

استعداد، ثبات، مولود جديد

دليل الترحيب بعضو أسرتك الجديد



محتوى هذا الدليل

الحفاظ على صحتك أثناء الحمل

ماذا تعرفين عن تغذية الرُّضْع؟

04 تعرّفي على الحقائق!

التحضير لإقامتك في مركز الأمومة

06 المخاض والولادة

07 التلامس الجسدي مع الرضيع

08 المُساكنة

09 الاسترشاد بإشارات الجوع لدى الرضيع /

تأجيل استخدام المسكتة

معلومات ونصائح عن الرضاعة الطبيعية

10 الرضاعة الطبيعية المبكرة والحصرية

11 فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل

12 الوضعية وتعلق فم الطفل بالحلمة / نصائح

لبداية ممتازة

14 إدرار الحليب والحفاظ عليه

15 الإشارات التي تفيد بأن طفلك يحصل على

كمية كافية من الحليب

16 مراجعة ما تعلمناه

بمجرد عودتك إلى المنزل مع طفلك

17 الأسابيع القليلة الأولى

18 الاستعداد لمقدمي الرعاية الآخرين

19 فقط للشركاء والأحباء

20 مخاطبة دواعي القلق الشائعة

22 مصادر للمساعدة

هذا المورد التعليمي مخصّص لجميع النساء الحوامل ولأفراد أسرهنّ الذين سيقدّمون الرعاية لهنّ ولأطفالهنّ الرضّع بعد الولادة، ويهدف إلى تزويد المقيمين منهم في الولايات المتحدة بمعلومات عن الرضاعة الطبيعية في مرحلة ما قبل الولادة.

وفي هذا المورد التعليمي، نحن نستخدم المفردات والمصطلحات التي تتسق مع "مبادرة المستشفيات الصديقة للرضّع" التي أطلقتها منظمة الصحة العالمية (WHO) ومنظمة اليونيسف (UNICEF). لكننا، في الوقت نفسه، نقرّ بأنّ هذه المفردات والمصطلحات لا تعكس تنوّع الهوية الجنسانية والبنية الأسرية والثقافة الخاصّة بكل من يستخدم هذا المورد. ونحن نوصي منسّقي برنامج "Ready, Set, Baby" التعليمي باستخدام مفردات ومصطلحات تتسم بالشمول وتتوافق مع التجارب الحياتية للأفراد الذين يستخدمون هذا المورد.

الحفاظ على صحتك أثناء الحمل وبعده



الطعام الصحي

- تناول طعامًا متوازنًا يحتوي على أغذية متنوعة أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.
- املئي نصف صحنك بالفواكه والخضروات.
- اختاري الأغذية الغنية بالألياف والحبوب مثل الشوفان أو القمح الكامل أو الأرز البني.
- اختاري منتجات الألبان التي تحافظ على صحة القلب مثل الحليب أو الزبادي خاليين الدسم أو الجبن الموزاريللا.
- اختاري مصادر البروتين الخالية من الدهون مثل الأسماك والطيور والبيض والبقوليات والمكسرات والحبوب.
- حافظي على رطوبة جسمك عن طريق شرب المياه والمشروبات الأخرى غير المحلاة.
- استمري في اتباع نصائح طبيبك إذا كنت تتبعين نظامًا غذائيًا.
- اطلبي من طبيبك تحويلك إلى متخصص تغذية مسجل إذا كنت قلقة بشأن نظامك الغذائي.

- حدي من تناول الأسماك كبيرة الحجم لتجنب دخول الزئبق إلى جسمك.
- تجنبي تناول سمك التايل والمكارييل وحدي من تونة الألباكور (التونة المتماسكة)
- تناولي بدلًا من ذلك 8-12 وُقية في الأسبوع من سمك السلمون أو التراوت أو السردين أو الأنشوجة أو الرنجة.

التمارين الرياضية وزيادة الوزن

- إذا سمح لك طبيبك بممارسة التمارين الرياضية، فليكن هدفك نصف ساعة يوميًا على الأقل من التمارين (متوسطة القوة).
- تجنبي ممارسة الرياضة أو النشاطات التي بها خطورة عالية بالوقوع أو الاحتكاك بالآخرين.
- أسألي طبيبك ما الزيادة في الوزن المسموح بها لك أثناء الحمل.

تناولي فيتامين
الحمل بالحديد
يوميًا
إلى جانب تناول
الطعام الصحي

الآمان الغذائي

- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل تحضير أي طعام.
- اغسلي الخضروات والفاكهة جيدًا قبل أكلهم أو تحضيرهم.
- تجنبي تناول اللحوم الباردة والجبن الطري غير المبستر لأنه قد يأوي الليستيريا، وهي نوع من البكتيريا الخطرة على السيدة الحامل.
- قولي "لا" للطعام النيء أو غير المطبوخ جيدًا (اللحوم والبيض والأسماك)
- اخبري طبيبك إذا كنت تشتهين تناول أشياء غير الطعام مثل النشا أو الطين أو الكرتون أو الثلج.



ماذا تعرفين عن تغذية الرُّضْع؟

لكل منا رأي فريد عن تغذية الرُّضْع كونه بناء على تجاربنا الخاصة وتجارب الأشخاص اللذين نعرفهم. نريدك أن تعرفي الحقائق، كأحد عناصر فريق رعايتنا الصحية، كي نساعدك على اختيار أفضل الخيارات لأسرتك. نستطيع معًا أن نساعدك على الوفاء بأهدافك الشخصية في تغذية رضيعك.



تعرفي على الحقائق!

أغلب السيدات يرضعن طبيعي.

على الأقل 82% من كل السيدات في الولايات المتحدة الأمريكية يرضعن طبيعي. حتى فيما بين المجموعات التي يستبعد أن يرضعن طبيعي، حوالي 68% أو أكثر يبدأن بالرضاعة الطبيعية. المعتادة في الولايات المتحدة.

لا يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة.

قد توجد بعض المشقة في البداية لكنها مفترض أن تكون محدودة وتذهب في غضون أسبوع أو ما قارب من ذلك. يجب أن يقيمك طبيبك أو استشاري الرضاعة الطبيعية إذا استمر الألم أو كان شديدًا.

لا يهم حجم الثدي أو شكل الحلمة.

