غسل القارورة أو الحاوية بالماء الساخن والصابون، وشطفها جيداً بالماء الساخن وتركها لتجف على سطح نظيف بعيداً عن مكان إعداد الطعام.



3. للمساعدة على بدء حليب الثدي بالتنقيط، جربي أياً مما يلي:

- وضع منشفة دافئة على الثدي لبضع دقائق
- تدليك ثديك بلطف نحو الحلمة
- تدوير الحلمة باستخدام الإبهام والإصبع



4. ضعي الإبهام وأول إصبعين على طول الحافة الخارجية للمنطقة الداكنة من الحلمة (الهالة).



5. اضغطي باستخدام الإبهام والأصبعين في خط مستقيم نحو صدرك.



6. اضغطي على الثدي بلطف باستخدام الإبهام والأصابع مع تدوير الأصابع باتجاه الحلمة الخاصة بك؛ ثم ارخي أصابعك.



كرري الخطوات 4 و5 و6 حتى يبطئ حليب الثدي المتدفق ثم تحولي إلى الثدي الآخر

نصائح عن إفراز حليب الثدي

- قومي بإفراز الحليب في الصباح، عندما يكون ثديك مليئين بأقصى كمية حليب أو بعد الرضاعة الطبيعية لطفلك.
- كوني صبورة، فقد تحصلين على بضع قطرات فقط من حليب الثدي عندما تتعلمين في البداية كيفية الإفراز. يصبح إفراز حليب الثدي أفضل وأسهل من خلال الممارسة.
- حركي إصبع الإبهام والأصابع على أماكن مختلفة من الحلمة للتأكد من أن جميع قنوات حليب الثدي تم تفريغها.
- بدلي الثدي كلما بدأ تدفق حليب الثدي يبطئ.
- معظم النساء قادرات على إفراز حليب الثدي باليد؛ ولكن يمكنك أيضاً إفراز حليب الثدي باستخدام مضخة الثدي.

تخزين حليب الثدي المفرز

حاويات لتخزين حليب الثدي

- استخدمي الحاويات الزجاجية أو البلاستيكية الصلبة (خالية من مادة ثنائي الفينول BPA) مع غطاء محكم الهواء (على سبيل المثال، الجرار الصغيرة والزجاجات ذات الأغشية).
- يمكن أيضاً استخدام أكياس تجميد خاصة لحليب الثدي.
- لا تستخدم بطانات زجاجات الإرضاع (Bottle Liners)، وهي أكياس بلاستيكية رقيقة قد تتقطع عند تجميدها.

تنظيف الحاويات

اغسلي الحاويات بالماء الساخن والصابون واشطفيها جيداً بالماء الساخن. اتركي الحاويات لتجف عن طريق الهواء على سطح نظيف وجاف بعيداً عن مكان إعداد الطعام.

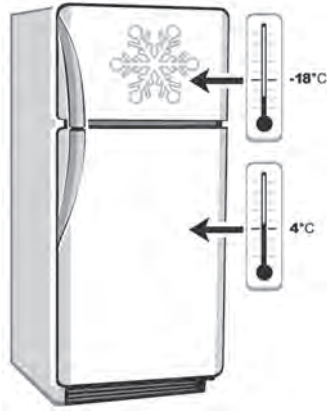
* إذا كان طفلك قد وُلد قبل أوانه (وُلد مبكر جداً) أو في المستشفى، فتحدثي إلى الممرضة المسؤولة عنك حول تخزين حليب الثدي وتنظيف الحاويات. ويمكن توفير حاويات معقمة من قبل المستشفى.

يمكن تخزين حليب الثدي بالطرق التالية:

درجة حرارة الغرفة: ≥ 25 درجة مئوية أو 77 درجة فهرنهايت لمدة 6-8 ساعات

مجمد الثلاجة ذات البابين
-18 درجة مئوية أو
0 درجة فهرنهايت
لمدة 3-6 أشهر

مئوية
أو 40 فهرنهايت



مجمد عادي أفقي أو عمودي
-20 درجة مئوية أو -4
درجة فهرنهايت
لمدة 6-12 شهراً



ملاحظة مهمة:

- ضعي الحاويات في الجزء الخلفي من الثلاجة والمجمد حيث المكان الأكثر برودة.
- بعد مرور فترة التخزين المقررة، تخليصي من حليب الثدي.

