

كل ما تريدین معرفته

حول الرضاعة

انطلاقة جيدة للرضاعة



رحبي

بطفلك\طفلتك اليوم

سحر

الساعة الأولى

نصائح مفيدة
عندما

تكونين خارج المنزل

إشراك الأسرة
والأصدقاء



نحن هنا لدعمك



دايان
القابلة

فيونا
الزائرة الصحية

لوسي
ممرضة الأسرة

سوف تجددين نصائحنا في مواضع عديدة بهذا الكتاب. سنقدم لك المعلومات والإرشادات حول رحلتك بالرضاعة الطبيعية.

ستتمكن قابلتك أو الزائرة الصحية من دعمك في مرحلة البداية كما يمكنهم مساعدتك بشأن أي مخاوف أو قلق. إذا كنت مراهقة فيمكنك الاستعانة بممرضة أسرة.

يمكنك تدوين أسماءهم وأرقام هواتفهم لتتمكن من الرجوع إليهم سريعاً:

القابلة
(midwife)

الزائرة الصحية
(health visitor)

ممرضة الأسرة
(family nurse)



كما يمكنك أيضاً الاتصال بخط المساعدة القومي للرضاعة الطبيعية (National Breastfeeding Helpline) على 0300 100 0212. تجيب على جميع المكالمات متطوعات حاصلات على تدريب عالٍ، وهن أيضاً أمهات قمن بالرضاعة الطبيعية من قبل. متاح من 9:30 صباحاً وحتى 9:30 مساءً يومياً على مدار العام.

للحصول على معلومات حول خطوط المساعدة باللغات المختلفة، انظري قسم "اتصلي بنا" في:

www.breastfeedingnetwork.org.uk

ما يشتمل عليه الكتاب...

	3	1 أثناء حملك
	15	3 الترحيب بطفلك/طفلاتك
	25	2 البدء بالرضاعة الطبيعية
	35	4 الأسبوع الأول
	43	5 بناء الثقة بنفسك
	55	6 ملائمة الرضاعة الطبيعية مع حياتك

التعرف على المشكلات وحلها ومعلومات إضافية 63

نريد أن نتأكد أن هذا الكتيب ملائم لطائفة عريضة من الأسر في اسكتلندا. نعلم أن الأسر اليوم مختلفة في عدة نواح وقد تشمل (ليس بالترتيب): أمهات وآباء يعيشون سوياً، آباء وأمهات وحيدون، أفراد من نفس الجنس وأسر ربائب. لقد استخدمنا العديد من الطرق المختلفة لوصف الدعم الأسري داخل هذا الكتيب - "الأب/الوالد" أو "شريكك" أو "شخص مقرب". ويمكن التبديل بينها لمطابقة حالتك.

تجربتي

قررت أن أرضع رضاعة
طبيعية هذه المرة، لا يوجد
سبب محدد. بعض صديقاتي
كن حوامل في نفس فترة حملي
وولدن وقررن أن يرضعن
رضاعة طبيعية، لذا فكرت أن
أفعل نفس الشيء.

سارة





1

أثناء حملك

التفكير بالمستقبل

مناقشة كيفية إرضاع
طفلك/طفلك

رحبي بجنينك اليوم

حليب الثدي والحليب
الصناعي: الاختلافات

أسباب هامة تدعو للرضاعة
الطبيعية

كيف يستعد جسمك



التفكير بالمستقبل

قد تبدأين في مرحلة مبكرة من حملك في التفكير في كيفية إرضاع طفلك/طفلك بعد أن يولد. وقد يؤثر على قراراتك العديد من العوامل. ربما تكون قابليتك قد تحدثت معك بالفعل حول قيمة الرضاعة الطبيعية بالنسبة لطفلك\طفلتك، تمنحه الرضاعة الطبيعية من غذاء وراحة وصحة على أفضل وجه. (لا يقتصر نفعه على طفلك/طفلك فقط، فهو مفيد لك أنت أيضاً).

ربما قد حصلت أيضاً على مشورة من الأصدقاء وأفراد الأسرة، الذين قد تختلف آراؤهم بشدة. كما يوجد الكثير من الإعلانات على شاشات التلفزيون والمعلومات المنتشرة بوسائل الإعلام، بحيث قد يكون الأمر محيراً، خاصة إذا كنت أما للمرة الأولى.

إذا لم يكن هذا هو طفلك الأول\طفلتك الأولى، فقد يكون لديك تجاربك الخاصة، وحينئذ قد تختلف المشورة. من الأهمية بمكان تذكر أن كل طفل مختلف عن الآخر.



معلومة علمية

ينمو الدماغ البشري بشكل كبير - بما في ذلك التعلم والمشاعر - خلال فترة الحمل والسنوات الأولى من عمر الطفل.



مناقشة كيفية إرضاع طفلك/طفلك

قد تكونين قد قررت بالفعل كيف سترضعين طفلك/طفلك، ولكن هذا قد يتغير. ابقِ ذهنك منفتحاً خلال فترة حملك واتخذي قراراً نهائياً مجرد ولادة طفلك/طفلك بالفعل.

تعد الرضاعة وقتاً هاماً لأن تكوني قريبة من طفلك/طفلك، كما أنها طريقة رائعة لكي يتعرف كل منكما على الآخر ولبدء علاقة حب وثيقة، بغض النظر عن الطريقة التي قررت أن ترضيعه بها.

قد يكون لديك الكثير من الأسئلة:

"ماذا عن إرضاع
طفلي أمام الآخرين؟"

"ما الطرق المختلفة
لإرضاع الأطفال؟"

"الرضاعة
الطبيعية مؤلمة؟"

"هل أنا قادرة
على ذلك؟"

استفسري عن...

كيف يمكن أن
تفيدك وتفيد أسرتك.

يمكنني أن أتناول معكِ أي مخاوف، لذا من المهم أن تستفسري عنها وأن تطرحي أي أسئلة أخرى لديك.



خرافة

"الرضاعة بحليب
صناعي أسهل
وأكثر راحة."

حقيقة

حليب الثدي
"جاهز دائماً"
متى احتجت إليه.

بودرة الحليب الصناعي ليست معقمة
وينبغي تجهيزها بماء نقي ومغلي بدرجة
حرارة 70 درجة مئوية على الأقل لكل
رضعة حتى أثناء الليل. إذا كنت خارج
المنزل، فهذا يعني أنه ينبغي أن تحملي
معك بودرة حليب صناعي وزجاجات
معقمة.

اكتشفي المزيد

قد يكون من المفيد أن تتحدثي إلى الأمهات الأخريات اللاتي قد أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية لتتعرفي كيف بدا الأمر بالنسبة لهن. قد تتمكني قابلتك من إخبارك بشأن دعم الأقران (انظري صفحة 44) إذا كان متاحاً في منطقتك، وإعلامك بكيفية اتصالك بالمجموعة المحلية لدعم الرضاعة الطبيعية القريبة منك.

يمكنك الاتصال بخط المساعدة القومي للرضاعة الطبيعية (National Breastfeeding Helpline) على 0300 100 0212 أثناء حملك، كما ستتمكن القابلة أو الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة أيضاً من تقديم الدعم إليك بعد ولادة طفلك/طفلك.

نحن نعلم أن من المهم إشراك المقربين منك عند اتخاذك لقرارات بشأن إرضاع طفلك/طفلك. سيساعدكم هذا الكتاب في إدراك مدى أهمية دورهم في دعمك. الكثير من المعلومات التالية هامة أياً ما كان قرارك بشأن إرضاع طفلك/طفلك.



الآباء الإيجابيون والمتعاونون يمكنهم
مساعدة زوجاتهم في اتخاذ قرار الرضاعة
الطبيعية.



رحبي بجنينك اليوم

البدء في بناء علاقة مع طفلك/طفلك أثناء حملك مفيد للوالدين من جوانب عديدة، حيث يساعد هذا في عملية الانتقال إلى الأبوة أو الأمومة والبدء في إنشاء رابطة مودة قوية.

حاولي أن تقضي وقتاً للاسترخاء كل يوم، وتدليك بطنك، والتحدث، وحتى الغناء إلى طفلك/طفلك الذي ينمو بداخلك. من المهم إشراك شخص وثيق الصلة بك.

نظرة للمستقبل

يتمكن الأطفال من الاستجابة والتواصل وتطوير العلاقات بدءاً من الولادة، كما يعد إرضاع طفلك/طفلك من الطرق الهامة لاستمرار هذه الرابطة. يمكنك حمل طفلك/طفلك بالقرب منك وقضاء وقت ليتعرف كل منكما على الآخر - أياً ما كان قرارك في كيفية إرضاعه.

ستتمكن قابلك من مساعدتك في التفكير في خيارات الرضاعة المتاحة أمامك. ستوضح لك ما يمكن توقعه وستجيب على أسئلتك. من بين الأشياء التي سنتناولها بالنقاش: الاتصال الجسدي (انظري صفحة 16) وتقريب طفلك/طفلك منك دائماً.

ستناقش قابلك أيضاً الرضاعة الاستجابية. والتي تعني عدم اتباع برامج محددة، ولكن الاستجابة لطفلك عندما يرغب في الرضاعة، والتوقف حين شبعه.

تعد الرضاعة الطبيعية أيضاً من الطرق الهامة لتهئية الطفل وإراحته. يحتاج الأطفال حديثو الولادة إلى الكثير من المعانقة وأن يكونوا قريبين من أمهاتهم، لذا تذكر أن هذا لن يؤدي إلى إفساده.



حليب الثدي والحليب الصناعي: الاختلافات

مكونات حليب الثدي

يختلف حليب الثدي تمام الاختلاف عن الحليب الصناعي. أبرز الاختلافات موضحة هنا:

الحليب الصناعي

- يتم تصنيعه من الحليب البقري ثم تتم معالجته بحيث يفي بالاحتياجات الغذائية الأساسية لنمو الطفل.
- لا يحتوي على الخلايا الحية أو الإنزيمات أو الهرمونات الموجودة في حليب الثدي.
- لا يحتوي على عوامل وقائية تعزز من صحة طفلك/طفلك.
- سوف تتناول طفلك/طفلك المزيد من الحليب الصناعي مع مرور الوقت، ولكن لن تتغير تركيبته يومياً وأسبوعياً وشهرياً للإيفاء باحتياجاته الخاصة كما هو الحال في حليب الثدي.



مكونات الحليب الصناعي

يحتوي حليب الثدي علي
ما لا يقل عن ٣٤ مكوناً
غير موجود في الحليب
الصناعي غير موجود في
الحليب الصناعي.

تساعد على النمو والتطور

تحمي ضد العدوى

تقوي المناعة

تساعد في ضمان امتصاص العناصر الغذائية

تتحكم في كيفية عمل الخلايا والأعضاء

تساعد على الهضم وقتل البكتيريا

تعزز من وظيفة الأمعاء الصحية

حليب الثدي

- طبيعي ويزود بكل عناصر التغذية الملائمة لاحتياجات طفلك/طفلك.
- عند ولادة طفلك/طفلك، لا يكون جهازه المناعي قد اكتمل نموه. يساعد حليب الثدي طفلك/طفلك على مكافحة حالات العدوى، مثل إصابات الأذن والصدر واضطرابات المعدة. نعلم أن الأطفال الذي يحصلون على رضاعة طبيعية أقل احتمالية للاحتياج لزيارة الطبيب لعلاج هذه الأمراض.
- يوفر فوائد صحية طويلة الأجل لطفلك/طفلك، مثل انخفاض خطر الإصابة بالسكري أو البدانة. يعد حليب الثدي فريداً من نوعه، حيث تكونين أنت مصدر هذا الحليب الذي يفي بالاحتياجات الخاصة بطفلك/طفلك. يتغير حليبك مع نمو طفلك/طفلك.



أسباب هامة تدعو للرضاعة الطبيعية

نتناول في الصفحتين التاليتين ما نعرفه عن الرضاعة الطبيعية. يمكنك أن ترضعي طفلك/طفلك كما تشائين دون تخطيط مسبق، لكن ينبغي مراعاة أنه كلما زاد عدد الرضعات وكمية الحليب التي يتناولها الطفل، زادت الفائدة التي يحصل عليها الطفل.