يستطيع الثدي الصغير أن ينتج الاحتياج الكامل من الحليب وأيضًا يتمكن الأطفال من الرضاعة بلا مشاكل من الثدي الكبير. يستطيع الأطفال أن يتعلقوا بأنواع كثيرة من الحلقات. رجاء التواصل مع طبيبك أو استشاري الرضاعة الطبيعية من أجل التقييم إذا كان شكل ثديك غير معتاد أو لديك ثديين متباعدين زيادة أو لديك تاريخ جراحة في الثدي أو لو كنت قلقة بشأن أنسجة ثديك أو الحلقات.

الرضاعة الطبيعية ليست سهلة دائمًا.

تحتاج الرضاعة الطبيعية ممارسة ودعم لأنها مهارة جديدة. تحلي بالصبر مع نفسك ومع رضيعك لأن كلاكما تتعلمان كيفية اتمام هذه العملية بنجاح. احصلي على مساعدة الأصدقاء والأهل وفريقك الطبي وتذكري أن تأخذي اليوم بيومه. فالأمور تصبح أيسر كثيرًا بعد الأيام والأسابيع الأولى!

يجب أن يرضع المولود الجديد أثناء الليل.

لا يعرف المولود الجديد الفرق بين الليل والنهار. فأنهم ينمون سريعًا ويحتاجون باستمرار إلى الغذاء سهل الهضم الذي يمنحه لهم حليب ثديك.

يحتوي حليب ثديك على مئات المواد المغذية التي بدأ العلماء توًا اكتشافها.

يعد حليب الثدي غذاءً حيًا متغيرًا باستمرار يمنح طفلك بكل ما يحتاجه كي يكبر ويكون بصحة جيدة. الأجزاء الحية في حليب ثديك فريدة و خاصة بك.

لا تستطيع بعض الأمهات الرضاعة الطبيعية لأسباب صحية أو يكون عندها صعوبة في كمية الحليب.

تستطيع أغلب الأمهات والأطفال أن يرضعوا طبيعي بنجاح، ولكن توجد بعض الحالات الصحية التي لا يرجح فيها الرضاعة الطبيعية.

إضافة إلى ذلك، قد يحتاج بعض الأطفال حليب أكثر مما يقدمه لهم الثدي. تستطيعي



عن الموارد المتاحة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين. التدخين من الدرجة الثانية لديه مخاطر على طفلك ويسبب العديد من المشاكل الصحية لأن الكيماويات الموجودة في السجائر تدخل في حليب الثدي. إذا كنت تدخين، مازال يُفَضَّل الرضاعة الطبيعية عن انعدامها. تحدثي مع طبيبك عن الموارد المتاحة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.

تستطيعين تقديم الرضاعة الطبيعية لطفلك حتى إذا كنت تدخين أو تتناولين العقاقير. تعتبر بعض العقاقير آمنة الاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية، لكن ليس كل العقاقير. يستطيع طبيبك تحديد ما إن كانت أدويةك أو عاداتك آمنة للرضاعة الطبيعية أم لا. قد يزيد حليب الثدي. إذا كنت تدخين، مازال يُفَضَّل الرضاعة الطبيعية عن انعدامها. تحدثي مع طبيبك

تستطيعين ممارسة الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة كما تستطيعين العودة إلى العمل أو الدراسة مع استمرارك في الرضاعة الطبيعية.

اطمئني، فلك الحق قانوناً أن ترضعي طفلك طبيعياً في أي مكان عام. تنجح الكثير من السيدات في استخدام شفافة الحليب أو يديهم لاستخراج الحليب من الثديهم كي يتمكن الآخرين من إطعام الطفل أثناء غياب الأم. تحدثي مع رئيسك في العمل عن خطتك مبكراً واحصلي على المساعدة من الموارد المتاحة.

بمعاونة فريقك الطبي التوصل إلى أفضل خطة إطعام لرضيعك.

تعمل القنينة بصورة مختلفة عن الثدي.

يستخدم الرضيع اللسان والفك وعضلات الوجه للحصول على الحليب من الثدي، مما يساعد على نمو فمه ووجهه. تختلف شكل حلمة الزجاج عن حلمة الثدي وقد يكون إدرارها للحليب أسرع من الثدي، مما يؤدي إلى احتمالية الإفراط في التغذية أو تكميم الفم بالحليب أكثر مع استخدام القنينة. رجاء تعلم آليات الإطعام الآمن بالقنينة أولاً من الطبيب إذا كنت تريدين استخدامها.

التحضير لإقامتك في مركز الأمومة



المخاض والولادة

تسكين الألم

تحدثي مع طبيبك عن خياراتك المتاحة لتسكين الألم أثناء المخاض وتعرّفي على منافع وأضرار كل خيار. توجد طرق كثيرة للمساعدة في التغلب على آلام المخاض لا تتضمن عقاقير.



لتقليل مشقة المخاض المبكر، جربي:

- التنفس العميق، مع التركيز على الأشياء المبهجة.
- الحركة والسير
- التدليك والاسترخاء
- الكمادات الدافئة والضمادات الباردة
- الدعم المستمر من شخص تثقين به



يجد الكثير من السيدات أنه أيسر عليهن مواكبة آلام المخاض المبكر في المنزل. اتبعي إرشادات طبيبك عن توقيت الذهاب إلى المستشفى.

هل تعلمين؟

الدولا هو شخص خبير بوفر الدعم الجسدي والعاطفي والمعلومات بشكل مستمر للمرأة الحامل قبل واثناء وبعد الولادة من اجل تحقيق تجربة ولادة سليمة ومقنعة. تقدم العديد من المجتمعات الصغيرة خدمات الدولا مجاناً أو بتكلفة مخفضة. اسألي عن المصادر أو راجعي صفحة 22.



فوائد التلامس الجسدي

يحافظ على طفلك دافئاً
تيسير التواصل والرضاعة
الطبيعية

تيسير التأقلم على
طفلك

يحافظ على مستوى
السكر في الدم لدى
طفلك مرتفعاً

يساعد على تنظيم
التنفس



التلامس الجسدي مع المولود

ابقي رضيعك دافئاً وآمناً

يجب وضع طفلك على جسدك
بمجرد ولادته.

بعض المستشفيات تسمح
بالتلامس الجسدي مع المولود
بعد العملية القيصرية في غرفة
العمليات.

عظيم أيضاً لو مارس شريكك
التلامس الجسدي مع المولود
السائل الموجود على جلد حديثي الولادة
مفيد لهم - فهو يقي جلدك من العدوى
ويساعد في تدفئتهم.