يجب التخلص من حليب الثدي المفرز حديثاً والمتروك في درجة حرارة الغرفة لأكثر من 6-8 ساعات.

- بردي حليب الثدي المفرز الطازج في غضون ساعة واحدة من الإفراز إذا كنت لا تتوين إطعامه لطفلك في غضون 6-8 ساعات.
- الصقي التاريخ والوقت على الحاويات
- خزني كميات صغيرة لمنع هدر حليب الثدي.
- بردي دائماً حليب الثدي المفرز الطازج قبل إضافته إلى حليب الثدي البارد أو المجمد سابقاً.
- اتركي مسافة بوصة واحدة في الجزء العلوي من الحاوية عند التجميد.

الانتقل مع حليب الثدي المفرز

إن اتباع الإرشادات التالية خاصة بحليب الثدي المفرز الطازج والمبرد والمجمد.
من أجل السلامة:

- ضعي حليب الثدي المفرز في حقيبة تبريد مزودة بقطع من الثلج
- احرصي على استخدامه خلال 24 ساعة
- إذا لم يتم استخدامه خلال 24 ساعة، فاطرحي حليب الثدي غير المستخدم بعيداً
- قومي بتدفئة حليب الثدي عن طريق وضع الحاوية في وعاء من الماء الدافئ جداً، أو وضعها تحت ماء الحنفية الجاري الحار
- يمكن إبقاء حليب الثدي المجمد الذي تم إذابته في حقيبة تبريد مزودة بقطع من الثلج لمدة 24 ساعة



حقيبة تبريد معزولة مزودة بقطع
من الثلج لمدة 24 ساعة



أو



1. تحقق من التاريخ الموجود على حاوية حليب الثدي المخزن. استخدم الحاويات ذات التاريخ الأقدم أولاً.

2. قومي بإذابة حليب الثدي المجمد عن طريق تركه في الثلاجة لمدة 4-24 ساعة.

3. ضعي الحاوية تحت الماء البارد الجاري. بعدما يبدأ في الذوبان، افتحي الماء الدافئ لإنهاء الذوبان.



4. لا تذوي الحليب الحليب المجمد في درجة حرارة الغرفة أبداً

5. قومي بتدفئة حليب الثدي عن طريق وضع الحاوية في وعاء من الماء الدافئ جداً لمدة لا تتجاوز 15 دقيقة.

6. لا تذوي أو تسخني حليب الثدي المجمد في الميكروويف. لا تعيدي تجميده مرة أخرى بعد

لا تعيدي تجميد حليب الثدي بعد أن يبدأ في الذوبان.

إرضاع حليب الثدي المفرز (بواسطة كوب أو زجاجة)

- رجي جيداً حليب الثدي الذي تم تدفئته. تحقق من درجة الحرارة بوضعه على معصمك. اتركه ليبرد إذا كان حاراً جداً.
- احمل طفلك في وضع صحيح.
- اجعلي وجبات الإرضاع وقتاً ممتعاً لك ولطفلك. وتحدثي إلى طفلك وأظهري الكثير من الابتسامات.
- راقبي الابتلاع لدى طفلك. اتركي طفلك يستريح.
- ساعدي طفلك على التجشؤ حسب الحاجة. توقف عن إرضاعه عندما يظهر طفلك علامات الشبع.
- تخليص مما لا يشربه طفلك في حدود ساعة واحدة.
- لا تضعي طفلك في السرير ومعه زجاجة الحليب.

علامات انتهاء أو شبع الطفل

إن طفلك:

- تبدو عليه علامات النعاس والهدوء.
 - يبتعد طفلك عن الحلمة.
 - يغلق فمه.
 - يدير وجهه بعيداً عن الكوب أو الزجاجة.
 - لا يتطلع لمزيد من حليب الثدي.
 - قد لا تزال هناك حركات امتصاص عنده، فهذه حركات لا إرادية ولا تعني أن طفلك ما زال جائعاً.
- إذا لاحظت علامات الشبع على طفلك، فتوقفي عن إرضاعه حتى لو لم يفرغ الكوب أو الزجاجة.



