يمكن للعائلة والأصدقاء جعل الرضاعة الطبيعية أمرا ناجحا

فيما يلي بعض الطرق للمساعدة في ذلك:

الحصول على المعلومات

- احصلي على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية*.
- تحدثي مع الأصدقاء والأقارب والأسر الأخرى التي تقوم بالرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى متخصصي الرعاية الصحية.

تشجيع الآباء والأمهات الجدد

- أولياء الأمور الذين يقومون بالرضاعة الطبيعية قد يساورهم القلق حيال عدم توفر قدر كاف من اللبن الطبيعي في صدر الأم* لإطعام رضيعهم.
- معظم الأمهات اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية لديهم القدر الكافي من اللبن الطبيعي.
- يرجى إخبارهم بأن لديك ثقة بهم، وأنه بمقدورك تقديم المساعدة.

توفير الوقت والمكان المناسبين

- يرجى تقييد المكالمات الهاتفية وجعل الزيارات قصيرة.

*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

تقديم المساعدة في المهام اليومية

- يرجى تقديم المساعدة في إنجاز الأمور اليومية مثل تحضير وجبات الطعام وغسل الصحون والملابس وترتيب المنزل والاعتناء بالأطفال.

تقديم المساعدة فيما يخص الرضيع

- يبكي الأطفال الرضع لأسباب عديدة، ليست فقط بسبب الجوع. يرجى التعرف على طرق مختلفة لإراحة الرضيع مثل حمل الرضيع بشكل ملاصق لجسمك، وحمل الرضيع والسير به، والغناء والرقص له.
- الاستحمام وتغيير الحفاضات تعتبر طرقا أخرى للتعرف بشكل أقرب على الرضيع.

توقع أمور واقعية

- قدوم طفل جديد يغير الحياة للأبد. ومن الطبيعي أن يكون لدى الآباء والأمهات مشاعر مختلطة حيال هذه التغييرات.
- سؤال الآباء والأمهات عن شعورهم سيكون أمرا مساعدا لهم. فدعمك لهم أمر مهم.

الحصول على المساعدة

- إذا كان الآباء والأمهات يشعرون بعدم سير الأمور على ما يرام فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية، فيرجى الاتصال للحصول على المساعدة! تقدم الإدارة الصحية العامة في تورونتو (Toronto Public Health) المساعدة فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية لجميع الأسر وبإمكانها توصيلهم بالجهات الأخرى التي تقدم الدعم.

لدى الإدارة الصحية العامة في تورونتو (Toronto Public Health) سياسات وممارسات تدعم الرضاعة الطبيعية وقد اختيرت على أنها ملائمة للرضع من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO)/منظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF).

PH1602SS635