الرئتان

يقل احتمال دخولهم للمستشفى لعلاج الربو عندما يكبرون في السن

يحمي من عدوى الجهاز التنفسي

وزن صحي

يساعد الطفل على الاحتفاظ بوزن صحي مع مرور الوقت

يحمي من داء السكري عندما يكبر الطفل

معلومة علمية

الرضاعة الطبيعية مفيدة لصحتك أنت أيضاً! الأمهات التي يرضعن طبيعياً أقل عرضة لسرطان الثدي والمبيض، وكلما كانت مدة الرضاعة أطول وكانت الرضاعة الطبيعية هي الغالبة، كان أفضل من حيث حمايتك من الأمراض. تحرق الأمهات المرضعات طبيعياً المزيد من السعرات الحرارية (حوالي 335 سعرا كل يوم)، مما يساعدك على فقدان الوزن الإضافي الذي اكتسبته خلال فترة الحمل.



الأذنان

تحمي الأطفال من
إصابات الأذن

المثانة

تحمي من
أمراض الجهاز
البولي

الأسنان

يقل احتمال زيارتهم
للمستشفى لعلاج تآكل
الأسنان عندما يكبرون
في السن

المعدة

تحمي من جراثيم
وأعراض المعدة

تحمي من الإصابات
الخطيرة التي تصيب
الأطفال الخدج

تابع القراءة...

الرضاعة الطبيعية - كيف يستعد جسمك

يعد إنتاج حليب الثدي عملية طبيعية، حيث يبدأ جسمك في الإعداد أثناء فترة حملك.

في المراحل المبكرة من الحمل:

قد تحدث بعض التغييرات الطفيفة في ثدييك مع زيادة كمية أنسجة الثدي لإنتاج حليب الثدي. قد يصبح مؤلماً عند اللمس في هذا الوقت. تعد هذه التغييرات في الثدي أول إشارات الحمل لدى الكثير من السيدات.

كما قد تلاحظين أن المنطقة الداكنة حول الحلمة أصبحت أكبر وأغمق، كما أن البقع القليلة في هذا الجزء من الثدي قد تصبح أكثر وضوحاً. يفرز الثدي مادة زيتية تحافظ على ليونة ورقة هذا الجزء، ورائحة تساعد طفلك/طفلك على التعرف عليك كأمه.

بدءاً من منتصف فترة حملك (20 أسبوع تقريباً):

سيبدأ ثديك في إنتاج نوع هام من حليب الثدي، يطلق عليه اللبأ. هذا الحليب الأولي أصفر اللون ويفرز خصيصاً للأطفال حديثي الولادة. عال التركيز وسهل الهضم وملئ بالكثير من العوامل الوقائية للحفاظ على صحة طفلك/طفلك. يحتوي اللبأ على كل ما تحتاجه طفلك/طفلك في أيامه الأولى فيما يخص الطعام والسوائل. قد تلاحظين أحياناً قطرات من هذا اللبأ على حلمتيك قبل ولادة طفلك/طفلك، حيث يعد هذا أمراً طبيعياً.

يمكن لجميع السيدات الحوامل في اسكتلندا الحصول على فيتامينات البداية الصحية المجانية والتي تحتوي على فيتامين سي وفيتامين دي وحمض الفوليك – أسألي القابلة الخاصة بك عن هذا الشأن.

في اسكتلندا، على الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية الحصول على مكمل يومي من فيتامين دي كوقاية بسبب عدم وجود أشعة شمس كافية لإنتاج فيتامين دي. ولن يحتاج الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية لفيتامين دي إضافي إلا إذا كانوا يشربون أقل من 500 مل من الحليب الصناعي في اليوم، حيث يحتوي الحليب الصناعي على فيتامين دي بالفعل.



نبذة عن...

HEALTHY START

تحصل جميع السيدات الحوامل في اسكتلندا على فيتامينات Healthy Start (هيلثي ستارت) مجاناً. إذا كنتِ حاملاً، أو لديك أطفال في عمر أقل من 4 سنوات، وكنتِ تحصلين على معونات ذات صلة بالدخل، فقد تكونين مستحقة للحصول على قسائم Healthy Start للإنفاق على الحليب والفواكه والخضراوات الطازجة والمجمدة. كما تمنحك **Healthy Start** أيضاً قسائم للحصول على فيتامينات مجانية لك ولطفلك/طفلتك ولأي أطفال آخرين لديك حتى عمر الرابعة. يمكنك سؤال قابلتك للحصول على استمارة طلب والمساعدة في ملئها. حتى إذا كنتِ قد سجلت بالفعل، فيجب عليك الاتصال هاتفياً على **0845 607 6823** بعد ولادة طفلك/طفلك بفترة وجيزة - من المرجح أن تكوني مستحقة لكمية مضاعفة.

ستتمكن قابلتك أو الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة من إخبارك بمكان استبدال القسائم التي معك مقابل الطعام والفيتامينات بمنطقتك، أو قومي بزيارة www.healthystart.nhs.uk للحصول على المزيد من المعلومات.

إن لم يكن من حقك الحصول على فيتامينات **Healthy Start**، فاسألي القابلة أو الزائرة الصحية عن المكان الذي يمكنك من خلاله شراءها محلياً.



تجربتي

إنه لشيء رائع أن تجلسي وتراقبيه وهو يرضع. عندئذ تنشأ علاقة خاصة فعلياً، خصوصاً عندما يبدأ في الرضاعة سريعاً بعد الولادة – لذا أؤمن بشدة أن الرابطة الخاصة تنشأ بسبب ذلك.

أنجيلا





2

الترحيب بطفلك/بطفلتك

الاتصال الجسدي

سحر الساعة الأولى

الرضاعة دون تخطيط مسبق

تقريب طفلك/طفلتك

كيف يعبر طفلك/طفلتك عن جوعه/
جوعها؟



الاتصال الجسدي

بمجرد ولادة طفلك/طفلك، سيبدأ في التكيف مع الحياة خارج رحمك. بعد الولادة مباشرة، ستتقوم قابلك بتجفيف طفلك/طفلك وإعطائه لك ليحمل وهو بدون ملابس ملامساً لبشرتك مباشرة. وهو ما يطلق عليه الاتصال الجسدي. يتبع غالبية الأطفال نمطاً طبيعياً في هذا الوقت، والذي يقود إلى الرضعة الأولى. انظري صفحة 18 لمزيد من التفاصيل.

إنها طريقة جميلة لتقولي لطفلك/طفلك أهلاً وسهلاً ولأن تبدأ في التعرف عليه وأن ترحبي به في عالمه الجديد.

حمل طفلك/طفلك بهذه الطريقة يساعد على تهدئته وانتظام ضربات قلبه وتنفسه والحفاظ على دفئه.

إذا كنت ترغبين في الرضاعة الطبيعية، فهذا وقت رائع للبدء.



ما يزال الاتصال الجسدي مع طفلك/طفلك مفيداً حتى وإن قررت عدم إرضاعه طبيعياً. يمكنك أن تعطي طفلك/طفلك الرضعة الأولى بهذا الشكل. إذ سيساعد ذلك في تهدئته وجعله يشعر بالأمان والرعاية.



معلومة علمية

أثناء الاتصال الجسدي بعد الولادة، فإن ساقَي الطفل وركبتيه تكونان في وضع تدليك لبطنك. وقد أدركنا الآن أن هذا التدليك يقلل من النزيف ويساعد على إطلاق المشيمة بشكل أسرع.

متى يمكنني بدء الاتصال الجسدي؟

في أقرب وقت ممكن. يجب إما أن يتم وزن طفلك/طفلك بعد الولادة مباشرةً أو يترك حتى إتمام أول رضعة، بحيث لا تحدث أي مقاطعة ما أن يبدأ الاتصال الجسدي. إذا احتجت أنت أو طفلك/طفلك لرعاية طبية، فإن الاتصال الجسدي يمكن أن يبدأ بمجرد أن تكوني أنت وطفلك/طفلك جاهزين. يمكن تأجيل غسل الطفل وإلباسه لوقت لاحق! يمكنك أيضاً الاستفادة من الاتصال الجسدي في أي وقت للحصول على التهدئة والراحة لطفلك/طفلك ولنفسك.

سحر الساعة الأولى

هذه عملية طبيعية ويجب السماح للأطفال للمرور بتلك المراحل، حيث أنها تساعد بدء الرضاعة الطبيعية على نحو جيد. يستغرق الكثير من الأطفال ساعة ونصف لإتمام هذه الفترة.

عندما يشعر الطفل بالسلام ويحصل على الاتصال الجسدي مع أمه بعد ولادته، فإنه يمر بسلسلة من السلوكيات، كما هو موضح هنا. يطلق البعض عليها الساعة السحرية.

1

البكاء لفترة قصيرة بعد الولادة
يبدأ الطفل في الاسترخاء والراحة

2

الاستيقاظ



يؤدي تلامس جلد الأم بجلد طفلها إلى إفراز هرمونات تحت الجسم على البدء في إنتاج الحليب ويحفز غريزة الطفل على البحث عن ثديك وتلقي رضعته الأولى.

يفرز الجسم هرمون الأوكسيتوسين – يُطلق عليه أحياناً هرمون "الحب" أو "الشعور الجيد" – أثناء تلامس جلد الأم بجلد طفلها والرضاعة الطبيعية. ولهذا الهرمون تأثير مهدئ ومريح عليكِ كأم.



الألفة

يزحف نحو الحلمة،
يلحس/يحك أنفه ويستعد
للرضاعة – يمكن أن
يستغرق ذلك نصف
ساعة أو أكثر



الراحة
ربما يكون
ذلك لفترة
قصيرة أو
طويلة

4

5

إذا ترك طفلك/طفلك وشأنه
فإنه قادر على العثور على ثديك
والحصول على أول رضعة في
الساعة الأولى من حياته! تركه في
حالة الاتصال الجسدي يساعده على
فعل هذا.

النشاط

يبحث عن ثدي أمه، ويفتح فمه،
ويضع يده في فمه، ويصدر
أصواتاً

3



6

الالتصاق بك
وتناول الرضعة



النوم

7

الرضاعة دون تخطيط مسبق

هذا وقت هام لك ولطفلك\طفلتك، حيث توفر الرضاعة الطبيعية أفضل بداية ممكنة، أياً كانت المدة التي سترضعين خلالها. للحصول على أقصى قدر من الفوائد الصحية للأطفال وأمهاتهم، يوصى بأن يتم إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية فقط (حليب ثدي فقط) للأشهر الستة الأولى.* مع ذلك فإن أي قدر من حليب الثدي يعد جيداً لطفلك حتى لو لم تعلمين إلى متى ستستمرين في الرضاعة، فإن الأمر لا يزال مفيداً. تحتاجين أنت وطفلك\طفلتك إلى التعلم سوياً وسيطلب الأمر بعض التدريب. القرار يرجع إليك، لكن إذا لم تكوني متأكدة فيمكن البدء في الرضاعة الطبيعية ومتابعة الأمر كيف يسير بالنسبة لك.

الحلمات الصناعية والدمى

أثناء المرحلة الأولى من الرضاعة الطبيعية، يوصى بتجنب استخدام الحلمات الصناعية والدمى وإعطاء سواكل أخرى. قد يؤدي استخدام الدمى أو الحلمات الصناعية في الأيام أو الأسابيع الأولى إلى جعل الأمر أكثر صعوبة لملاحظة متى يحتاج طفلك/طفلتك للرضاعة أو التهذنة. كما قد يؤدي أيضاً إلى زيادة الصعوبة لبدء الرضاعة الطبيعية.

استفسري عن...

أي مخاوف لديك.

الرضاعة الطبيعية أمر طبيعي، لكنك أنت وطفلك\طفلتك ستتعرفان معاً على كيفية الاستفادة من الرضاعة. غير أن الأمر ليس سهلاً دائماً. الأهم من ذلك هو أن تطلبي المساعدة عندما تحتاجين إليها.



* (هذه هي التوصيات السارية من منظمة الصحة العالمية والحكومة الاسكتلندية).



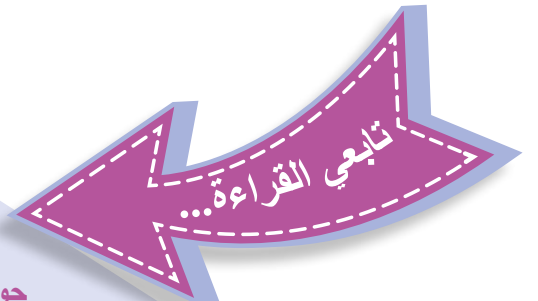
تقريب طفلاتك/طفلك

يساعدك هذا الأمر على رؤية الإشارات الدالة على استعداد طفلاتك/طفلك للرضاعة، ومن ثم الاستجابة له. قد يكون المطلوب تهدئته أو تسكينه، بالإضافة إلى معرفة متى يحتاج إلى الرضاعة أو التوقف عند شبعه. مما يعني أنه مع زيادة معرفتك طفلاتك/طفلك، ستبدأين في معرفة وقت احتياجه للرضاعة قبل أن يبدأ في البكاء.