يكون أغلب المواليد مستعدين للرضاعة الطبيعية
خلال الساعة الأولى.

استمري في تكرار ممارسة التلامس الجسدي
مع رضيعك في الأسبوع الأول.

تأكدي دائماً أنك تستطيعين رؤية وجه طفلك للتأكد أن
لونه جيد ويتنفس طبيعياً.



عظيم أيضاً لو مارس شريكك
التلامس الجسدي مع المولود



مساكنة

يعد مفيدًا لك ولطفلك أن تكونوا في نفس الغرفة في الصباح والمساء طوال مدة المستشفى، إلا إذا وُجدت حالة صحية تستدعي غير ذلك.

فكري في شخص راشد ذو ثقة يستطيع أن يكون معك في غرفة المستشفى في كل الأوقات كي يساعدك وأنت تتعلمين كيفية رعاية مولودك الجديد

إذا شعرت بالعجز عن رعاية طفلك بأمان، اطلبي المساعدة من العاملين بالمستشفى.

أول استحمام للرضيع

يمكن اتمام الاستحمام في غرفتك!

يُفضّل تأخيره حتى يتعود رضيعك على حياته خارج الرحم.

هل تعلمين؟

يرتاح طفلك عندما تكونين بقربه. رائحتك وصوتك يهدئانه

فوائد المساكنة

تيسير تعلم أشارات الجوع لدى طفلك.

تيسير رضاعة طفلك في أي وقت يجوع.

تيسير توطيد العلاقة بينكم وتنمية تعارفكم ببعض.

يعلمك كيفية رعاية طفلك. يشجع إدرار الحليب.

المزيد من النوم والراحة لك.

بكاء أقل لطفلك.



الاستدلال بإشارات الجوع للتغذية

اتَّبعي دلالات طفلك

الاستجابة لإشارات طفلك تساعد على الشعور بالأمان وأنه مُعتنى به، كما يشعره بالرضا والارتياح. الأطفال يعرفون ماذا يريدون - الإنصات لهم يساعد على الوقاية من التغذية الزائدة أو القليلة.

"أنا جائع!"

مثال لطفل يجلب يده إلى فمه.



علامات الجوع

العلامات التي تعني أن طفلك مستعد للطعام

- رفرقة العينين / الاستيقاظ من النوم
- التمريغ في الثدي
- فتح الفم ولف الرأس
- جلب اليد إلى الفم
- مصمصة اللسان أو اليد
- قبضة يد محكمة في وسط الصدر

• البكاء - إذا انتظرت حتى يبكي طفلك كي ترضعيه، قد يكون متضايق زيادة فلا يرضع. إذا كان هذا هو الوضع، هديئه أولاً بالهددة من جنب إلى جنب أو حاولي التلامس الجسدي.

علامات الشبع

العلامات التي تعني أن طفلك قد شبع

- بطء الرضاعة
- يستدير وجهه
- استرخاء الذراعين، والبعد عن الجسد
- التوقف عن الشفط
- النوم

راقبي طفلك وليس الساعة

المسكتة

المسكتة قد تخبئ العلامات التي تفيد بأن طفلك مستعد للرضاعة

تجنبي استخدام المسكتة حتى سريان عملية الرضاعة الطبيعية بصورة جيدة لك ولرضيعك

معدة حديثي الولادة صغيرة جداً!

في البداية، قد توجد بعض الأوقات التي يرضع فيها الطفل كميات صغيرة غالبًا طوال الوقت. هذا طبيعي. الرضاعة المتواترة تساعد على إدرار الحليب بكميات جيدة لك.



الرضاعة الطبيعية معلومات ونصائح



الرضاعة الطبيعية المبكرة والحصرية: حليب الثدي ولا شيء آخر

هل تعلمين؟

لا يحتاج حديثو الولادة الماء عندما يكون الجو حارًا بالخارج. حليب الثدي يمنحهم كل الترطيب الذي تحتاجه أجسامهم.

الأولى غير حليب الثدي. تحدثي مع فريقك الطبي عن احتياجاتك الفردية وأهدافك لتغذية الرضيع.

لماذا لا يحصل الرضيع على أي أغذية أو سوائل أخرى لمدة 6 أشهر؟

- يؤسس إمداد حليب جيد ويحافظ عليه.

- يحمي طفلك من الأمراض.

تبدأ الرضاعة الطبيعية المبكرة في غضون ساعة من وقت الولادة

- تساعد على تقليص الرحم وتبطين النزيف (مهم لتعافيكي).
- يمنح أجسام مضادة وغذاء لطفلك.

يحتوي حليب الثدي على كل شيء يحتاجه طفلك لينمو قويًا وبصحة جيدة، ويتغير وفقًا إلى احتياجات طفلك!

تعني الرضاعة الطبيعية الحصرية أن الطفل سيحصل على كل غذائه وشربه من الرضاعة الطبيعية. من المرجح أن لا يتلقى طفلك أي شيء في الستة أشهر



فوائد الرضاعة الطبيعية



للطفل

- الحليب الأولي (اللبأ) هو أفضل أول غذاء للطفل
- يقدم أجسام مضادة للطفل
- يساعد على محاربة الأمراض
- سهل الهضم - غازات
- وتقلصات أقل

للأم

- مريح - دائماً دافئ وجاهز
- سريع - لا حاجة للشراء أو التحضير
- يقلل من فرص الإصابة بمرض الثدي والمبايض بالسرطان ومرض السكري من الدرجة الثانية.
- يساعد جسدك على التعافي بعد الولادة
- يزيد المدة قبل حدوث حمل تالي

هل تعلمين؟
لدى الأطفال اللذين يرضعون طبيعيًا
خطورة أقل من متلازمة موت الرضع المفاجئ

هذه الحالات أقل شيوعًا عند الأطفال اللذين يرضعون طبيعيًا

- التهاب الأذن
- إسهال
- التهاب رئوي
- مرض السكري
- متلازمة موت الرضع المفاجئ
- التهابات المعدة
- زيادة الوزن والبدانة
- سرطان الأطفال
- أمراض القلب

تجنبي استخدام حليب
المتابعة وحليب الفطام
الصناعيين للأطفال عمر 6
أشهر فأكثر
فتلك الأنواع من الحليب
مكلفة ومحتوى السكر بها
عال وغير ضرورية

استكمال الرضاعة الطبيعية

ابدئي في عرض أنواع أخرى من الطعام بعد رضعة كاملة عندما يبلغ طفلك 6 أشهر من العمر. تنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال باستكمال الرضاعة الطبيعية على الأقل للسنة الأولى وبعد ذلك طوال ما ترغبين أنت وطفلك في ذلك. استمرار الرضاعة الطبيعية مفيد لنمو طفلك وللوقاية من الأمراض لكما أنتما الاثنتين.