سوف تحتاجين أنت وطفلك إلى الوقت لتعلم الرضاعة الطبيعية بعد الولادة. وستحتاجين أيضاً للعناية بنفسك وطفلك، وإليك بعض النصائح:

- اجعلي النوم/الراحة أولوية
- حدّي من الزوار والمكالمات الهاتفية والانشغالات الأخرى خلال الأسابيع الأولى
- اطلبي المساعدة عند الحاجة، يمكن أن تساعد العائلة والأصدقاء في الأمور اليومية مثل إعداد وجبة وغسل الصحون وعمل الغسيل، والحفاظ على المنزل مرتباً ورعاية الأطفال الآخرين
- اقبلي المساعدة عند عرضها عليك

الرضاعة الطبيعية والغذاء الصحي

- إن تناول الطعام بشكل جيد عند القيام بالرضاعة الطبيعية يساعدك على الشعور بأنك في أفضل حالاتك، وعلى التعافي من المخاض والولادة والحصول على جميع العناصر الغذائية والطاقة التي تحتاجين إليها. وفيما يلي بعض النصائح لتناول الطعام الصحي:
- تناولي وجبات متوازنة تحتوي على 3 مجموعات من المواد الغذائية على الأقل والوجبات الخفيفة التي تشمل الأغذية من مجموعتين غذائيتين على الأقل
 - تناولي وجبات صغيرة ووجبات خفيفة كل 2-3 ساعات
 - أجعلي الأطعمة السهلة التحضير، والوجبات الخفيفة الصحية متوفرين
 - قومي بإعداد وجبات طعام كبيرة؛ قومي بتجميدها وإعادة تسخينها من أجل وجبة سريعة
 - اقبلي المساعدة من الأهل والأصدقاء الذين يعرضون عليك الوجبات الجاهزة
 - تجنبي تخطي وجبات الطعام
 - تناولي السوائل في كل مرة ترضعين طفلك
 - احلمي زجاجة مياه معك
 - حافظي على الخضار والفاكهة المقطوعة في الثلاجة وتناولها كوجبة خفيفة سريعة
 - تناولي الفيتامينات التي تحتوي على حامض الفوليك كل يوم



الرضاعة الطبيعية والأدوية

في جميع الحالات تقريباً، من الآمن مواصلة الرضاعة الطبيعية فيما إذا كنت بحاجة إلى تناول الأدوية. اتصلي بـ (أم مريضة) (Motherisk) بالرقم (416-813-6780) أو بعيادة الرضاعة الطبيعية أو همزود الرعاية الصحية لك لمزيد من المعلومات.

الرضاعة الطبيعية ووسائل منع الحمل (تحديد النسل)

يمكن استخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة من وسائل منع الحمل، ولكن فقط إذا كنت تتبعين هذه القواعد:

1. لم تظهر الدورة الشهرية لديك.
 2. يحصل طفلك على الرضاعة الطبيعية بشكل كامل أو ما يقرب من ذلك.
 - الرضاعة الطبيعية بشكل كامل تعني أن طفلك يحصل على جميع المواد الغذائية من الرضاعة من الثدي
 - ما يقرب الشكل كامل من الرضاعة الطبيعية تعني أنه بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية والفيتامينات والمعادن والعصير والماء أو أي أطعمة أخرى تعطى في قليل من الأحيان (لا تزيد عن مرة واحدة أو مرتين من الفم يومياً)
 - أن تكون الرضاعة الطبيعية بشكل كامل أو ما يقرب منها، يجب أن يحصل طفلك على الرضاعة الطبيعية كل 4 ساعات على الأقل وألا تزيد الفترة التي يكون فيها بدون الرضاعة الطبيعية لست ساعات (6 ساعات) عن مرة واحدة في غضون 24 ساعة
 3. عمر طفلك أقل من 6 أشهر.
- تشمل الطرق الأخرى لتحديد النسل والتي لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية:
- الواقي الذكري (ذكور وإناث)
 - المبيدات المنوية
 - الغشاء (الحجاب) الحاجز - يجب إصلاحه بعد الحمل
 - جهاز I.U.D (جهاز داخل الرحم)
 - قطع القناة الدافقة
 - الرباط الأنبوبي

تحديثي مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة مزيد من المعلومات حول تحديد النسل.



جميع الأمهات لديهم الحق في إرضاع أطفالهن في الأماكن العامة في أي مكان وفي أي وقت.



وفقاً لسياسة مفوضية حقوق الإنسان في مقاطعة أونتاريو، لا ينبغي لأحد منع الأم من إرضاع طفلها أو يطلب منها أن تغطي نفسها أو ينقلها إلى مكان آخر.