تذكرني أن الأطفال يحتاجون إلى الكثير من الحب والاهتمام خلال تكيفهم مع عالمهم الجديد، وأن هذا لن يؤدي إلى إفسادهم. كان طفلاتك/طفلك قريباً منك طوال فترة حملك، لذا فإن حمله وإراحته سيساعد في شعوره بالأمان.



للحصول على الدعم،
اتصلي بخط المساعدة
للرضاعة الطبيعية...



كيف يعبر طفلك/طفلتك عن جوعه؟

يشير الأطفال بعلامات معينة إلى أنهم يريدون الرضاعة. إبقاء طفلك/طفلتك عن قرب سيساعدك في التعرف على هذه العلامات.

إن تلبية احتياجات طفلك/طفلك لا "تفسده" وإنما تساعد على الشعور بالأمان والطمأنينة.

يعبر الأطفال في الصور التالية على أنهم مستعدون للرضاعة.

الإشارات الأولى

هذا يعني "إنني جائع"



تحريك الرأس



فتح الفم



بدء الحركة



لتهنئة طفلك/طفلك،
حاولي احتضانه وملامسة
جلده بجلدك والحديث إليه
ومداعبته.



أرضعيه حينما تظهر
هذه العلامات. راقبي
طفلك/طفلك، ولا
تعتمد على الساعة!

الإشارات الوسطى

هذا يعني "إنني جائع جداً"



وضع يده في الفم



الحركة البدنية



التمدد

"يجب أن تهدئيه أولاً، ثم ترضعيه"

أرضعيني

هذا يعني "إنني غاضب جداً!"



احمرار الوجه



الانفعال



البكاء

تجربتي

أظن أن نقطة التحول حدثت لي
عندما انضممت لمجموعة دعم
خاصة بالرضاعة الطبيعية. أعتقد
أنه عندما استمعت إلى سيدات
أخريات جعلوني أدرك وأعيد
النظر، فإذا نجحت هنّ في ذلك
لماذا لا أنجح أنا.

كيلى





3

وضعية الطفل والتصاقه

الوضعية المريحة

ما هو "الطبيعي"؟

ماذا لو...؟ (الولادة القيصرية؛
الرعاية الخاصة، وما إلى ذلك)

البدء في الرضاعة الطبيعية



وضعية الطفل والتصاقه

يعلم الأطفال بشكل غريزي كيف يلتصقون بالثدي لبدءوا في الرضاعة، ولكن باستطاعة الأمهات تقديم المساعدة من خلال الإمساك (وضع) أطفالهم بطريقة تساعد على هذا. يعد من الجيد في الأيام الأولى قضاء بعض الوقت مع طفلك/طفلك لتعرف على أفضل وضعية لكل منكما.

كيفية حملك بطفلك ("الوضعية") وكيفية التصاق طفلك/طفلك بثديك ("الالتصاق" أو "الالتقام") قد تصنع الفارق بين الرضاعة غير المؤلمة والمريحة حيث يحصل طفلك/طفلك على كمية كافية من الحليب وبين الرضاعة المؤلمة لك والمحبطة لطفلك. سوف توضح لك قابلك كيف تفعلين هذا، ولكن هذه الصفحات بمثابة تذكير مفيد.



حملة وتقريبه منك

الخطوة 1

يحتاج طفلك/طفلك إلى أن يُحمل قريباً منك أثناء الرضاعة

الطبيعية. هذا يعني أن الطفل لن يضطر للتمدد ليصل إلى ثديك كما أن هذا الوضع سيكون أكثر راحة لك أنت أيضاً.

ينبغي أن يكون رأس الطفل ورقبته وصدره ووركاه في نفس الاتجاه لضمان توجيهه لثديك بزاوية صحيحة. كما يشجع هذا الوضع الطفل على إمالة رأسه للوراء، حيث يكون من الصعب على الطفل أن يبتلع الحليب إذا كان جسمه ملتوياً.

يجب أن يكون أنفه في نفس مستوى حلمة ثديك، بحيث إذا أمال رأسه للوراء للرضاعة، يمكن لحلمة ثديك أن تصل بأمان للجزء الخلفي من فمه.

لكل أم وطفل وضعهما
الخاص وستجدين حتماً
الوضعية التي تلائم كل
منكما.

لا تترددي في
طلب المساعدة
عندما تحتاجين
إليها.



تحرير الرأس

الخطوة 2

قبل التصاق الطفل مباشرة، يجب أن يكون رأس الطفل حراً، بحيث يمكن دعمه من وراء رقبته وكتفيه. سيقوم طفلك/طفلتك بإمالة رأسه للوراء بشكل غريزي. يسمح له هذا الوضع بأن يفتح فمه عن آخره ليتجه بذقنه ويلتقم الثدي بشكل جيد. تذكري - يجب عليك أن تحضري طفلك/طفلك إلى ثديك بسرعة (وليس بالعكس). يجب أن يتصل لسانه وشفته السفلى بثديك أولاً.



فتح الفم

الخطوة 3

يجب أن يفتح فمه عن آخره.

يجب أن يكون ذقنه ملامساً لثديك، كما ينبغي أن يكون خداه ممتلئين ومكورين. إذا كانت الهالة (المنطقة الداكنة حول حلمة ثديك) ظاهرة، فينبغي أن تظهر بشكل أكبر أعلى شفته العليا مقارنة بأسفل شفته السفلى. تعاني بعض الأمهات من عدم الراحة لبضع ثوانٍ، ولكن هذا الشعور يفترض أن يتلاشى سريعاً وألا تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة. عندما يكون طفلك/طفلتك ملتصقاً بك بشكل جيد، فسوف تلاحظين شفطه وبلعه وتوقفه بشكل منتظم خلال الرضاعة.

من المهم لطفلك/طفلتك أن يكون ملتصقاً بك بشكل جيد. مما يؤدي إلى حصوله على كمية كافية من الحليب وانخفاض احتمالية حدوث مشكلات.

الوضعية المريحة

كيف تجدين الوضع المناسب لك.

تقوم الأمهات بالإرضاع في الكثير من الأوضاع المختلفة. قد تحتاجين أحياناً إلى تغيير الوضع حسب مكانك الذي أنت فيه. من المهم أن تجدي الوضع الذي يلائمك أنت وطفلك \طفلتك خلال فترة الرضاعة. ستعطيك الصور أدناه بعض الأفكار، لكن قد تقترح قابلتك أو الأمهات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية بعض البدائل الأخرى.

ربما تجدين وضعية
"الاستلقاء على الظهر"
مفيدة في الأيام الأولى أو إذا
كان يصعب عليك أو على
طفلك/طفلتك الالتصاق بك.

إذا كنت تريدين إبعاد
طفلك/طفلتك عن الثدي لتساعديه
على الالتصاق بك بشكل أفضل، فمن
المهم عدم سحب الثدي بقوة أثناء
الرضاعة – فإن هذا الفعل مؤلم!
وإنما يمكنك وضع طرف إصبعك
الصغير بين لثته والثدي حتى يتوقف
عن الامتصاص
برفق.



من المهم أن تجدي
وضعا يتدلى فيه الثدي
بشكل طبيعي.

عندما يتوقف طفلك/طفلتك عن
الرضاعة من تلقاء نفسه، فحاولي
أن تبدلي رأسه إلى الاتجاه الآخر
وتقدمي له ثديك الآخر. في العادة قد
لا يأخذه ثانية، لكن سواء تناوله أم
لا، فاحرصي على البدء في الرضعة
التالية باستخدام الثدي الآخر.



تذكري
أن تضميه إليك
بحنان.

ماذا لو تردد طفلي/طفلتي في الالتصاق بشدي؟

هذا أمر شائع لحد ما في الأيام الأولى، وقد يرجع إلى عدة أسباب، التي من بينها القصر الشديد لفترة
الاتصال الجسدي والمسكنات التي قد تكون أعطيت لك أثناء الولادة. من المهم ألا تحاولي إجبار طفلك/
طفلك على الرضاعة. قد تجدين من المفيد الرجوع إلى الخطوات الأساسية التي اتبعت بعد ولادة طفلك/
طفلك مباشرة. استلق وامنحي طفلك/طفلك فترة طويلة من الاتصال الجسدي دون انقطاع. دعيه يعثر على
ثديك وحده حيث يمكنه الالتصاق بك. سوف يساعدك هذا أنت أيضاً على الاسترخاء!

ما هو "الطبيعي"؟

لا يرضع دوماً الأطفال الأصحاء الذين يولدون في الموعد المحدد بكثرة في أول يومين. إذا حدث هذا، فلا تقلقي. حيث أن غالبية الأطفال لديهم مخزون من الطاقة يمكنهم استخدامه. اللبأ هو كل ما يحتاج إليه طفلك/طفلك في الأيام الأولى. تذكر أن ليس كل الأطفال سواء، إذا كان هذا الطفل ليس هو طفلك/طفلك الأول، فإن تجربتك قد تختلف هذه المرة. لمزيد من المعلومات حول كيف تعرفين أن طفلك/طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب، انظري صفحة 45.

حقيقة

إن السماح لطفلك/طفلك بتحديد سرعة الرضاعة و"موافقتك لهذه السرعة" يعني أنه سيشعر بسعادة أكبر لأنه لن ينتظر كثيراً عندما يكون جائعاً.

من المهم ألا تتوقعي أن يطور طفلك/طفلك برنامجاً منتظماً بشكل سريع.

خرافة

"ينبغي أن يكون للأطفال برامج محددة."





معدة طفلك/طفلك

معدة طفلك/طفلك حديث الولادة صغيرة ولا يمكن أن تستوعب كميات كبيرة من الحليب. في اليوم الأول أو الثاني، فإن كميات صغيرة في كل رضعة ستجعله ممتلئاً. مما يعني أن الأطفال يحتاجون إلى الرضاعة بانتظام في الأيام الأولى (8 إلى 12 مرة خلال فترة 24 ساعة) ويعد هذا أمراً طبيعياً. كما أن هذا يساعد جسمك على إنتاج الكمية الملائمة من الحليب لطفلك/طفلك والاستمرار في الإمداد بالحليب. إنها فرصة رائعة لأن تستلقي وتحتضني طفلك/طفلك وتتعرفي عليه أكثر. تذكرني أنه ليس من الممكن إرضاع طفلك/طفلك بشكل زائد عن الحاجة.

سيزيد حجم معدة طفلك/طفلك شيئاً فشيئاً خلال الأيام والأسابيع القليلة التالية، وسيبدأ في تناول كمية أكثر قليلاً في كل رضعة. ستمنحك الرسومات أدناه فكرة حول حجم معدة طفلك/طفلك.



الشهر الأول:

بحجم بيضة كبيرة



الأسبوع الأول:

بحجم ثمرة مشمش/
برقوق



اليوم الثالث:

بحجم ثمرة جوز أو كرنب
بروكسل



اليوم الأول:

بحجم ثمرة كرز

سوف تزيد كمية الحليب التي تنتجها تدريجياً للإيفاء باحتياجات طفلك/طفلك. إرضاع طفلك/طفلك كلما احتاج للحليب سيساعد جسمك على توفير الحليب بشكل جيد للأيام والأسابيع والأشهر القادمة.

ومع رضاعته بشكل أكبر، سينتج ثديك المزيد من الحليب، كما ستطول الفترات التي تقع بين الرضعات مع نموه. ستضمن الاستجابة إلى إشارات رضاعة طفلك/طفلك (انظري صفحة 22) إلى إرضاعه بشكل منتظم ويعد هذا أمراً طبيعياً جداً.

ماذا لو...

...أجريت لي ولادة قيصرية؟

إذا احتجت إلى ولادة قيصرية، فمن المفترض أن تكوني قادرة على الاتصال الجسدي بطفلك بعد الولادة مباشرةً أو في غرفة الإنعاش. قد يستغرق البدء في الرضاعة وقتاً أطول قليلاً، ولكننا نعلم أن غالبية السيدات اللاتي أجري لهن ولادة قيصرية بإمكانهن المضي في الرضاعة الطبيعية بنجاح.

...حصلت على أدوية؟

قد تؤثر بعض الأدوية المستخدمة خلال الولادة على الطفل، بحيث يشعر بالنعاس بعد الولادة. إذا حدث هذا، فقد يحتاج طفلك/طفلتك لمزيد من الوقت وستقدّم لك المساعدة من طاقم المستشفى. يمكنك اعتصار حليب ثديك له حتى يكون مستعداً للرضاعة. (للمزيد حول اعتصار حليب الثدي، انظري صفحة 50).