الوضعية والتثبيت العثور على الوضع المناسب لك

الممارسة تؤدي إلى الإجابة!
العثور على الأوضاع المناسبة لك.
تعلق فم الطفل بالحلمة جيداً يساعد على
الوقاية من آلام الحلمة ويساعد طفلك على
شفط الحليب.
تأكد من أنك تشعرين بالراحة.



الإتكاء إلى الوراء

البداية: اتكئي إلى الوراء
التمديد وبطنك ملاصقة لبطن رضيعك هو أكثر شيئاً طبيعياً تفعليته
بعد الولادة. عندما يظهر رضيعك إشارات بأنه يحاول العثور على
ثديك، ساعديه في هذا البحث. فإنه سيبحث عنه بأنفه ويلتصق به.
الرضاعة الطبيعية أثناء الإتكاء إلى الوراء براحة يتماشى مع غريزة
طفلك الطبيعية.

أوضاع أخرى



الاتكاء إلى الجنب



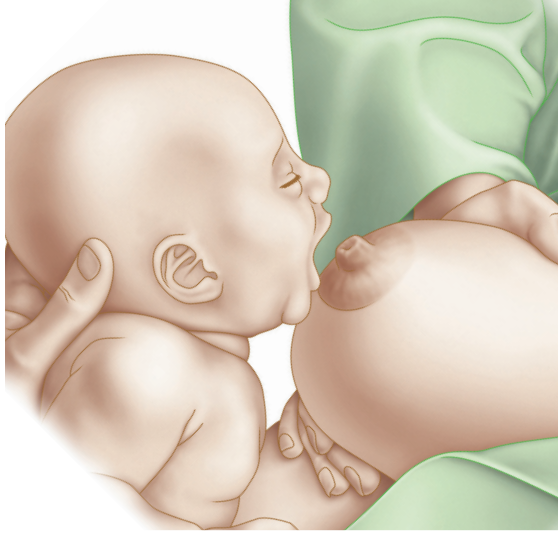
حمل الطفل على الذراع



حملة مثل كرة القدم
الأمريكي



حمل الطفل على الذراع
بالعكس



نصائح لتعلق فم طفلك بالحلمة في أي وضع

- اسندي رأس الطفل.
- تجنبني مسك ظهر رأس الطفل - دعيه يتحرك كما يريد.
- يجب أن تكون أذن الطفل وكتفه وأفخذه في خط مستقيم.
- ساعديه، عندما يفتح فمه علي وسعيه، على إدخال الحلمة فيه، اتكئي إلى الوراء واسترخي إذا كنت محنية إلى الأمام.
- يجب أن يحك ذقن الطفل أولاً في الثدي.
- تأكدي بأن الحلمة دخلت بعمق في فم الطفل.
- قد تلمس أنف الطفل الثدي أثناء تعلق فمه بالحلمة بعمق.

نصائح لبداية جيدة

- ابدئي الرضاعة الطبيعية بأسرع ما يمكن بعد الولادة.
- ارضعي طفلك كثيراً - كلما أظهر علامات الجوع (على الأقل 8 مرات في 24 ساعة)
- تجنبني اعطائه مسكته أو قنينة حتى تتأكدي بأن الرضاعة الطبيعية تسري على ما يرام.
- اطلبي المساعدة من الممرضة أو استشارية الرضاعة الطبيعية.
- راقبي طفلك - وليس الساعة - كي تعرفي متى يجب أن ترضعيه.
- تدليك الثدي والضغط عليه أثناء الرضاعة يساعد على إدرار الحليب مما يساعد الطفل على الرضاعة.

تعلمي إدرار الحليب باستخدام الأيدي

- استخدام الأيدي لإدرار الحليب من الثدي هو طريقة لإرضاع الطفل أو لتخزين الحليب واستخدامه لاحقاً.
- ستكون الكمية مجرد نقاط في البداية ثم ستزيد مع زيادة كمية الحليب في الثدي.
- يمكنك أيضاً إنزال نقطة حليب على ثديك كي يشمها الطفل ويتذوقها قبل الرضاعة.
- يمكن لاستخدام الأيدي لإدرار الحليب من الثدي أن يزيد من كمية الحليب لديك ويشجع الحليب المشبع على الوصول أسرع.



قد تكون المصادر المتاحة على الإنترنت الخاصة باستخدام الأيدي لإدرار الحليب من الثدي مفيدة:

<http://bit.ly/ExpressionVideo>

<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



انتاج حليب ثديك والمحافظة عليه

سيغير حليبك عبر 3-5 أيام الأولى ليكون بكميات أكبر وسيكون أنضج وسيكون به مياه أكثر لتروي عطش طفلك.

الحليب الأولي من ثديك (اللبن) سميك ولونه ذهبي. الحليب الأولي يأتي بكميات صغيرة جداً - ولكنه غني بالمواد المغذية والبروتينات التي تقوي جهاز طفلك المناعي.

هل تعلمين؟
قد يقلل استخدام الحليب الصناعي من معدلات انتاجك للحليب الطبيعي.

عندما تزيد كمية الحليب، نسمي هذا بأن الحليب "يأتي"، ولكن هذا مضرًا لأن ثديك لم يكن فارغًا قبل ذلك - فبه حليب بالفعل.

افرغيه أو افقديه

- انتاج الكمية الكاملة من الحليب تتطلب تفريغ الثدي من الحليب باستمرار.
- لو لم يُفَرَّغ الثدي من الحليب، فالرسالة التي تصل إلى جسمك تفي بأن ينتج حليب أقل.
- يجب أن تدليكي الثدي أو استخدام الأيدي لإدرار الحليب أو جهاز شفط الحليب لتفريغ الثدي من الحليب (للاستمرار في انتاج الحليب) في حالة انفصالك عن طفلك في أوقات معينة.