نصائح للرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة

1. احصلي على الراحة مع الرضاعة الطبيعية لطفلك في المنزل مع عائلتك وأصدقائك قبل أن تقومي بالرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة.
2. ارتدي ملابس مريحة وفضفاضة من الأعلى لغرض الرضاعة الطبيعية. استخدمي بطانية إذا كنت تريدين تغطية نفسك.
3. فقط قومي بذلك!

ماذا يمكنني أن أفعل إذا طلب شخص ما مني التوقف عن الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة؟

1. افعلي ما يتوجب عليك القيام به بحيث يمكنك إرضاع طفلك بشكل مريح.
2. تحدثي إلى المالك أو المدير أو الشخص الذي طلب منك التوقف عن الرضاعة الطبيعية. أخبري الشخص بأنه:

 - من حقك القيام بالرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة.
 - سوف تتقدمين بشكوى إلى محكمة حقوق الإنسان في أونتاريو إذا طُلب منك مرة أخرى ترك أو مغادرة المكان أو الاستمرار.

3. تابعي من خلال الرسائل مع المالك أو المدير. اشرحي ما حدث وأبلغي الشخص بأنه من حقك الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة.
4. تابعي مع محكمة حقوق الإنسان في أونتاريو من خلال الموقع الإلكتروني www.hrto.ca أو الهاتف 1-866-598-0322.

كيف يمكنني تقديم شكوى؟

يمكنك تقديم شكوى لدى محكمة حقوق الإنسان في أونتاريو. تتوفر نماذج تقديم الشكوى على الموقع الإلكتروني www.hrto.ca. يمكنك أيضاً التحدث إلى مركز الدعم القانوني لحقوق الإنسان للحصول على المشورة أو المساعدة وذلك على الموقع الإلكتروني www.hrlsc.on.ca أو الاتصال على الرقم 1-866-625-5179 للتحدث مع مستشار لحقوق الإنسان.

الرضاعة الطبيعية بعد فترة 6 أشهر الأولى

أثناء نمو طفلك، قد تواجهين تغييرات في عدد مرات وطول مدة إرضاع طفلك، سوف يتغير حليب الثدي لديك طبقاً لاحتياجات نمو طفلك.

لقد أعطيت طفلك أفضل بداية ممكنة عن طريق الرضاعة الطبيعية لأول 6 أشهر. فما يزال حليب الثدي يعتبر من أهم الأغذية خلال السنة الأولى من حياة طفلك. وقد ترغبين في الاستمرار في إرضاع طفلك لمدة سنتين أو أكثر. ليس هناك وقت مناسب للتوقف. هناك حاجة لمزيد من الحديد في خلال 6 أشهر وحبان الوقت لإضافة الأطعمة الصلبة.

لماذا تقومين بإرضاع صغيرك أو طفلك الأكبر؟

- إن حليب الثدي يتغير مع نمو طفلك لتلبية الاحتياجات الغذائية المتغيرة لدى طفلك.
- الرضاعة الطبيعية لا تعني الطعام فحسب؛ بل إنها أيضاً تعبر عن علاقتك مع طفلك.
- عندما يكون طفلك مريضاً، يمكن أن توفر الرضاعة الطبيعية الراحة وتكون مصدر مهم جداً إلى السوائل والمواد الغذائية. إن حليب الأم سهل الهضم. قد يكون هو كل ما يريده طفلك.
- إن حليب الثدي يحمي طفلك من العدوى، وهو يقوي مناعته.

التغيرات في الثدي

لا تقلقي إذا أصبح ثديك ليناً؛ فهو لا يزال ينتج ما يكفي من حليب الثدي. يتناول الطفل الأكبر سناً حليب الثدي أسرع من الأطفال حديثي الولادة.



التغيّرات النمائية

يصبح الطفل الأكبر سناً أكثر اهتماماً بالعالم من حوله، ويمكن أن يتشتت بسهولة. لذا فإن توفير مكان هادئ مع تشتت أقل قد يجعل الطفل مركزاً على الرضاعة الطبيعية.

ظهور الأسنان

لا بأس أن تقومي بالرضاعة الطبيعية حتى عندما تبدأ الأسنان بالظهور لدى طفلك.