شعرت بتخدير في الثدي بعد إعطائي
تخدير فوق الجافية عند خضوعي للولادة
القيصرية، لذا لم أستطع الشعور بالوضع
الصحيح لطفلي أو بأي شيء. لذا كان على
طلب العون من القابلات. شعرت بالحرج
قليلاً عندها لأنني طلبت المساعدة من قبل
وظننت أنهم سيعتقدون أنني حمقاء، لكن
الأمر كان على ما يرام.

ميليسا



...كان طفلي يحتاج إلى رعاية خاصة؟

إذا ولد طفلك/طفلتك مبكراً، فإن حليب الثدي سيقدم أفضل بداية ممكنة لحياته. الأطفال الخدج معرضون بقوة للمرض والعدوى، وبالأخص عدوى خطيرة بالأمعاء (تعرف بـ NEC) التي يمكن تخفيفها، أو حتى تفاديها من خلال منح حليب الثدي المعتصر. سيحلمي حليب الثدي طفلك/طفلك من هذه الأمراض وسيساعده على النمو.

إذا لم يكن قادراً على الرضاعة من ثديك بعد ولادته، فبإمكانك اعتصار حليب ثديك له حتى يصبح مستعداً لبدء الرضاعة الطبيعية. يمكنك أيضاً أن تحلمي طفلك/طفلك بحيث تكونا متصلين جسدياً.

حتى لو لم يكن طفلك/طفلك قادراً على الحصول على حليب الثدي مباشرة، فمن المهم البدء في اعتصار حليب ثديك في أقرب وقت ممكن. حيث يمكن تخزينه له.

كما أن اعتصار حليب ثديك سيساعد جسمك على توفير المزيد من الحليب، بحيث تتواجد كمية كافية من الحليب لطفلك عندما يكون مستعداً للرضاعة. سيساعد على ذلك اعتصار حليب الثدي بانتظام (8 مرات على الأقل خلال 24 ساعة). قد يوصي معالج النطق واللغة بوضع دمية إذا كان طفلك/طفلك يتغذى من خلال أنبوب تغذية. سيساعد هذا في إعداده للرضاعة الطبيعية عندما يحين الوقت الملائم.

في معظم الحالات، يعد حليب ثديك هو الأفضل لطفلك/طفلك، ولكن إذا لم يكن متاحاً أو كافياً، فإن الحليب المتبرع به من Scottish Donor Milk Bank Service يعد بديلاً آمناً للحليب الصناعي. يتم فحص الأمهات المتبرعات قبل تبرعهن، ويتم اختبار الحليب والتأكد من عدم احتوائه على بكتيريا وتتم معالجته حرارياً للحصول على حماية إضافية.



تابع القراءة...

تجربتي

إن الوقت الذي أمضته
القابلة معي خلال الأيام
الأولى ساعدني كثيراً على
بناء ثقتي بنفسي.

لورا





4

التوقعات – يوماً بعد يوم
رضعات الفترة الليلية

الأسبوع الأول



ما الذي يمكنك توقعه – يوماً بعد يوم

إذا كان هذا هو طفلك الأول/طفلتك الأولى أو لم تكوني قد أرضعت من قبل رضاعة طبيعية، فقد لا تعلمين ما يمكن توقعه في الأيام والأسابيع الأولى. المعلومات المذكورة في الصفحات التالية صادرة عن تجارب حقيقية للأمهات وستمنحك بعض النصائح التي قد تساعدك.

تذكري مع ذلك أن كل الأمهات والأطفال ليسوا سواء. بعض الأشياء المذكورة قد تحدث في يوم مختلف أو قد لا تحدث مطلقاً!



اليوم

لدى طفلتك/طفلك بعد الولادة مباشرة فكرة جيدة لما ينبغي فعله. استفيدي من هذا الأمر واتركي طفلتك/طفلك يلتصق ببنديك ويرضع عندما يحتاج إلى ذلك، أو إذا كان يرغب في الاحتضان عند الاتصال الجسدي إذا رغبت في ذلك.

سيأقلم مع عالمه الجديد، بأصواته وروائحته المختلفة، ووجوده بالقرب منك سيساعده على الشعور بالأمن والاطمئنان. قد يكون نعساً لحد ما، ولكن الكثير من الاتصال الجسدي والقرب سيمده بالهدوء وسيمنحه الفرصة للرضاعة.

وجود طفلتك/طفلك بالقرب منك: كثيراً ما يكون الأطفال نعسين ويرضعون على نحو متكرر في الأيام الأولى. في البيت، يوصى أن ينام طفلك/طفلتك في سرير أطفال بغرفتك حتى يصل إلى عمر ستة أشهر على الأقل. كما يوصى الآن كذلك أن يكون طفلك/طفلتك في نفس الغرفة التي أنت بها عند نومه خلال النهار أيضاً.

رضعات الفترة الليلية

سيحتاج طفلك/طفلتك إلى الرضاعة ليلاً في المراحل الأولى. قد يكون وقتاً هادئاً ورائعاً وبعيداً عن صخب وضجيج النهار. سيساعد وجود طفلتك/طفلك في نفس الغرفة على معرفة إذا كان جائعاً – قد تستيقظين على أصوات همهمة وبعض الحركات. حاولي تهدئة البيئة بقدر الإمكان.

حاولي تخفيض الإضاءة والصوت، ولا تغيري حفاظته إذا لم تحتاجي لذلك.



اليوم

قد تكونين اليوم مستعدة للإرضاع حين يكون طفلك/طفلتك لا يزال نائماً، وقد يرغب هو في الرضاعة عندما تكونين أنتِ على وشك النوم! سيبدأ طفلك/طفلتك أيضاً في التكيف مع البيئة الجديدة المحيطة به. تذكري أنه يمكن استخدام الرضاعة الطبيعية لتهدئة طفلك/طفلك إلى جانب إمداده بالغذاء. بعد أن كان طفلك/طفلتك يتغذى في رحمك دون أي مشقة، فإن عليه الآن أن يعمل ليحصل على طعامه وقد يحتاج لبعض التدريب. تذكري أن الأطفال حديثي الولادة يأتون بـ"وجبة غداء معبأة" من رحمك ولن ينالهم أي أذى. اللبأ مناسب جداً وهو كل ما يحتاج إليه طفلك/طفلتك اليوم.



اليوم

قد يكون طفلك/طفلتك اليوم أقل نوماً ويبدأ في التكيف مع عالمه الجديد. قد يكون اليوم هو اليوم الذي يكون فيه طفلك/طفلتك مستعداً للرضاعة، كما أن جسمك قد تأكد من امتلاء ثديك بالحليب أيضاً - توقيت مثالي! قد يكون ملمس ثدييك أكثر صلابة. (قد يكون هذا في أي وقت بين اليوم واليوم الخامس). لا يقتصر الأمر على الحليب فقط ولكن توجد سوائل إضافية في أنسجة ثديك. قد تتعجبين قائلةً "من أين أتى كل هذا الحليب؟". هذا أمر طبيعي جداً ولن يدوم للأبد. قد تساعدك حمالة صدر دعم جيدة في الشعور بالارتياح. التأكد من التصاق طفلك/طفلتك جيداً بك (انظري صفحة 26) والسماح له بالرضاعة كلما أراد هو أفضل ما تقومين به. إذا كان ثدياك ممتلئين بشكل لا يريحك، فينبغي عليك الإرضاع على نحو منظم. يمكنك عند الضرورة اعتصار بعض الحليب باليد لتسمحي لطفلك بالالتصاق بشكل سليم.



اليوم

بالنسبة لبعض الأمهات والأطفال، كل شيء يسير على ما يرام. الأمر قد لا يكون كذلك للبعض الآخر! تذكرني أنه قد يكون هذا شعورك بالأمس، واليوم قد يكون يوماً رائعاً. قد تشعرين أن الأمر صعب للغاية - حلمات ملتھية وئدي ممتلئ وإرضاع وبكاء بشكل متواصل. وعلاوة على كل ما سبق، فقد تشعرين بحاجتك للبكاء مع بدء هرموناتك بالتكيف. ولكن إرضاع طفلك/طفلتك وتهنئته عندما يحتاج لذلك يعني أنه سيقبل في بكانه وسيشعر بالأمان. سيؤدي هذا إلى تيسير الحياة بالنسبة لك.

إذا مر بك يوم سيء، حاولي التفكير في أسباب رغبتك في الرضاعة الطبيعية. لا تيأسي مهما حصل اليوم. ثابري وتعاملي مع سلوك طفلك/طفلتك والاتصال الجسدي والرضاعة الاستجابية. سيساهم دعم الرضاعة إلى عودة الأمور إلى نصابها. انظري صفحة 44 للتعرف على أشكال الدعم المختلفة المتاحة.

اليوم ستلاحظين أن محتوى حفاضات طفلك/طفلتك ستتغير بالتدريج من شيء يشبه القار الأسود إلى مادة فوضوية يميل لونها إلى الأخضر والأصفر (تهانينا!). عندما يبدأ هذا في الحدوث، تعلمين أنك على المسار الصحيح. إنها إشارة أن طفلك/طفلتك يحصل على كمية كافية من الحليب. إذا كنت تشعرين بصعوبة الأمر، فمن المهم أن تعلمي أن الأمور من الآن فصاعداً سوف تتحسن تدريجياً وسيكون كل يوم مختلفاً عن سابقه.



للحصول على الدعم، اتصلي
بخط المساعدة للرضاعة
الطبيعية...



اليوم

بدأت الأمور في التحسن اليوم.

قد تشعرين بأنه كما لو كنت مستيقظة طوال الليل ترضعين وتغيرين الحفاضات. يبدو الأمر مدهشاً أن مثل هذا الطفل الصغير بإمكانه الرضاعة بهذا الشكل المتكرر وإنتاج حفاضات كثيرة مبللة ومتسخة. (يفترض أن ينتج أغلب الأطفال اليوم ست حفاضات على الأقل ثقيلة مبللة وحفاضتين على الأقل من البراز الأصفر).

هل بسبب أنك أكلت شيئاً كان ينبغي عليك تجنبه؟ غالباً ليس هذا هو السبب! اليوم من المرجح أن جهاز طفلك/طفلتك قد بدأ في الاستقرار. استمري في تقديم الكثير من الرضعات. أفضل شيء هو الإرضاع عندما يرغب طفلك/طفلتك في الرضاعة.

ستتعلمين قريباً تمييز متى يرغب طفلك/طفلتك في الرضاعة أو إذا كان يحتاج إلى تغيير حفاضته أو كان يرغب في الاحتضان.

إنني أَرْضِع طفلتي طبيعياً منذ 20 شهراً الآن. أعلم أن هذا مفيد لي ولطفلتي مارلين أيضاً، حيث يزيد من ترابطنا.

شانون، 19 عاماً





اليوم

نأمل أن الأمور اليوم قد تبدو مقبولة أكثر. لا يزال يوجد حليب لديك، وكمية كبيرة منه، ولكن ربما يكون قد اختفى بعض من الشعور بالانزعاج. قد يكون طفلك/طفلتك بدأ يهدأ.

الحفاضات المتسخة أصبحت باللون الأصفر وستستمر كل مرة الآن.

قد لا يستطيع طفلك/طفلتك حالياً الرضاعة إلا من الثدي واحد في المرة، وقد ينام بعد البدء في الرضاعة من الثدي الثاني. هذا جيد. تأكدي من البدء بالثدي الثاني في الرضعة التالية، ثم ارجعي إلى الثدي الأول، وهكذا.

استجيبى للإشارات الدالة على جوع طفلك/طفلتك (يطلق عليها في بعض الأحيان "إشارات الرضاعة"- انظري صفحة 22 التي توضح ما ينبغي الانتباه إليه). بعد فترة من الزمن، قد تلاحظين تشكّل روتين معين. في هذه المرحلة، لا يزال من المهم إرضاع طفلك/طفلتك عندما يكون جائعاً وليس محاولة وضع روتين منتظم.

حقيقة

ليس صحيحاً. لدى الرجال مهارة في تهدئة طفل يبكي أو مضطرب. الاستحمام هو الوقت الأروع للعب وتقوية الترابط بينك وبين الطفل.

خرافة

"الرجال لا يمكنهم المشاركة في شيء في حالة إرضاع الطفل رضاعة طبيعية."