قصة تونيا

لم تكن تونيا تريد في البداية الرضاعة الطبيعية لأنها سمعت أنها مؤلمة. لكن مع كل الفوائد الصحية لها ولطفها، قررت المحاولة. حاولت بعد ولادة طفلها، وكما توقعت، فقد آلمتها حلماتها نوعًا ما. ساعدتها استشارية الرضاعة الطبيعية و استشارتها لأقرانها على العثور على مصدر الألم والقيام ببعض التعديلات لتقليل المشقة. ساعدها هذا ولكن بعد مضي بضعة أيام شعرت بألم في كلا الثديين. مرة أخرى نالت المساعدة من أحد المهرة في هذا المجال واستطاعت الاستمرار في الرضاعة الطبيعية. في غضون أسبوعين، ذهبت كل الآلام ولم تعد ثانية. مازالت ترضع تونيا طبيعي بعد مضي سنة وهي سعيدة أنها استمرت في الرضاعة الطبيعية - فالرضاعة الطبيعية كانت تستحق المشقة الأولى.

العلامات التي تفيد بأن طفلك ينال الحليب الكافي

- وزن طفلك عادي وصحي وفقاً لاستشارية الرضاعة الطبيعية أو متخصصين الصحة الآخرين.



- طفلك ملتصق بثديك وأنت مرتاحة أثناء الرضاعة.
- يرضع طفلك بنمط منتظم في الشفط والبلع.
- يلين ثديك أثناء الرضاعة.
- طفلك راضٍ بعد الرضاعة.
- تهاشي البول والبراز لدى طفلك مع المعلومات التي عرفتتها في مركز الولادة.
- تغيير براز طفلك من الأسود المائل إلى الاخضرار إلى أصفر شاحب ولين وذو مظهر مشابه للحب في الأسبوع الأول (عندما يكون الطفل معتمد على الرضاعة الطبيعية فقط).

من الشائع للأطفال أن يفقدوا وزن في أول أسبوع من حياتهم. يجب أن يعودوا إلى وزن الولادة بحلول اليوم 10-14.

اتصلي بطبيبك في حالة:

- لم يستعيد طفلك وزن الولادة بعد مضي أسبوعين من عمره.
- لست متأكدة أن طفلك يرضع جيداً.



- يأكل طفلك أقل من 8 مرات في 24 ساعة.
- طفلك خامل جداً أثناء الرضاعة.
- إرضاع طفلك مؤلماً.
- لا يبدو طفلك راضٍ أبداً.
- تستمر جلسات الرضاعة أكثر من ساعة.
- ثديك متحجر ومشدود ومؤلم (محتقن).
- لا يستطيع طفلك الالتصاق بثديك والمكوث ملتصقاً به.



فلنراجع: ما السبب وراء تلك الممارسات

الحفاظ على نفسك بصحة جيدة

- يساعد على نمو الطفل
- يقي الطفل من العيوب الخلقية
- يساعدك على الشعور بحالة جيدة

المساكنة 24 ساعة يوميًا في المستشفى

- يسهل التعرف على إشارات الجوع لدى الطفل.
- يسهل التواصل والتعرف على بعضكما.
- يساعدك على تعلم كيفية رعاية طفلك.
- يشجع إدرار الحليب.

الإرضاع استشادًا بإشارات الجوع

- يساعد على جلب الحليب بكميات جيدة.
- الوقاية من التغذية الزائدة أو القليلة.
- تساعدك على الشعور بالآمان وأنه مُعتنى به.
- يساعدك على الشعور بالرضا والارتياح.

الوصول إلى تعلق فم الطفل بالحلمة جيدًا

- يقي من آلام الحلمة وتهتكها.
- يساعد الطفل على الحصول على حليب أكثر.
- تحسين إنتاج الحليب.

التلامس الجسدي

- يحافظ على طفلك دافئًا وشاعرًا بالآمان.
- يساعد على الحفاظ على مستوى السكر في دم طفلك مرتفعًا وانتظام تنفسه.
- تيسير التواصل والرضاعة الطبيعية.
- يساعد على تهدئة الطفل.

الرضاعة الطبيعية

- تقدم أجسام مضادة نافعة لصحة الطفل.
- تقدم التغذية الممتازة.
- تحمي الأم من الأمراض.
- تساعد على إبطاء نزيف ما بعد الولادة.
- سهل الهضم على الطفل.

اعطيه حليب ثديك فقط

- يحافظ على معدلات الحليب في ثديك مرتفعة.
- يحمي الطفل من الأمراض.



العودة إلى المنزل مع مولودك الجديد



الأسابيع الأولى القليلة

تغيرات للأسرة كلها

اهتمي فقط بنفسك و بطفلك. اتركي كل المسؤوليات الأخرى.
خططي للمكوث في المنزل مع أسرتك بعد الرجوع من المستشفى.
تأكدي من تناولك سوائل بكميات كبيرة وتناولك الطعام والحصول على الراحة.

ابني قريبك

فكري في ترك أطفالك الآخرين في روضه او مركز رعاية.
رتبي توصيلك إلى مواعيدك أو مشاورتك الأخرى مبكرًا.
ابحثي عن مكان لقاء مجموعات دعم ما بعد الولادة في منطقتك واعرفي وقت مقابلاتهم.
كوني شبكة لمساعدتك قبل ولادة طفلك، بحيث يمكنهم مساعدتك عند عودتك إلى المنزل (فكري في جيرانك وزملائك في العمل وأصدقائك وأسرتك).
اطلبي من أحد معارفك أن يرتب توصيل وجبات لك ولأسرتك على نحو متكرر.
قولي لأسرتك أنك ستحتاجين إلى الحصول على أكبر قدر من النوم وأنك ستحتاجين مساعدة في المهام المنزلية مثل غسيل الملابس ونظافة المنزل.

قد تكون الاستجابة لاحتياجات مولودك الجديد صعبة.
تحلي بالصبر على نفسك في هذه الأوقات.

الصحة العقلية في الحمل وبعد الولادة

يشعر الكثير من السيدات بتغير طفيف في مزاجهم بعد الولادة. يمر حوالي 15-20% من السيدات باكتئاب شديد أو قلق مرضي وتستمر الأعراض بشكل عام أكثر من أسبوعين أثناء الحمل أو أكثر من سنة من بعد الولادة. إذا كنت تعانين، اعرفي أنك لست وحدك، وأنك لست السبب. ستتحسنين بالمساعدة. تحدثي مع طبيبك. قد تحتاجين إلى مساعدة أكثر في الوفاء باحتياجات الرعاية بطفلك الجديد وفي العناية بصحتك. لدى الجمعية الدولية لدعم ما بعد الولادة معلومات مفيدة ورقم هاتف للمساعدة (اطلع على المصادر في صفحة 22).