- قد تكون لثة طفلك ملتهبة. أعطِ طفلك قطعة قماش نظيفة وباردة أو حلقة ظهور الأسنان لمضغها قبل الشروع في الرضاعة الطبيعية.
- إذا كان طفلك يعضك، فالتزمي الهدوء. قولي "لا"، وابعدي الطفل عن الثدي.
- قد يقوم طفلك بالعض قرب نهاية الرضاعة الطبيعية. راقبي التغيّرات في الامتصاص في نهاية الرضاعة الطبيعية حيث إنه سيقوم بابتلاع أقل. لإنهاء الرضاعة الطبيعية، اسحبي طفلك قليلاً فسوف يفتح فمه ويتوقف بسهولة.

الإضراب عن الرضاعة

في بعض الأحيان يرفض الطفل فجأة الرضاعة الطبيعية بعد أن كان يرضع بشكل جيد. إن هذا ليس كالفطام الطبيعي.

لمساعدة طفلك على العودة إلى الإرضاع:

- تحدثي بلطف معه وامنحيه المزيد من الاتصال العين بالعين.
 - أرضعي طفلك في مكان مألوف وهادئ.
 - أرضعي طفلك عندما يكون مسترخياً وليس مستيقظاً تماماً.
 - استرخ. كوني صبورة. عادة ما يبدأ الأطفال بالرضاعة الطبيعية مرة أخرى في غضون أيام قليلة.
- إذا كان ثديك ممتلئاً بالحليب تماماً، يمكنك إفراز بعض حليب الثدي من أجل الراحة. يمكنك تقديم بعض حليب الثدي المفرز من الكوب.



عندما تكوني أنت وطفلك معاً، يمكنك إرضاعه بقدر ما تريد. فالرضاعة الطبيعية لطفلك عند وصولك إلى المنزل من العمل أو المدرسة هي وسيلة رائعة للترابط.



العودة إلى العمل أو المدرسة

إذا كنت تخططين لمواصلة الرضاعة الطبيعية عند العودة إلى العمل أو المدرسة، يمكنك إفراز أو ضخ حليب الثدي. سوف يستمر ثدييك بإنتاج ما يكفي من حليب الثدي طالما كنت ترضعين أو تقومين بالإفراز أو تستخدمين الضخ كثيراً. تعتبر أي كمية من حليب الثدي مفيدة لطفلك.

نصائح حول الرضاعة الطبيعية والعودة إلى العمل أو المدرسة

- ناقشي الخطط الخاصة بك مع صاحب العمل. تذكر مفوضية حقوق الإنسان في أونتاريو بأنه على أرباب العمل استيعاب النساء اللواتي يرضعن.
- مارسي الإفراز أو ضخ حليب الثدي قبل أن تعودتي إلى العمل أو المدرسة.
- اختاري مقدم الرعاية الذي يتقاسم معتقداتك حول الرضاعة الطبيعية.
- اعتماداً على مكان عملك أو المدرسة، قد تحتاجين إلى العثور على مكان هادئ لإفراز حليب الثدي لديك أو القيام بالرضاعة الطبيعية لطفلك.
- تحدثي مع نساء أخريات يجمعن العمل والرضاعة الطبيعية.
- يمكن إعطاء حليب الثدي المفرز أو الذي تم ضخه لطفلك في كوب أو حاوية صغيرة عندما تكونين بعيدة عن المنزل. ابدأي بتخزين حليب الثدي قبل أن تعودتي إلى العمل أو المدرسة.
- يعتمد عدد المرات التي ستحتاجين فيها إلى ضخ أو إفراز الحليب من الصدر عندما تكونين بعيدة عن المنزل على طول الوقت خارج المنزل.
- ستساعد الملابس المنقوشة على إخفاء التسميات.
- تكون التغيّرات في كميات حليب الثدي طبيعية من يوم إلى آخر فلا تقلقي بشأن ذلك.
- يمكن أن يساعد ضخ الحليب من كلا الثديين في نفس الوقت على تقليل وقت الضخ لديك.
- يمكن تخزين حليب الثدي المفرز في الثلاجة أو حقيبة تبريد مزودة بقطع الثلج.

الرضاعة الطبيعية عندما تكونين حاملاً

يمكنك الإرضاع عندما تكونين حاملاً.

- قد تصبح حلمتك رقيقتين أكثر
- قد يقل حليب الثدي لديك
- قد يكون طعم حليب الثدي لديك مختلفاً
- يستمر معظم الأطفال في الرضاعة بسعادة

تذكري:

- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة
- الشرب عندما تشعرين بالعطش



يمكنك إرضاع كلا من الطفل الأكبر سناً والطفل المولود حديثاً، إما معاً أو في أوقات مختلفة.