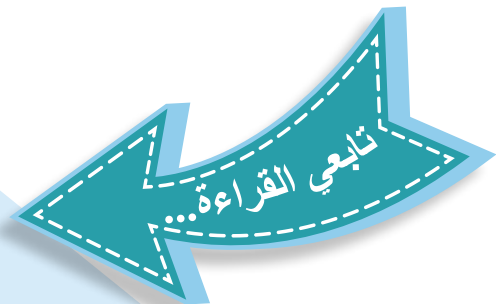
اليوم

ستبدأين في تمييز متى يرغب طفلك/طفلاتك في الرضاعة أو يرغب في الاحتضان. تذكرين أن بإمكانك إرضاع طفلك/طفلاتك لتهدئته أيضاً. بالتأكيد قد لا يزال هناك بعض الأيام الصعبة ولكنك تتعلمين أنت وطفلك/طفلاتك التعامل معها سوياً. تذكرين أنه لا توجد مشكلة في طلب المساعدة إذا احتجت إليها. يبدأ كل منكما في الاستمتاع بالدفء والقرب اللذين يأتيان مع الرضاعة الطبيعية.

ستلاحظين أن حليب ثديك يتغير. سيبدأ بالظهور في صورة أكثر سيولة. هذا حليب ناضج أقل تركيزاً وهو ما يحتاج إليه طفلك/طفلاتك بالضبط. ستشعرين بأن ثديك أصبح أقل امتلاءً (ولكنه قد لا يزال ممتلئاً في بعض الأحيان للأسابيع المقبلة). لا تتخذي وتظني بأنه لم يعد لديك كمية كافية من الحليب. تبدأين أنت وطفلك/طفلاتك في التعرف فيما بينكما على الكمية التي يحتاج إليها بالضبط. (قد يستغرق الأمر بضعة أسابيع حتى يستقر الأمر تماماً).

ترضع بعض الأمهات وهي لا تزال على السرير، ولكي أسألي قابلتك أو الزائرة الصحية/ ممرضة الأسرة بشأن الوضع الآمن والمريح. لا تضعي نفسك في وضع يمكنك من خلاله أن تنامي أنت وطفلك/طفلاتك. لمعرفة بعض نصائح السلامة، اطلعي على هذه النشرة:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/caring-for-your-baby-at-night/



تجربتي

الرضاعة الطبيعية كانت من الأمور التي لا أعلم كثيراً عنها. كانت زوجتي حريصة على المحاولة، برغم أنني كنت أشعر أحياناً بأن الأمر صعب عليها. في الأيام الأولى، بدا وكأن الطفل يرغب في الرضاعة طوال المساء وكان ذلك شيء مجهداً لنا جميعاً! لكن كم كان رائعاً أن نراه نائماً و شبعاناً وسعيداً، إلى جانب نصف ابتسامة صغيرة تظهر على وجهه. لم أشعر بأنني كنت مُهملاً. كانت بحاجة إلي في ذلك الوقت. إنها أفضل بداية يمكن أن تقدموها للطفل.

أندرو





5

بناء الثقة بنفسك

ما نوع المساعدة المتاحة؟

كيف أعرف أن طفلي يحصل
على كمية كافية من الحليب؟

ماذا بداخل الحفاضة؟

كيف يمكن للآباء/الشركاء تقديم
الدعم؟

الأصدقاء والأسرة

اعتصار الحليب



ما نوع المساعدة المتاحة؟

يوجد الكثير من الدعم والمعلومات المتاحة للمساعدة في أداء الرضاعة الطبيعية بسلاسة.

دعم الأقران – قد يوجد برنامج دعم أقران للرضاعة الطبيعية في منطقتك. المشاركات في دعم الأقران هن سيدات لديهن خبرة في الرضاعة الطبيعية وتلقين تدريباً إضافياً. أسألي قابلتك أو الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة حول المتاح في منطقتك.

مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية – يوجد في اسكتلندا شبكة مكونة من حوالي 150 مجموعة لدعم الرضاعة الطبيعية. أسألي قابلتك حول المجموعات الموجودة في منطقتك المحلية. تقدم هذه المجموعات الصداقة والدعم والمشورة. تعد هذه المجموعات ذات فائدة كبيرة خاصة إذا كان لديك مشكلة بشأن الرضاعة الطبيعية، أو إذا لم تكوني تعرفين الكثير من الأمهات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية. من المفترض أن تكون مستشفى الولادة أو القابلة أو الزائرة الصحية على علم بأقرب مجموعة إليك. المجموعات المحلية مدرجة أيضاً على موقع FeedGood Factor الإلكتروني: www.feedgood.scot

أدخلي الرمز البريدي الخاص بك لتتعرفي على مكان انعقاد مجموعتك المحلية.

خطوط المساعدة التليفونية – يمكنك التحدث بثقة لمتطوعات مدربات قمن جميعاً بإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية واللاتي يمكنهن تقديم الدعم والمعلومات بالإضافة إلى إمكانية الدردشة مع إحداهن. اتصلي بالخط القومي للرضاعة الطبيعية (National Breastfeeding Helpline) الرقم – 0300 100 0212.





كيف أعرف أن طفلي/طفلي يحصل على كمية كافية من الحليب؟

توجد عدة طرق يمكنك من خلالها أن تعلمي إذا كان طفلك/طفلتك يرضع بشكل جيد ويحصل على كمية كافية من الحليب. اطلعي على هذه الإشارات ذات الدلالة القوية:

- سيتغير نمط شفط الحليب لدى طفلك/طفلتك طوال فترة رضاعته.
- سيقوم طفلك/طفلتك بالشفط بشكل سريع في بداية الرضعة لكي يبدأ الحليب في التدفق. ثم يحصل على شفطات كبيرة وعميقة، بحيث تسمعي صوت بلعه - يسهل سماعه من اليوم الثالث. وفي نهاية رضعته، قد تصبح شفطاته قصيرة وسطحية. من المهم ألا تبعديه عن ثديك في هذا الوقت - حيث يحصل في هذا الوقت على الحليب الغني بالدهون والملح بالسعرات الحرارية التي يحتاجها.
- ستجدين بشكل عام أن طفلك/طفلتك يبتعد عن ثديك من تلقاء نفسه عندما يحصل على كفايته. قد ينام الأطفال والثدي في فمهم. يمكن إبعاده بسهولة ودون مضايقة إذا احتجت إلى القيام والتحرك.
- ستكون كمية الحفاضات المبللة والمتسخة ملائمة لعمره - انظري "ماذا بداخل الحفاضة؟" في الصفحات 46-47.
- ستبدأين في الشعور بزيادة ثقل ثديك قبل الرضعة عما بعدها.
- سيزيد وزن طفلك/طفلتك، رغم أن هذا الأمر قد يختلف من طفل إلى آخر في الأسابيع الأولى.

استفسري عن...

زيادة وزن طفلك/طفلك.

من الطبيعي أن يزيد وزن طفلك/طفلك ببطء. لكن ومع ذلك، بالنسبة لبعض الأطفال ربما يشير ذلك إلى عدم تلقيهم ما يكفي من الحليب. إذا انتابك أي قلق، فاستشيرينا في الأمر.



ماذا بداخل الحفاضة؟

ستشير الحفاضات المبللة والمتسخة إلى ما إذا كان طفلك/طفلتك يحصل على كمية كافية من الحليب. يظهر هذا الجدول صوراً فوتوغرافية توضح التغييرات الاعتيادية التي تحدث في الحفاضات المبللة والمتسخة في الـ 28 يوماً الأولى من حياة الطفل. يمكنك استخدام هذا للمساعدة في اتخاذ قرار فيما إذا كنت بحاجة لمساعدة في رضاعة طفلك/طفلتك.

اليوم 3-4

مبللة – ثلاث حفاضات أو أكثر، تكون الحفاضة أثقل
متسخة – حفاضتان أو أكثر، تغير في اللون والقوام، أصبح الآن بني، أخضر، أصفر (متغير)



اليوم 1-2

مبللة – واحدة أو أكثر يومياً
متسخة – واحدة أو أكثر، بلون أخضر غامق/أسود، "شبيه بالقار" (يطلق عليه "العقي")



تغير اللون أمر طبيعي



قد لا يتبول الأطفال أكثر من
مرة واحدة خلال أول 24
ساعة، فهذا أمر طبيعي.

اليوم 7-28

مبللة – ست حفاضات أو أكثر مبللة وثقيلة*
متسخة – حفاضتان أو أكثر، بحجم عملة معدنية
متوسطة، بلون أصفر، سائل، بنفس قوام بذور
الخردل أو بذور البغاء الاسترالي



اليوم 5-6

مبللة – خمس حفاضات أو أكثر مبللة وثقيلة*
متسخة – على الأقل حفاضتين أو أكثر، أصفر
اللون، قد يكون سائلاً قليلاً إذا كنتِ ترضعينه
رضاعة طبيعية



* إذا سكبت ثلاثة ملاعق كبيرة (بحجم 45 مل) من الماء في حفاضة جافة، فإنها
تصبح ثقيلة كحفاضة متوسطة البلل.

كيف يقوم الآباء/الشركاء بدعم الرضاعة الطبيعية؟

- يلعب الآباء دوراً هاماً للغاية في دعم الرضاعة الطبيعية، وخاصةً في الأيام الأولى عند بدء الرضاعة الطبيعية.
- يقول بعض الآباء أنهم قد يشعرون بالإهمال عند قيام زوجاتهم بالرضاعة الطبيعية، ولكن أحد الأبحاث تخبرنا بأن:
- الآباء الذي يشجعون ويطمئنون زوجاتهم يعتبرون مصدراً هاماً للدعم العاطفي للأمهات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية.
- الآباء الذي يدعمون بهذه الطريقة أكثر احتمالية لمساعدة زوجاتهم في مواصلة الرضاعة الطبيعية بنجاح.
- الآباء مصدر هام للمساعدة العاطفية والعملية. في حالة الأم التي ترضع رضاعة طبيعية، فإن المساعدة في الإرضاع قد لا تكون من ضمن الخيارات المتاحة، ولكن هناك الكثير من الفرص الأخرى للدعم لا تنطوي على الرضاعة الطبيعية، على سبيل المثال، الاستحمام، وتغيير الحفاضات، واللعب، وارتداء الملابس، وقص الحكايات.
- يلعب الآباء دوراً محورياً في رعاية كل من الأم والطفل على السواء، خاصةً في الأيام الأولى - وفي التأكد من عدم تسبب الضيوف في عرقلة الأمور بشكل كبير!



التصاق جلد الطفل بجلد الأب يزيد من ارتباط الأب بطفله كذلك. فكثير من الآباء أشاروا إلى تكون رابطة من نوع خاص عندما يحملون أطفالهم ملتصقين بأجسادهم بهذه الطريقة.



الأصدقاء والأسرة

من المهم بالنسبة لك قضاء الأيام والأسابيع الأولى بالقرب من طفلك/طفلك لتتأكد من تغذيته وسعادته بالإضافة إلى البدء في بناء علاقة بينكما. يعد التواصل البصري مع طفلك/طفلك من الأمور الهامة للغاية.

تحتاجين للتأكد من أنه يشعر بالأمن والاطمئنان في عالمه الجديد. خططي للمهام اليومية التي يلزم أداؤها (ومن الذي بإمكانه القيام بها). اطلبي من إحدى الصديقات أو الأقارب إحضار وجبة طعام معهم، أو اطلبي منهم القدوم وهم مستعدون للقيام ببعض أعمال الكي أو غسل الصحون. خفصي جميع المهام للحد الأدنى. ركزي على العناية بطفلك/طفلك، في حين يقوم الآخرون بمهام التسوق والطهي والغسيل.



للحصول على الدعم، اتصلي
بخط المساعدة للرضاعة
الطبيعية...



اعتصار الحليب

يعد اعتصار حليب الثدي، باليد أو باستخدام مضخة، مهارة مفيدة من جوانب عديدة. يكون الاعتصار باليد أفضل في البداية، حيث يكون مساعداً إذا كان ثديك ممتلئاً و ثقيلًا للغاية جداً. كما أنه سيزودك بالراحة ثم يساعد طفلك/طفلك على الالتصاق بثديك وعلى حل مشكلات مثل انسداد القنوات والتهاب الثدي. يفترض أن توضح لك قابلك كيف تقومين بهذا بيدك، ولكن هذه الصفحات 52-53 بمثابة تذكير مفيد.

قد يساعد اعتصار حليب الثدي أيضاً في ملائمة الرضاعة الطبيعية مع حياتك (بما يشمل العودة إلى العمل - انظري صفحة 59). يساعدك على حماية الإمداد بالحليب، بحيث يمكنك إرضاع طفلك/طفلك حينما يكون معك.