الاستعداد لمقدمي الرعاية الآخرين العودة إلى العمل أو المدرسة

رتبي استخدام شفاط الحليب
أسأل شركة التأمين الصحي لديك عن أهليتك
للحصول على شفاط حليب كهربائي خاص بك.

قد يوجد في المستشفى أو صاحب العمل أو
مكتب و.ي.ك. المحلي شفاطات حليب للإيجار.
كما يوجد أيضًا شفاطات حليب يدوية.

اختيار دور رعاية أطفال

ابحثي عن مكان قريب لرعاية الأطفال كي
تستطعي زيارة طفلك أثناء اليوم لترضعيه.

ابحثي عن مقدم رعاية يدعم الرضاعة الطبيعية
ويعرف عن كيفية تخزين الحليب وإرضاع حليب
الثدي.

مارسي إدرار الحليب باستخدام يديك، وتخزينه،
واستخدامه لاحقًا

ابدئي في استخدام يديك لإدرار الحليب وإرضاع
طفلك بالقنينة بعد التأكد أن الرضاعة الطبيعية
من الثدي تسري على ما يرام. ابدئي الممارسة عدة
أسابيع قبل الرجوع إلى العمل.

إذا كنت تستخدمين شفاط حليب، تأكدي أنه
الحجم الصحيح - لا ينبغي أن يكون مؤلمًا. تأتي
الكماليات البلاستيكية المملحة بالشفاط بعدة
مقاسات.

اجمعي حليبك، واكتبي التاريخ عليه وخزنيه في
مجمد الثلاجة في الخلف بكميات صغيرة (حوالي 2
وقية في العبوة).

دعي مقدم رعاية آخر يعطي طفلك حليبك ببطء
كي يتمكن طفلك من إظهار علامات الشبع.

تحدثي مع رئيسك عن خططك بعد الولادة
اعرفي كل الاجازات المتاحة لك واستفيدي منها.

اخبري رئيسك أنك ستستكملين الرضاعة
الطبيعية بعد عودتك إلى العمل.

ذكريهم بأن الطفل الذي يرضع طبيعي أقل
عرضة للأمراض، وبالتالي فإنك لن تغيبي كثيرًا
عن العمل.

اعرفي إذا ما كان بإمكانك احضار طفلك إلى
العمل أو إن كان يوجد دور رعاية أطفال في
عملك.

القليل من
التخطيط
له أثر كبير



اعرفي مكان غرفة الرضاعة كي تستخدميها
اطلبي من رئيسك المساعدة لتحديد مكان
للرضاعة إن لم يكن بالفعل يوجد مكان قريب.
يجب أن يكون بها مقعد مريح، وكبس كهرباء
وباب خاص (ليس الحمام). مطلوب من أغلب
أماكن العمل قانونيًا توفير مكان لك لشفاط
الحليب من الثدي.

فقط للشركاء والأحباب

الرضاعة الطبيعية مجهود مشترك

امنحي الراحة للأم والطفل

تأكدي من أن الأم مرتاحة أثناء الرضاعة الطبيعية وأنها أكلت وشربت ما يكفيها. قدمي لها صينية من الوجبات الخفيفة والماء التي تستطيع الوصول إليها بسهولة. تكلمي مع المولود الجديد وغني وهمهمي له بصوت خافت هادئ وانظري له في عينيه.

تواصلي مع الطفل عن طريق تحميمه والتلامس الجسدي معه واحمليه في حمالة حمل الطفل وتعلمي كيفية تدليكك.

تعلمي عن الرضاعة الطبيعية مبكرًا

اطلبي أن تتناقشي مع طبيبك عن الرضاعة الطبيعية. يجب أن يبدأ هذا قبل الولادة. احضري محاضرة عن الرضاعة الطبيعية مع الأمهات الحوامل الأخريات حولك.

اعرفي مكان مجموعة دعم قريبة منك.

ادعمي الأم الجديدة في حياتك

قللي عدد الزوار في الأسابيع الأولى من حياة الطفل. قد تشعر الأم بأنها مغمورة وستقدر قضاء وقتًا خاصًا مع طفلها كي تعود عليه.

ساعدني في مهام المنزل مثل تحضير الطعام، وتفريغ سلة المهملات وسلة الحفاضات المستعملة، وتنظيف المنزل.

ساعدني الأم في الوصول إلى أهدافها في الرضاعة الطبيعية وساعديها في الحصول على مساعدة خارجية إذا كان لديها مشاكل.

اطلعي على
المصادر
صفحة 22.



قصة كيفين

كيفين كآب لأول مرة كان متحمس لرعاية طفله. فكر كيفين أن اعطاء القنينة لأبنه سيعطي شريكته بعض الراحة وسيساعد طفله على التعرف عليه. إنه أراد أن يدعم شريكته لكنه تعلم أن إعطاء الحليب الصناعي لحديثي الولادة يعطل الآلية الطبيعية للرضاعة الطبيعية، وقد يقلل من كمية الحليب الذي ينتجه الثدي. مازال كيفين ملتزمًا بدعم شريكته في الرضاعة الطبيعية. الآن هو مستمتع بوقته في استكشاف الأشياء المختلفة الكثيرة التي يستطيع فعلها للارتباط بطفله. أكثر الأشياء المفضلة لديه إلى الآن هو حمل طفله على صدره للتلامس الجسدي.



دواعي القلق الشائعة

اتصل بطبيبك في أي وقت تقلق فيه على صحة طفلك

لست متأكدة أن عندي حليبًا كافيًا

سبب شائع لانخفاض معدل الحليب هو قلة مرات الرضاعة. قد يحتاج طفلك، في الأيام والأسابيع الأولى، إلى الرضاعة مرة أو أكثر كل ساعة أو ساعتين. 12 رضعة في 24 ساعة ليس بالشئ الغريب. إرضاع طفلك بناءً على الإشارات التي يفعلها يساعد على جلب كمية كاملة من الحليب والمحافظة عليها. سبب آخر لانخفاض معدل الحليب هو عدم تعلق فم الطفل بالحلمة جيدًا وبالتالي فإنه لا يشفط كل الحليب الذي بإمكانه الحصول عليه. إذا كنت تظنين أن طفلك لا يحصل على حليب كافي، رجاى طلب المساعدة من طبيبك أو من استشارية الرضاعة الطبيعية. راجعي القائمة في صفحة 15 "اتصل بطبيب طفلك في حالة"

أعتقد أن طفلي مازال جائعًا بعد الرضاعة الطبيعية

كل الأطفال يمرون بأوقات بكاء وقلق خلال النهار والليل. ستوجد أوقات أثناء اليوم ستلاحظين فيها ازدياد قلق طفلك. هذا طبيعي وقد لا يكون بسبب الجوع. قد يسبب الهضم غير مكتمل النضج الانزعاج للعديد من الأطفال حديثي الولادة. رجاى الاتصال بالطبيب أو استشارية الرضاعة الطبيعية إذا كان طفلك منزعج بعد جلسة كاملة من الرضاعة الطبيعية أو إذا لم يكن يزيد وزنه، كي يحددوا ما إن كان طفلك يحصل على حليب كافٍ أم لا أثناء جلسة الرضاعة.