أسئلة عن الرضاعة الطبيعية

1. سؤال: متى يجب علي أن آخذ طفلي لعمل الفحص الطبي بعد خروجه من المستشفى؟

الإجابة: ينبغي فحص طفلك من قبل الممرضة أو القابلة أو استشاري الرضاعة أو الطبيب بعد 3-5 أيام من خروجه من المستشفى. يجب أن يخضع طفلك لفحص ثانٍ في غضون 7 أيام بعد الولادة. وينبغي أن يكون هذا الفحص الثاني مع طبيبك.

2. سؤال: ما هي المدة التي يجب علي الاستمرار فيها على الرضاعة الطبيعية؟

الإجابة: توصي دائرة الصحة العامة في تورينوتو ومنظمة الصحة العالمية بإعطاء حليب الثدي فقط لأول 6 أشهر. لا يوجد هناك "وقت مناسب" لوقف الرضاعة الطبيعية. بعد 6 أشهر يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين أو أكثر، وينبغي إعطاء الأطفال الأطعمة الأخرى.

3. السؤال: هل من الآمن أن أقوم بالرضاعة الطبيعية إذا كنت مريضة؟

الإجابة: في جميع الحالات تقريباً، من الآمن مواصلة الرضاعة الطبيعية. أما إذا كنت مريضة فاتصلي بمزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك.



4. سؤال: كيف يمكنني تهدئة طفلي عندما يبكي؟

الإجابة: يبكي طفلك لأسباب عديدة؛ على سبيل المثال الغذاء أو الراحة أو الدفء أو لكي تحمليه. فالأطفال يكون في المتوسط من 2-2.5 (ساعتين لساعتين ونصف) في اليوم. يبدأ الطفل بالبكاء العالي وعمره شهرين، وتدرجياً يقل البكاء من الشهر الرابع إلى الشهر الخامس. قد يبكي طفلك لفترات طويلة دون سبب. حاولي تهدئة طفلك عن طريق:

- القيام بالرضاعة الطبيعية لطفلك
- حمل طفلك ولصق الجلد بالجلد
- حضن أو هز طفلك
- حمل طفلك في حَمالة
- لف طفلك ببطانية بشكل فضفاض
- القيام بتجشؤ طفلك
- تغيير حفاظات طفلك
- تحميم طفلك
- تدليك طفلك
- نقل طفلك إلى غرفة هادئة

5. سؤال: ما هو دعم الأم إلى الأم؟

الإجابة: يمكن أن يكون دعم الأمهات الأخريات اللائي يرضعن أطفالهن أيضاً مفيداً. يشمل هذا الأصدقاء والأقارب. يمكنك أيضاً مقابلة الأمهات المرضعات من خلال منظمة لا ليش (La Leche League) أو خلال مجموعات الأبوة والأمومة أو الاتصال بدائرة الصحة العامة في تورينتنو على الرقم 416-338-7600 للحصول على معلومات حول مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية التابعة لدائرة الصحة العامة في تورينتنو (Toronto Public Health's Breastfeeding Support Group).



أين تحصلين على المساعدة



**,Most mothers start
we'll help you continue**

دائرة الصحة العامة في تورنتو

من الساعة 8:30 صباحًا حتى 04:30 مساءً
من يوم الاثنين إلى الجمعة (باستثناء أيام العطل)
رقم الهاتف: 416-338-7600

نحن نقدم الرضاعة الطبيعية:

- العيادات
- مجموعات الدعم
- التعليم
- التشاور
- الإحالة

تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني toronto.ca/health/breastfeeding
من أجل:

- معرفة المزيد عن خدمات الدعم للرضاعة الطبيعية في منطقتك
- الدردشة الحية على الإنترنت مع ممرضة الصحة العامة أو أخصائي التغذية

LIVE eCHAT

(مجانية وسرية ومجهولة)

الرعاية الصحية عن بعد أونتااريو

24 ساعة في اليوم -

7 أيام في الأسبوع - هاتف:

1-866-797-0000

لدى دائرة الصحة العامة في تورنتو سياسات وممارسات تدعم الرضاعة الطبيعية وتلقت تسمية الصديقة للأطفال في العالم من قبل منظمي الصحة العالمية واليونيسيف.

