



الرضاعة من الثدي في الأماكن العامة



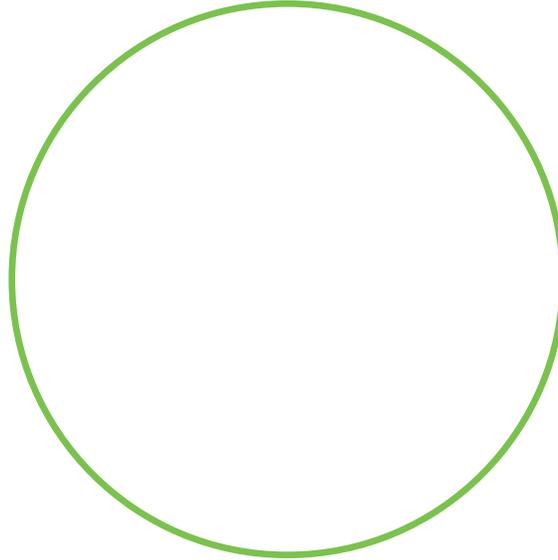
رضاعة طفلي من الثدي



هل هناك ما يكفي من اللبن؟



عدم الراحة من جراء الرضاعة من الثدي



العودة إلى العمل أو إلى المدرسة

الرضاعة من الثدي

الرضاعة من الثدي في الأماكن العامة

سؤال مقترح:

- حدثيني أكثر عن اهتمامك.

تلميحات:

- ليس عليك كشف ثديك لإرضاع طفلك.
- يُمكن إرتداء طبقات مختلفة من اللباس من إرضاع الطفل من الثدي في الأماكن العامة.
- يُوفر استعمال بطانية لتغطية الطفل الراحة لك وللطفل.
- حاولي الممارسة أمام زوجك أو صديقك أو أمام مرآة إذا كنتِ تخشين ما سيشاهده الناس.

مطبوعات:

- لا تخجلي من الرضاعة من الثدي

رضاعة طفلي من الثدي

بعض الأسئلة المقترحة:

- هل لديك أسئلة حول رضاعة طفلك من الثدي؟

تلميحات:

- يُمثل حليب ثديك أفضل غذاء لطفلك أثناء الستة أشهر الأولى.
- طفلك يُراقبك وسيشير إليك عندما يحين موعد البدء في تجربة أغذية أخرى.
- حولي النوم (قبولة) في نفس الوقت الذي ينام فيه طفلك.
- تتغير أوقات الرضاعة من الثدي مع تغير عمر الطفل.
- أرضعي طفلك من الثدي أثناء السنة الأولى على الأقل من عمر الطفل.
- يُشير الإزدياد المفاجئ في الرضاعة من الثدي إلى أن طفلك ينمو ويكبر. ستزداد كمية اللبن المتوفرة لديك بعد يومين (2) أو ثلاثة (3) وستتناول الطفل اللبن في مناسبات أقل.

مطبوعات:

- خيار الموظفين

هل هناك ما يكفي من اللبن؟

بعض الأسئلة المقترحة:

- ماذا تعرفين عن طرق الزيادة من كمية الحليب؟
- حدثيني أكثر عن اهتمامك.

تلميحات:

- يتحكم العرض والطلب في إنتاج اللبن.
- للزيادة في مستوى كمية الحليب، أرضعي طفلك من الثدي كل ساعة أو ساعتين أو متى يشعر الطفل بالجوع.
- إذا كان طفلك عاجزا عن التعلق بالثدي بإحكام، حاولي ضخ اللبن من الثدي.
- قد يتسبب استعمال قوارير الرضاعة أو "المصاص" (Pacifier) في صعوبة بالنسبة للطفل عندما يحاول التعلق بالثدي و/أو في نقص في كمية لبن الثدي.
- قد تُشير الزيادة المفاجئة في الرضاعة من الثدي إلى أن طفلك ينمو بعد يومين أو ثلاثة ستزداد كمية اللبن ولن يتناول طفلك اللبن على النسق المعتاد.

مطبوعات:

- الرضاعة من الثدي. "بكل بساطة" (Keep it simple) (كتاب)
- "كيف تعرف متى يكون طفلك جائعا"
- (ورقة مستقلة) (How To Tell If Your Baby Is Hungry)

عدم الراحة من جراء الرضاعة من الثدي

سؤال مقترح:

- حدثيني أكثر عن اهتمامك.

تلميحات:

- تأكدي من وضع الطفل عند الرضاعة من ثديك. تأكدي من أن فم الطفل مفتوح واسعاً. يجب أن يلمس ذقن الطفل ثديك.
- تأكدي من أن يضع الطفل أكثر جزء ممكن من منطقة حلمة الثدي الداكنة في فمه.
- إذا كنت تشعرين بالألم بعد بضع ثواني، توقفي عن الرضاعة ثم حاولي مرة ثانية.
- إذا كان ضرورياً وإذا كنت تشعرين بالألم، أرضعي الطفل كل ساعة (1) أو ساعتين (2) ولمُد قصيرة.
- أطلبي المساعدة إذا تواصل الألم.

مطبوعات:

- الرضاعة من الثدي. "بكل بساطة" (Keep it simple) (كتاب)
- "إذا كان ثديك ممتلئاً (If your Breasts are Engorged) (ورقة مستقلة)

موضوع من اختيارك

العودة إلى العمل أو إلى المدرسة

بعض الأسئلة المقترحة:

- هل وضعت خطة وتمهيدات لطفلك عند عودتك إلى العمل أو المدرسة؟
- هل حدثتكَ صديقاتك عن العودة إلى العمل أو المدرسة؟

تلميحات:

- إن الوقت الذي تأخذه للإرضاع ثم العودة إلى العمل أو إلى المدرسة هو وقت مناسب!
- تكون صحة الأطفال الذين يرضعون من الثدي صحة أفضل ويفرط الأولياء في وقت أقل بعيداً عن العمل أو المدرسة!
- الرضاعة من الثدي هي طريقة جميلة لثُرحي بطفلك عندما تعودين إلى البيت من العمل أو من المدرسة.
- تعلمي كيف تضخي وتخزني اللبن من ثديك.

مطبوعات:

- العمل والإرضاع من الثدي. هل يُمكنك إنجاز ذلك؟ نعم، بإمكانك إنجاز ذلك!
- الإرضاع من الثدي والعودة إلى العمل
- الرضاعة من الثدي "بكل بساطة" (Keep it simple) (كتاب)

الرضاعة من الثدي