طفلي يواجه مشاكل في الرضاعة

تعد الرضاعة الطبيعية لكثير من الأمهات والأطفال فن يُتَعَلَّم ويتطلب الكثير من الممارسة والدعم. عادة يتيسر الأمر كثيرًا عندما تتمكنان منه ويكون أكثر متعة. قد يساعدك الحصول على المساعدة من صديقة ترضع طبيعي أو مجموعة دعم للأمهات أو زميلة تستشيرها أو استشارية الرضاعة الطبيعية على الوصول إلى أهدافك في الرضاعة الطبيعية.

الرضاعة الطبيعية مؤلمة

يجب أن تكون المشقة التي تشعرين بها أثناء الرضاعة الطبيعية محدودة. فالرضاعة الطبيعية المؤلمة ليست بالشئ العادي. أحيانًا كثيرة يقل ألم الرضاعة الطبيعية بتحسين تعلق فم الطفل بالحلمة. رجاى الاتصال باستشارية رضاعة طبيعية إذا كانت حلماتك ملتهبة جدًا أو متشققة أو تنزف من أجل تقييم الرضاعة لديك في أحد جلساتك. في الوقت الحالي، يمكنك مراجعة صفحات 12 و13 وحاولي أن تتأكدي أن تعلق فم طفلك بالحلمة في الوضع الصحيح.





أعتقد أن استخدام الحليب الصناعي سيحل مشاكلي

إذا كنت محتارة بخصوص هذا القرار، رجاء الاتصال باستشارية الرضاعة الطبيعية أو طبيبك من أجل إعادة تقييم أهدافك من الرضاعة الطبيعية. مهم أن يظل طفلك بتغذية جيدة وأن قراراتك قائمة بناء على دراية كاملة بكل المعلومات. مهم أيضاً أن تشاركي خطتك في تغذية طفلك مع فريقك الطبي لأنهم قد يقدموا لك المعرفة التي تحتاجينها شخصياً للوفاء باحتياجاتك. قد يقلل إعطاء أي كمية من الحليب الصناعي انتاجك من الحليب. على الرغم مما تسمعينه أو تقرأينه، فإن الحليب الصناعي ليس حلاً للقلق أو الغازات أو البصق. فتلك التصرفات شائعة عند كل الأطفال. يصعب أحياناً هضم الحليب الصناعي على بعض الأطفال، مما قد يزيد من مشقة طفلك.

ثدياي متورمان، ومتحجران وثقال مؤلمان

إذا كان هذا شعور ثديك فهو محتقن. فمع تغير الحليب من اللبأ إلى الحليب الناضج في الأيام التالية للولادة، قد تتورم أنسجة الثدي، وقد يصعب إخراج الحليب من الثدي نتيجة هذا التورم. يساعد تدليك الثدي، أو استخدام الأيدي لاستخراج الحليب أو استخدام كمادات الثلج على الثدي على تقليل الإحساس بالألم والتورم. إطعام رضيعك باستمرار يساعد على سريان الحليب أثناء هذا الوقت، وأنت ستشعرين بتحسّن في خلال يوم أو يومين. رجاء الاتصال بطبيبك فوراً في حالة شعورك بالحمى أو وجدت بقع حمراء على ثديك أو لو لم يستطع طفلك تعليق فمه بالحلمة جيداً وشفط الحليب.

طفلي يبكي كثيراً

البكاء هو طريقة طبيعية وعادية لدى الأطفال للتعبير عن أنفسهم. قد يعني أنه يوجد شيء يشعرون به بعدم الراحة مثل النشاط الزائد أو حفاضة غير نظيفة أو وجع بالبطن. قد يعني أيضاً أن الطفل يحتاج أن يكون بالقرب منك. فالأطفال الجائعة تبكي، لكنه علامة متأخرة للإشارة إلى الجوع (انظري صفحة 9). من الطبيعي أن تلاحظي ازدياد في مدة بكاء الطفل حتى عمر شهرين، ثم سيقبل بعد ذلك. إذا كنت تجدين صعوبة في التعايش مع بكاء طفلك، اطلبي المساعدة من شريكك أو أسرته أو أصدقائك أو طبيبك. أبداً لا تهزي الطفل. جربي التلامس الجسدي والضوضاء الخافتة.

طفلي يستيقظ كثيراً في الليل

الاستيقاظ بالليل طبيعي وصحي لحديثي الولادة. فالرضع لا يعرفون الفرق بين النهار والليل بعد. عندما يستيقظ طفلك بالليل قد يكون غير شاعر بالراحة أو جائع أو يحتاج مساعدة كي يستغرق في النوم ثانية. احلمي طفلك عن قرب وأنت تقررين ماذا يريد. اتبعي دائماً إرشادات النوم الآمن وتجنبي النوم مع طفلك على الأريكة أو على مقعد. راجعي صفحة 23 للاطلاع على مصادر الإنترنت عن نوم الطفل.