ما أن تسير الرضاعة الطبيعية بشكل جيد معك ومع طفلك/طفلك، يمكنك استخدام مضخة الثدي لاعتصار الحليب ليقوم شخص آخر بإعطائه لطفلك عند عدم تواجدك. يوجد العديد من الأنواع في السوق، كما يمكنك استئجارها أو شراءها. بعضها رخيص الثمن ويعمل بشكل جيد جداً، والبعض الآخر أغلى ثمناً. قبل أن تقومي بالشراء اطلبي من الأمهات الأخريات أو قابلك/الزائرة الصحية بعض الإرشادات. يجب أن يكون إعداد الشفط بالمستوى الذي يناسبك وأن يلائم الوافي حجم ثديك. تختلف الأمهات من حيث الأشكال والأحجام، لذا فلن يلائم الحجم الواحد الجميع! إذا كنت تستخدمين مضخة، فإن عليك أيضاً تدليك ثديك أولاً للبدء في تدفق الحليب.

إعطاؤك زجاجة الحليب لطفلك/طفلك في بداية الرضاعة الطبيعية قد يتعارض مع أسلوبه في الشفط للرضاعة الطبيعية - ستمكن قابلك أو الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة من توضيح كيفية الإرضاع باستخدام ملعقة أو كوب.



أفضل وقت لاعتصار الحليب من الثدي هو عندما تشعرين بامتلاء ثدييك. يمكنك إرضاع الطفل من إحدى الثديين واعتصار الثدي الآخر.



تخزين حليب الثدي

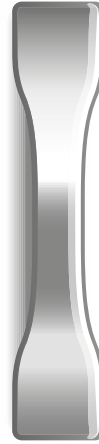
ينبغي تخزين حليب الثدي في حاوية معقمة (قد تكون في شكل طبق مكعبات ثلج للكميات الصغيرة):

في الثلاجة (وليس في الباب) بدرجة حرارة 4-0 درجة مئوية لمدة خمسة أيام كحد أقصى.

في جزء التجميد بالثلاجة لمدة أسبوعين كحد أقصى.

يمكن تخزين حليب الثدي في المجمد في درجة أقل من 18- درجة مئوية أو أقل لمدة ستة أشهر.

اسألني قابلك أو الزائرة الصحية بشأن الطريقة المثلى للحفاظ على نظافة أي أداة تستخدمينها.



إذابة حليب الثدي المجمد

أذبيه في الثلاجة واستخدميه على الفور.

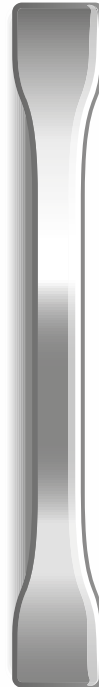
إذا احتجت إليه على وجه السرعة، ضعي الزجاجاة بشكل قائم وغطاؤها عليها في وعاء من المياه الدافئة، وتأكدي من أن 3/4 فقط من الزجاجاة داخل المياه لتجنب تسرب المياه إلى الحليب.

رجي برفق لمزج الحليب.

استخدميه على الفور - لا يمكن الاحتفاظ بالحليب المذاب.



إياك واستخدام المايكروويف لتدفئة أو إذابة حليب الثدي المجمد، حيث قد يؤدي إلى تدفئة الحليب بشكل غير متساو مما قد يعرض فم طفلك/طفلك للاحتراق.



كيف أقوم بالاعتصار باليد؟



الخطوة 1

ابدأي بتحريض الحليب على التدفق - الاقتراب من طفلك/ طفلتك قد يساعد في هذا الأمر. للاعتصار باليد، ابدأي بتدليك الثدي والحلمة برفق لتحفيز الهرمونات اللازمة لإفراز الحليب.



الخطوة 2

ضعي إبهامك وأصابعك على شكل حرف "C" على بُعد 2 إلى 3 سم من قاعدة الحلمة.



الخطوة 3

اضغطي برفق ثم حرري يدك من الضغط عدة مرات، واستمري في التكرار حتى يبدأ الحليب في التدفق. قد تستغرق هذه العملية بضع دقائق.



الخطوة 4

عندما يتدفق الحليب ببطء، حركي أصابعك حول جزء آخر من الثدي وابدأي من جديد. إذا كان طفلك/طفلك يرضع من ثدي واحد، يمكنك اعتصار الثدي الآخر.

التبرع بحليب الثدي

يحمل حليب الثدي أهمية خاصة للأطفال الخدج والمرضى؛ لكن أحياناً تعجز الأمهات عن توفير الحليب من أثنائهن. لمزيد من المعلومات، ارجعي إلى صفحة 33. غالباً ما يُقدم حليب الثدي المتبرع به لهؤلاء الأطفال إلى أن تستطيع أمهاتهم توفير حليبهن الخاص. إذا كنتِ ترين أنك ستكوّنين من المتبرعات اللانقات، فسيُساعد فريق العمل في Scottish Donor Milk Bank Service أن يتحدث إليك بشأن إجراءات المسح والإجابة عن أي أسئلة عندك. لمزيد من المعلومات، راسلينا عبر البريد الإلكتروني على Donor.MilkBank@ggc.scot.nhs.uk

تابع القراءة...

تجربتي

تدربي على إرضاع
طفلتك/طفلك أمام المرأة
أولاً. لقد فعلت ذلك
وأدركت أن الآخرين لن
يروا شيئاً، حتى ولو نظرة
خاطفة من الأمام عندما أبدأ
بإرضاعه أو أنتهي منه.
بالطبع كنت أرى كل شيء
لأنني كنت على الجانب
الآخر ناظرة للأسفل.

هيلين





6

إذا كنت خارج المنزل ومضطرة
لإرضاع طفلك/طفلك

الاعتناء بنفسك

العودة إلى العمل

الرضاعة المختلطة

بدء تناول الأطعمة الصلبة

ملاءمة الرضاعة الطبيعية مع حياتك



إذا كنتِ خارج المنزل ومضطرة لإرضاع طفلك/طفلك

من المزايا الحقيقية للرضاعة الطبيعية هي أن الحليب "دائماً جاهز" بصرف النظر عن مكان وجودك. فالرضاعة الطبيعية تعني توفر الحليب دائماً لطفلك/طفلك بدرجة الحرارة المناسبة وبالكميات المناسبة أيضاً، متى كنتِ وأينما كنتِ.

قد تشعر بعض الأمهات بالراحة عند إرضاع أطفالهن في المنزل أو في وجود الأسرة أو الأصدقاء، لكنهن يشعرن بالحرج لدى إرضاع الأطفال خارج المنزل. وأخريات تجدن العكس صحيحاً. ربما تفضلين، أثناء الأيام الأولى لطفلك/طفلك، أن تفضلين إرضاع طفلك/طفلك فقط في الأماكن التي تشعرين بها بالراحة التامة. لكن عندما تعتادين الأمر، فمن المرجح أن تزدادي ثقة عند إرضاع طفلك/طفلك، أمام الآخرين حينما تكونين خارج المنزل. علاوة على ذلك، ستقل مرات الرضاعة التي يحتاجها طفلك/طفلك، وبالتالي يمكنك أن تخططي للجولات بين مرات الرضاعة إذا أردتِ ذلك.

إذا كان يزعجك احتمال أن يحتاج طفلك/طفلك إلى الرضاعة خارج المنزل، فإن التخطيط للأمر مسبقاً سيحدث فرقاً حقيقياً.

فيما يلي بعض الأفكار التي تساعدك على البدء بالتخطيط:

حقيقة

يعد منع طفل عن الرضاعة في بعض الأماكن مثل مراكز التسوق والمطاعم والمقاهي جرمًا.

خرافة

"قد يُطلب منك التوقف عن الرضاعة في الأماكن العامة".

قانون

Breastfeeding (Scotland) Act

يعني أن تشعري بالثقة بأن القانون يدعمك في قرارك بالرضاعة الطبيعية.



الأماكن المناسبة

أحياناً يكون من المفيد أن تخرجي مع صديقة لديها طفل أكبر سنّاً لكي تعرفك على الأماكن التي تعرفها. أو اخرجي مع شخص مثل والدتك أو زوجك أو أختك أو صديقتك بحيث تجدين دائماً شخصاً ما تتحدثين إليه.

قبل الخروج، من المفيد أيضاً أن تفكري في المكان الذي ستكونين فيه مرتاحة عندما ترضعين طفلك/طفلك إذا جاع. اسألي صديقتك عما إذا كنّ يعرفن مكاناً، كمقهى مثلاً، اكتشفن أنه "مناسب للرضاعة". يجب أن يكون لديك قائمة تضم الأماكن التي تشعرين فيها بالراحة أثناء إرضاع طفلك/طفلك، سواء كانت مقاهي أو متاجر بها مساحة مريحة أو المكتبة المحلية.

الحمامات العامة ليست المكان الأفضل لإرضاع طفلك/طفلك. فإذا كنت لا تحتملين تناول الطعام فيها، لماذا ينبغي على الطفل ذلك؟

الملابس المناسبة

إن تحديد ما يمكن ارتداؤه عند إرضاع طفلك/طفلك هو أمر يتعلق براحتك الشخصية. فبعض الأمهات تفضلن ارتداء البلوزات الفضفاضة بدون أزرار. بينما البعض الآخر تفضلن تغطية البطن، لذا فيرتدين بلوزتين مطاطيتين يمكن توسيعهما بحيث يمكن رفع البلوزة العليا للأعلى والبلوزة السفلى تُسحب لأسفل. من المفيد أن يكون معك وشاح أو غطاء من الموسلين لتستخدميه في تغطية ثديك.

توجد الكثير من أنواع حمالات الصدر المختلفة في الأسواق، لذا من الأفضل أن تختاري الحمالة التي تناسبك والتي يسهل عليك فكها – لا سيما إذا كنتِ تستخدمين يداً واحدة فقط! حمالة الصدر الناعمة غير المزودة بأسلاك داخلية يمكن سحبها بسهولة للأعلى وللأسفل عندما تريدين إرضاع طفلك/طفلك، ضمادات الثدي قد تكون مفيدة، لكنها ليست ضرورية دائماً. بعض حمالات الأطفال مصممة بطريقة تسمح بإرضاع الطفل أثناء وجود طفلك/طفلك فيها.

استفسري عن...

الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة.

في بعض المناطق في اسكتلندا، توجد مشاريع "Breastfeeding Welcome"، لذا سيكون من المفيد أن تسألي القابلة أو الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة عن هذه الأماكن.



استمتعي بالتجربة

قد تجد بعض الأمهات أن الرضاعة لأول مرة خارج المنزل أمراً مرهقاً للأعصاب، لكن تذكرتي أنه بمجرد أن يلتصق طفلك/طفلك بالثدي فإن رأسه ستقوم بدور الغطاء الذي يغطي ثديك.

تعد المجموعة المحلية للأمهات المرضعات مكاناً ممتازاً للتدريب على الرضاعة أمام الآخرين في وسط آمن وداعم. فضلاً عن أن الأمهات المرضعات يمكن أن يكن مصدراً رائعاً للنصائح.

فقط تحلي بالهدوء. وركزي اهتمامك على إشباع طفلك/طفلك دون القلق بشأن ردود فعل الآخرين من حولك. ركزي على توفير الراحة لك ولطفلك/طفلك. ولن يمر وقت طويل حتى تعتادين الأمر ويغدو طبيعياً.

ولا تنسي أن تذكرتي نفسك بأن ما تقومين به ما هو إلا جزء طبيعي من كونك أمّاً. فالغالبية من الناس لن يلاحظوا ذلك وسيتركونك ترضعي طفلك/طفلك بسلام.

ظننت أنني بحاجة إلى أنواع معينة من الملابس، لكنني أدركت بعد ذلك أن ملابس العادية ستكون ملائمة بشكل جيد جداً. إذ يمكنني دفع طفلي تحت أي بلوزة فضفاضة لإرضاعها، وأنها ستكون مخفية وملتصقة بجلدي. لقد استغرقت بعض الوقت كي أتعلم وأعتاد على الأمر دون النظر، لكن سرعان ما اكتسبت الثقة وأصبحت أرضع طفلي في أي مكان تقريباً. لم أتلق أبداً أي تعليقات سلبية من الآخرين، ولا أعتقد أنهم يعلمون أنني أرضع طفلي معظم الوقت.