مصادر الدعم

مصادر المساعدة في كل أنحاء الدولة على بعد أطراف أصابعك

الأبوة والأمومة للأطفال في عمر المراهقة
المبادرة الصحية الجنسية للأطفال في عمر المراهقة
www.shiftnc.org/resources/for-young-parents

المخاض المبكر والولادة قبل الأوان
مارش أوف دايمز
www.marchofdimes.org/complications/preterm-labor-and-premature-baby.aspx

الأبوة والأمومة للشواذ جنسيًا
حملة حقوق الإنسان
www.hrc.org/resources/parenting

برنامج السيدات والرضع والأطفال (و.ي.ك.)
<http://fns.usda.gov/WIC>

الخطوط الإرشادية لتغذية الطفل
المنظمة العالمية للغذاء (دبليو. إتش.إو.)
www.who.int/topics/breastfeeding/en
الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
www.aap.org/breastfeeding

العنف المنزلي
الخط الهاتفي لمؤسسة العنف المنزلي القومية
www.thehotline.org
للمساعدة السرية 24 ساعة يوميًا 800-799-SAFE

الاكتئاب والتقلبات المزاجية
المؤسسة الدولية لدعم ما بعد الولادة
www.postpartum.net | 800.944.4773

أستلة عن الحمل والولادة
لاماز الدولية www.lamaze.org

الدولا في أمريكا الشمالية
<http://www.dona.org>

التدخين والكحوليات والمخدرات
مارش أوف دايمز
www.marchofdimes.com/pregnancy/is-it-safe.aspx
وزارة الصحة الأمريكية والخدمات الإنسانية
women.smokefree.gov

استخدام العقاقير
أثناء الحمل | مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية
منها (سي.دي.سي)
www.cdc.gov/pregnancy/meds
أثناء الرضاعة الطبيعية | مارش أوف دايمز
<https://www.marchofdimes.org/baby/keeping-breast-milk-safe-and-healthy.aspx>

عقاقير لاكتيميد وقائمة الرضاعة
<https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>

الأبوة والأمومة بالتبني
أسر التبني
www.adoptivefamilies.com



مصادر الدعم

مصادر المساعدة في كل أنحاء الدولة على بعد أطراف أصابعك



أسئلة عن الرضاعة الطبيعية
مكتب صحة المرأة

www.womenshealth.gov/breastfeeding
خط هاتف المساعدة: 800-994-9662
الاثنين إلى الجمعة 9ص-6م (توقيت شرق أمريكا)

"لا ليش ليج" (إل.إل.إل.أي.)
www.llli.org (اضغط على تبويب المصادر)
العثور على مجموعة دعم للأمهات اللاتي يرضعن

طبيعي

"لا ليش ليج" (إل.إل.إل.أي.)
www.llli.org (ادخل عنوانك في الخريطة)
"موكا مامز" www.mochamoms.org
"بيبي كافيه" www.babycafeusa.org
الرضاعة الطبيعية الولايات المتحدة الأمريكية
breastfeedingusa.org

الخطوط الإرشادية لتخزين الحليب
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها
www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

نوم الرضيع
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها
<https://www.cdc.gov/vitalsigns/safesleep/index.html>

المؤسسات القومية للصحة
www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx

بكاء الرضيع
من صفر إلى ثلاثة
www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying
فترة البكاء "البيربيل"
<http://purplecrying.info>

دعم ما بعد الولادة
<https://newmomhealth.com>

العثور على استشارية رضاعة طبيعية
الهيئة الدولية لاستشاريي الرضاعة الطبيعية
www.ilca.org

دعم الرضاعة الطبيعية الأفريقية الأمريكية
مكتب صحة المرأة - طبيعي فقط
womenshealth.gov/itsonlynatural

معلومات التبرع بالحليب البشري
الهيئة الأمريكية لبنك الحليب البشري
(إتش.إم.بي.إيه.إن.إيه) www.hmbana.org

قوانين الرضاعة الطبيعية الخاصة بالدولة والخاصة
بالولاية

المؤتمر القومي لتشريعات الولاية
www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx
لجنة الولايات المتحدة للرضاعة الطبيعية
www.usbreastfeeding.org

الخطوط الإرشادية للتغذية
صحن الأم الحالية والأم المستقبلية
<https://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding>

الشكر والتقدير لأصحاب الصور

مع الشكر إلى آني أومارو	الغلاف
Shutterstock.com \$ ويف بريك ميديا	صفحة 3
مع الشكر إلى أنيمي تونكن Istock.com \$ ريان جلين	صفحة 5
مع الشكر إلى أنيمي تونكن؛ Istock.com \$ ريان جلين	صفحة 6
مع الشكر إلى هانا إيدنز؛ Shutterstock.com \$ "إن دا لايت" للتصوير؛	صفحة 7
Shutterstock.com \$ ستيديو فلاشون	
Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186 \$ كيسي إيهارد؛	صفحة 8
Istock.com \$ سيرجيو زاكي	
Istock.com \$ مروسباش	صفحة 9
مع الشكر إلى خدمات الصحة لوزارة الداخلية في تكساس	صفحة 10
Shutterstock.com \$ لايفبراري	صفحة 11
مع الشكر إلى مركز نورث كارولينا للولادة وصحة المرأة، "لا ليش ليغ" الدولية، وخدمات الصحة التابعة إلى "ريجن أوف بيل" بأونتاريو	صفحة 12
Shutterstock.com \$ تودسابوم واتانسوبينيو	صفحة 14
مع الشكر إلى لجنة الولايات المتحدة للرضاعة الطبيعية؛ Shutterstock.com \$ صور "مانكي بيزنيس"	صفحة 15
مع الشكر إلى آني أومارو	صفحة 16
Shutterstock.com \$ "مانكي بيزنيس إيمدجيز"؛ مع الشكر إلى لجنة الولايات المتحدة للرضاعة الطبيعية	صفحة 17
Shutterstock.com \$ جورج رودي	صفحة 18
Istock.com \$ أسادا نامي	صفحة 19
مع الشكر إلى "ويك أهيك"	صفحة 20
Shutterstock.com \$ "باولافتو"	صفحة 21
Shutterstock.com \$ "إيه ثري بي فاميلي"	صفحة 22
Shutterstock.com \$ "مانكي بيزنيس إيمدجيز"	صفحة 23

لقد قامت جمعية كارولينا العالمية للرضاعة الطبيعية "كارولينا جلوبال بريستفيدينج" بتجميع هذه المادة بالتعاون مع طلبة من مبادرة "ماري روز توي" للتدريب وأيضا استشاريي الرضاعة الطبيعية في مستشفى نورث كارولينا للمرأة. نود شكر مؤسسة دبليو. كيه. كيلوج على دعمهم السخي لهذا المشروع ومشاريع أخرى تتبنى مجتمع يدعم الرضاعة الطبيعية. لمزيد من المعلومات، رجاء زيارة <http://breastfeeding.unc.edu> التصميم: nancyframedesign.com الإصدار 3: العربية ديسمبر, 2022, 2018