كارين





الاعتناء بنفسك

إن ما تتناولينه من طعام لن يؤثر على الإمداد بالحليب، لكنك كأي أم حديثة تحتاجين إلى أن تتناولي كميات كافية وأن يشتمل طعامك على مختلف أنواع الطعام الذي يفي باحتياجاتك واحتياجات طفلك/طفلك. يُفضل كذلك أن تمارسي التمارين الرياضية بانتظام.

لمزيد من المعلومات حول الطعام الصحي والتمارين الرياضية واستهلاك الكحول والتدخين عندما تصبحين أمّاً جديدة، ارجعي إلى نسختك من ريدي ستيدي بيبى! (Ready Steady Baby) أو يمكنك زيارة الموقع

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

إذا كنت قلقة بشأن تناول الأدوية؛
كالمضادات الحيوية أو حبوب منع
الحمل مثلاً، فيجب أن تستشيري
الممارس العام GP أو القابلة أو
الزائرة الصحية أو الصيدلاني.

العودة إلى العمل

قد يكون العودة إلى الدراسة أو العمل هو الوقت الذي تنفصلين فيه لأول مرة عن طفلك/طفلك، لفترات طويلة. لكن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية خارج أوقات العمل يساعدك في الاحتفاظ بتلك العلاقة الوثيقة التي تشكلت مع طفلك/طفلك، مما يوفر لطفلك/طفلك، المزيد من الراحة والأمان لأطول مدة ترغبان بها. وربما يكون لذلك أثره في تسهيل التكيف مع فكرة انفصالكما خلال اليوم. يمكنك اعتصار الثدي وتفرغ ما به من حليب مسبقاً لطفلك/طفلك الذي سيتناوله أثناء وجودك في العمل. لمزيد من المعلومات حول اعتصار الثدي وتخزين حليب الثدي، ارجعي إلى الصفحتين 50-51.

مهما كانت خططك من ناحية سرعة عودتك إلى العمل، فإنه يمكنك إرضاع طفلك/طفلك طبيعياً حتى لو كان ما يزال صغيراً جداً وستظلين تحصلين على الفوائد نفسها أنت وطفلك/طفلك.

إن التخطيط في وقت مبكر يتيح لك العودة إلى العمل على نحو سلس قدر الإمكان، لك ولصاحب العمل. لمزيد من المعلومات، انظر www.hse.gov.uk/mothers

قد يكون موقع Maternity Action (عمل الأم) مفيداً لك:
www.maternityaction.org.uk

الرضاعة المختلطة – الطبيعية والصناعية

ماذا علي أن أعرفه؟

"الرضاعة المختلطة" هي تغذية طفلك/طفلك بـ حليب صناعي وحليب الثدي معاً. في الأيام الأولى من الولادة، من الطبيعي أن تكوني مرهقة – فأنت ترضعين الطفل كثيراً في النهار والليل. فربما يكون هذا هو الوقت الذي تفكرين فيه في التحول إلى الحليب الصناعي أو المزج بين الرضاعة الطبيعية والصناعية. من الضروري أن تستمري في منح طفلك/طفلك أكبر قدر ممكن من حليب الثدي لأهميته لصحة طفلك/طفلك. فضلاً عن أن الإرضاع بالحليب الصناعي يقلل من كمية الحليب الذي ينتجه الثدي. ثمة بعض الأمور التي يجب مراعاتها لتساعدك في اتخاذ قرارك الأفضل بالنسبة لك ولطفلك/طفلك.

ما الذي يجب أن أراعيه؟

تذكر أن بعد بضعة أسابيع من الرضاعة الطبيعية لن يظل ثديك ممتلئاً كما كان في بداية الرضاعة. لكن هذا لا يعني أن الثدي لا ينتج الحليب الكافي، وإنما يعني فقط أنك وطفلك/طفلك قد حددتما بالضبط كمية الحليب التي تحتاجها. إذا كنت غير متأكدة، فتحدثي إلى الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة.

"لا أعتقد أن لدي
حليب كاف في
ثدي"

معدل نمو الأطفال الذين يرضعون طبيعياً يختلف عن نمو الأطفال الذين يرضعون صناعياً. فالأطفال الذين يرضعون طبيعياً ينمون بالمعدل الأفضل لصحتهم في المستقبل. فربما يزداد وزنهم ببطء ومن الطبيعي أن يخسروا بعض الوزن في البداية. إذا كان يقلقك وزن طفلك/طفلك، فاستشيري الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة أو القابلة.

"إذا فأنني قلقة من
أن وزن طفلي لن
يزيد"



ملاءمة الرضاعة الطبيعية مع حياتك

لا يوجد دليل يثبت صحة هذا الأمر. الرضاعة ليلاً مهمة لكي تحفز جسمك على الاستمرار في إنتاج الحليب، خططك الأسابيع الأولى من الرضاعة. وبينما ينمو طفلك/طفلتك، فقد يرضع مزيداً من الحليب وينام لفترة أطول. إن مراعاة كيف يمكن لأسرتك وأصدقائك تقديم مساعدة عملية حتى يمكنك الاسترخاء أثناء النهار، قد تكون طريقة لمساعدتك خلال الأسابيع الأولى حتى يقل طفلك/طفلتك مرات استيقاظه ليلاً بشكل طبيعي ليرضع. إذا قررت أن طفلك/طفلك بحاجة إلى زجاجة حليب صناعي ليلاً، فجرّبي أن تعطيها له بين الحين والآخر وليس كل ليلة. سيساعد ذلك في الحفاظ على إفراز ثدييك للحليب.

"إعطاء طفلي زجاجة من الحليب الصناعي قد يساعده على النوم بشكل أفضل ليلاً".

وفي حين أن هذه فكرة جيدة (وربما تشعرين بالضغط للقيام بذلك)، فأنت بحاجة إلى التفكير فيما إذا كانت مزايا الرضاعة الصناعية يفوق خطر تقليل إفرازك للحليب وفقدان بعض الفوائد التي تمنحها لك الرضاعة الطبيعية أم لا. إذا كان من المهم معاونتك أو والدتك في رضاعة الطفل، فبمجرد أن تسير الرضاعة الطبيعية بشكل جيد يمكنك أن تقومي باعتصار حليب الثدي من أجل طفلك/طفلك. تذكر أن هناك العديد من الطرق الأخرى التي يمكن بها لزوجك والأسرة أن يوثقوا علاقتهم مع الطفل. تأكدي من السماح فقط لزوجك أو شخص قريب لك أن يقدم الرضعة للطفل، فهذا من شأنه أن يساعده على الشعور بالأمان والاطمئنان.

"إعطاء طفلي الحليب الصناعي يعني أن أي شخص من أفراد الأسرة يمكنه إرضاع طفلي".

قد يجد الأطفال صعوبة في الرضاعة طبيعياً بعد الاعتماد على الرضاعة من الزجاجة، أو التحول من أسلوب رضاعة إلى الآخر. غير أن بعض الأطفال لا يجدون أي مشكلة في ذلك. ونظراً لأننا لا نعرف تحديداً أي الأطفال سيواجه صعوبة في ذلك، فإنه من الأفضل تجنب إعطاء الزجاجات وحلمات الرضاعة في الأيام والأسابيع الأولى.

عادة يُفضل إتاحة الفرصة لاعتیاد الطفل على الرضاعة الطبيعية خلال الأسابيع القليلة الأولى قبل أن تُقدم له زجاجة للرضاعة، حتى يستقر إفراز الحليب بالكامل ويعتاد الطفل على طريقة الرضاعة الطبيعية جيداً.

إذا غيرت رأيك فيما يتعلق بالرضاعة المختلطة، فمن الممكن أن تعودى إلى الرضاعة الطبيعية فقط – لكن يجب ألا تنسى أن إرضاع طفلك/طفلك صناعياً سيقلل من إفرازك للحليب.

ملاحظة حول السلامة: إذا كنت ترضعين طفلك/طفلك صناعياً، فأحرصي على استشارة الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة حول كيفية القيام بذلك بأمان.

بدء تناول الأطعمة الصلبة

يكون معظم الأطفال مستعدين لتناول الأطعمة الصلبة عندما يصلون إلى سن ستة أشهر تقريباً. ولكل طفل وضع مختلف، لكن هناك بعض العلامات التي تخبرك بأن طفلك/طفلك مستعد للبدء في تناول الأطعمة الصلبة. هذه العلامات هي:

- أصبح بإمكانه البقاء في وضعية الجلوس ورفع رأسه بثبات
- يمكنه الوصول إلى الأشياء والإمساك بها بدقة؛ على سبيل المثال، ينظر إلى الطعام ويلتقطه ويضعه في فمه، كل هذا بنفسه
- يمكنه بلع الطعام. الأطفال غير المستعدين سيلفطون الطعام بحيث تجد الطعام الملتصق على وجوههم مما في أفواههم.

ما يزال من المهم استمرار إرضاع الطفل طبيعياً – فهذا أمر مفيد لكل منكما. كلما زادت كمية الطعام التي يأكلها الطفل، قلت بذلك عدد الرضعات التي يرضعها. من المحتمل أن يلمح لك طفلك/طفلك بالوقت الذي يريد فيه التوقف عن الرضاعة، لكن هذا الأمر يعود لكما لتقررنا فيه.

لكونك أمّاً، فإنك حتماً تريدين أفضل بداية لطفلك/طفلك. لأن ما يتناوله من أطعمة ومشروبات له أثره الهام على صحته حالياً ومستقبلاً. يستعرض هذا الكتيب المنقح المعلومات المتعلقة بالمراحل المختلفة للفطام مع عرض نصائح واستشارات ووصفات.



معلومة علمية

قبل بلوغ طفلك/طفلك ستة أشهر، يكون جهاز المناعة والجهاز الهضمي والكبد في مراحل تطوره. يجب الانتظار حتى بلوغ طفلك/طفلك ستة أشهر حتى تتأكدي من تمام نمو هذه الأجهزة بشكل كاف بحيث يمكنه التكيف مع الأطعمة الصلبة.

تذكري،
ينبغي ألا تقلقي من
طلب المساعدة.

التعرف على المشكلات وحلها ومعلومات إضافية

يستمتع الكثير من الأمهات والأطفال بتجربة الرضاعة الطبيعية، لكن هذا لا يعني أنها عملية سهلة على الجميع طوال الوقت. فمن كل ثلاث أمهات هناك أم بحاجة إلى المزيد من الدعم في مرحلة ما. فيما يلي بعض المشكلات الشائعة وتجديدها أيضاً على ظهر الصفحة، فضلاً عن أن القسم التالي سيقدم لك معلومات عن الأماكن التي يمكن أن توفر لك المساعدة متى احتجت إليها.

تكون الكثير من الصعوبات التي تتعرضين لها نتيجة لوضعية طفلك/طفلك غير الصحيحة أو ربما لعدم التصاقه بالثدي على نحو صحيح. لذا في أحيان كثيرة تضطرين فقط إلى بعض التغييرات البسيطة التي تساعدك على الرضاعة بشكل سلس مرة أخرى. فيما يلي بعض من أكثر المشكلات شيوعاً وبعض من الحلول المجربة والموثوقة.

دليل اكتشاف المشكلات وحلها

المشكلة	لماذا يحدث هذا	ما يمكنك فعله
الحلمات لدي ملتتهبة ومتشققة.	من السهل أن يتعرض جلد الحلمة للخدش أو التشقق بسبب ضغط لثة الطفل عليها، أو يصبح طرف الحلمة مؤلماً نظراً لعدم وضع الحلمة بداخل فم الطفل بشكل كافٍ وبالتالي فإنها تحتك بسقف فمه.	تأكدي من أنك وطفلك/طفلك في وضعية جيدة وأنه يلتصق بالثدي بشكل صحيح – ارجعي إلى صفحة 26. استشري القابلة أو الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة لديك في أسرع وقت ممكن حتى تتمكن من مساعدتك. يمكنك أيضاً التوجه إلى مجموعة محلية للرضاعة الطبيعية أو الاتصال بخط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية على الرقم 0300 100 0212 – انظري صفحة 66 للتعرف على أرقام الاتصال.
طفلي ينام كثيراً.	هذا أمر شائع جداً خلال الأيام الأولى بعد الولادة. بعض الأطفال يكونون متعبين وربما تضطرين إلى إيقاظهم لإرضاعهم حتى تتأكدي من تلقيهم لقدر كافٍ من الحليب؛ لكن هذا أمر مؤقت فقط.	سيرحه الاتصال الجسدي كثيراً وكذلك القرب بينكما وسيمنحه الفرصة لكي يرضع. جربي أن تدلكي جلده، وأن تغيري حفاضته، وأن تعصري قليلاً من الحليب ليتذوقه، وأن تقومي بحركات أخرى لطيفة لإيقاظه وتشجيعه على الرضاعة. ارجعي إلى صفحة 45 لتتعرفي على كيف يمكنك تحديد أن طفلك/طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب. تقوم القابلة بفحص كليهما لتتأكد من أن الطفل بصحة جيدة. وفي الوقت نفسه، ابدأي في عصر الحليب بيدك وإعطاؤه له بملعقة أو قطارة أو كوب – ستوضح لك القابلة طريقة القيام بذلك.

المشكلة	لماذا يحدث هذا	ما يمكنك فعله
الاحتقان – المرحلة التي تتجاوز الامتلاء العادي للثدي بالحليب. يكون متورمين أو مكتئين أو ممتلئين.. إذا كان الوضع حاداً فإنهما يكونان مؤلمين ولامعين وحمراوين ومتورمين جداً.	عادة ما يحدث ذلك في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، غير أنه قد يحدث كذلك في مراحل لاحقة – عندما تتغير أنماط الرضاعة أو يتم إعطاء الطفل الأطعمة الخاصة بالفطام. ويحدث أيضاً إذا فوت طفلك/طفلتك إحدى رضعاته نظراً لوجودك بعيدة خارج المنزل. إذ أن الطفل إذا تأخر عن تلقي رضعته أو لم يلتصق بشكل صحيح بالأم أو لم يرضع بالقدر الكافي، فإن الحليب يتراكم بالثدي.	تأكدي من أنك ترضعين طفلك/طفلك كثيراً بما يكفي وأن طفلك/طفلك ملتصقاً بك بأفضل وضع ممكن له. قد يفيدك إذا ما قمتِ باعتصار بعض من حليب الثدي. فمن المفترض أن يساعد ذلك في تقليل الانزعاج وينتج لطفلك/طفلك الالتصاق أيضاً بشكل أسهل. يساعد في تقليل الانزعاج أيضاً ارتداء حمالة جيدة الدعم أو صديريّة. يمكنك أيضاً استخدام ضمادة دافئة أو باردة، كقطعة قماش كانت في المجمد أو زجاجة مياه ساخنة صغيرة ملفوفة بقطعة قماش. عادةً ما يزول الامتلاء من تلقاء نفسه عندما يعتاد طفلك/طفلتك على الرضاعة. يمكن لاعتصار الحليب باليد أن يخفف التوتر بشكل كبير حتى يمكنك إرضاع طفلك/طفلك بشكل أيسر.
انسداد القنوات – قد يؤدي هذا إلى التهاب الثدي، ولكن ليس دائماً.	قد تحدث هذه الحالة في أي وقت، لكنها عادة ما تحدث بعد مرور أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من ولادة طفلك/طفلك. وتعني أن الحليب لا يمكنه التدفق وأنه يتراكم، مما يؤدي إلى حدوث التورم.	من المهم جداً القيام بالرضاعة خلال هذا الوقت. تأكدي من التصاق طفلك/طفلك بك بشكل ملائم. سيساعدك إن قمتِ بالإرضاع عادة عبر جانب الثدي المتضرر أولاً على مدار الرضعات القليلة التالية. قومي كذلك بتدليك المنطقة المتضررة أو جربي وضعية مختلفة للرضاعة.
التهاب الثدي – ستلاحظين منطقة حمراء على ثديك، عادة مع وجود نتوء. قد تشعرين بالألم وسخونة في ثديك وربما تظهر عليك أعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا.	انسداد القنوات والتهاب الثدي مرتبطان ببعضهما لكنهما حالتان مختلفتان. فالتهاب الثدي هو التهاب أو عدوى تصيب أحد الثديين أو كلاهما. وقد يحدث نتيجة لانسداد أحد القنوات، لذا من المهم تنظيف هذه القناة عن طريق التدليك أو الرضاعة المتكررة.	من المهم أن تحتفظي بتدفق الحليب في ثديك لتتأكدي من تفريغه بشكل جيد. يمكن أن يساعد تدليك ثديك والرضاعة المتكررة على تفريغ القناة المسدودة. إذا رفض طفلك/طفلتك الرضاعة من الثدي المصاب، فربما تضطرين إلى اعتصار الثدي لنزح ما به من حليب. إذا لم تتحسن الأعراض، ربما تحتاجين إلى العلاج خصوصاً إذا كانت الأعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا؛ لذا من المهم أن تستشيري القابلة أو الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة أو الممارس العام GP.

إذا انتابتك أي شكوك،
فتحدثي إلى القابلة أو
الزائرة الصحية أو ممرضة
الأسرة.

المشكلة	لماذا يحدث هذا	ما يمكنك فعله
الفطريات – تظهر الحلمات ملتهبة و"مقشرة" وحمراء أو شاحبة، وربما تبدو لامعة وحارقة وتدعوك للحك. قد تشعرين أيضاً بألم متقل حاد أثناء الرضعة أو بعدها. وربما تتكون طبقة بيضاء في فم الطفل.	يمكن الإصابة بالفطريات في أي وقت، لكن يبدو أنها أكثر شيوعاً بعد تناول المضادات الحيوية أو بعد الأيام الأولى من الرضاعة الطبيعية. يمكن للفطريات أن تنمو على الجلد المتشقق وفي الظروف الدافئة والرطبة، ويمكن أن تنتقل بين الأم والطفل.	تحققي من وضعية الطفل وطريقة التصاقه بك، لأن هذا هو السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بالألم الحلمات. إذا لم يقد ذلك في تحسين الحالة، فتحدثي إلى القابلة/الزائرة الصحية لتلقي النصيحة. يستطيع الممارس العام GP أن يصف لك ولطفلك/طفلك دواءً في حالة تشخيص الحالة على أنها فطريات. إذا أصبت بالفطريات، ينبغي عدم تخزين أي حليب يتم اعتصاره من الثدي لأنه يحتوي على عدوى الفطريات. بينما تخضعين أنت وطفلك/طفلك للعلاج في وقت متزامن، فلا بأس أن تستمري في الرضاعة الطبيعية. ويُفضل أيضاً غسل حمالات الصدر بماء ساخن جداً أو مغلي لقتل الفطريات، وتغيير ضمادات الصدر بشكل متكرر لأنها قد تسبب العدوى خصوصاً.
رفض الرضاعة – يشعر بعض الأطفال بالغضب والإحباط، وقد تراهم يقاومون الرضاعة بتحريك الرأس من جانب إلى آخر.	من الشائع كثيراً أن يرفض الأطفال الرضاعة في مرحلة ما. وهناك الكثير من الأسباب التي تؤدي لذلك. لذا من المهم أن تجري وتكتشي السبب، لكن أحياناً كل ما تحتاجينه هو الصبر.	قربي طفلك/طفلك إليك ليلاصق جلدك بجلده بقدر ما تستطيعين بحيث يمكنك أن تستجيبين له على الفور عندما يظهر علامات الرغبة في الرضاعة. وبهذه الطريقة يدرك أن ثديك هو المكان المريح والمهدئ له.
زيادة الوزن ببطء.	الأطفال أشخاص عاديون ويزيدون في الوزن بمعدلات مختلفة، لذا فقد تكون زيادة الوزن ببطء أمراً عادياً لبعض الأطفال. لكن، بالنسبة للآخرين ربما يمثل ذلك علامة على عدم تلقيهم ما يكفيهم من الحليب.	لذا تأكدي من وضع طفلك/طفلك بشكل جيد ومن التصاقه بك بشكل ملائم وأرضعيه بالقدر الذي يريده. تذكر أن الأطفال يتوقفون مؤقتاً بشكل طبيعي أثناء الرضعة، وربما أحياناً يبدو لك أن طفلك/طفلك قد شبع، وإنما هو في الواقع يرتاح قليلاً قبل أن يرغب في المزيد من الرضاعة. من الضروري أن تتحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية/ممرضة الأسرة أو الممارس العام GP إذا كانت لديك أي مخاوف.

الدعم ومصادر تقديم المساعدة

المنظمات التطوعية على مستوى المملكة المتحدة

يوجد عدد من المنظمات التطوعية والجمعيات الخيرية التي تدعم الرضاعة الطبيعية على مستوى المملكة المتحدة. وكثير منها يمتلك خطوط دعم ويطلق مجموعات محلية. يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات على المواقع الإلكترونية الخاصة بها أو عبر الهاتف:

The NCT

يوفر NCT (المعروف سابقاً باسم National Childbirth Trust) للآباء معلومات موضوعية دقيقة بحيث يمكنهم اتخاذ القرار الأفضل لأسرهم، كما تعرفهم على شبكة من الأمهات والآباء لكسب الدعم العملي والعاطفي. الموقع معد للأمهات والآباء والمتخصصين.

www.nct.org.uk

خط المساعدة متاح لجميع الأسئلة المتعلقة بالحمل والولادة والرضاعة وفيما بعد الولادة.

0300 330 0700

La Leche League Great Britain

رابطة لا ليتشه (La Leche League) (تتلق بالإنجليزية رابطة لا ليتشاي) هي منظمة خيرية دولية تأسست لتوفير المعلومات والتشجيع، وذلك في الأساس عبر دعم الأمهات للأمهات، لجميع السيدات اللاتي يردن إرضاع أطفالهن طبيعياً.

www.laleche.org.uk

خط المساعدة (على مدار 24 ساعة) 0345 120 2918

The Breastfeeding Network (شبكة الرضاعة الطبيعية)

معلومات مستقلة مستندة إلى الأدلة ودعم الأمهات للأمهات.

www.breastfeedingnetwork.org.uk

National Breastfeeding Helpline (خط المساعدة الوطني للرضاعة الطبيعية)

0300 100 0212

تحدثي إلى إحدى الأمهات الخبيرات بشأن الرضاعة الطبيعية.

الخطوط متاحة من الساعة 9:30 صباحاً إلى الساعة 9:30 مساءً على مدار السنة.

المزيد من المعلومات

Ready Steady Baby! (ريدي ستيدي بيبى!)

يوفر معلومات للأمهات منذ فترة ما قبل الحمل إلى سنة واحدة بعد الولادة ويقدم معلومات عن الرضاعة الطبيعية.

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Parent Club

موقع إنترنت حول الأمومة والأبوة، يشمل خيارات حول التغذية.

www.parentclub.scot

مبادرة اليونيسيف Baby Friendly بالمملكة المتحدة

تعمل مبادرة اليونيسيف Baby Friendly من أجل حماية الرضاعة الطبيعية وتعزيزها ودعمها وكذلك تقوية علاقة الأم بطفلها والعلاقات الأسرية. يجري تنفيذ هذه المبادرة على مستوى اسكتلندا وتشمل معايير المستشفيات والمرافق المجتمعية. يولد حوالي 90 بالمائة من الأطفال حالياً في اسكتلندا في مستشفيات مبادرة Baby Friendly. تهدف هذه المبادرة إلى توفير الدعم لك من أجل البدء في الرضاعة الطبيعية والاستمرار بها لأطول مدة تريدينها. تقدم منظمة اليونيسيف أيضاً مجموعة من المواد التثقيفية للأسر، منها على سبيل المثال *Caring for your baby at night*.

www.unicef.org.uk/babyfriendly

نتوجه بالشكر إلى المجموعة الاستشارية الوطنية لمساعدتها في هذا الكتيب.

ونود أن نشكر فرع هيئة NHS في Greater Glasgow و Clyde و NHS Lothian على مساعدتهما في التقاط بعض الصور الفوتوغرافية.

ونوجه الشكر أيضاً إلى Best Beginnings و Fatherhood Institute لمساعدتهما على توفير الاقتباسات من آراء الأمهات والآباء.

www.bestbeginnings.org.uk

www.fatherhoodinstitute.org

يسعدنا أن نتعرف على رأيك الخاص في هذا الكتيب. يُرجى إرسال أي تعليقات أو ملاحظات إلى **nhs.HealthScotland-EarlyYears@nhs.net**

إن اتخاذك قرار عن كيفية الرضاعة التي تتبعينها مع طفلتك/طفلك يعد من القرارات المهمة التي ستفكرين فيها حتماً قبل ولادة الطفل. وهذا هو الوقت المناسب لتكتسفي كل ما تحتاجين إلى معرفته. لقد تم إعداد هذا الكتيب لتوفير الدعم لك عند اتخاذ قرارك بشأن طريقة إرضاع طفلتك/طفلك. فضلاً عن أنه يمنحك الكثير من المعلومات المحدثة والعملية حول الرضاعة الطبيعية. يمكن أن تعتبري القابلة والأمهات الأخريات مصادر أخرى جيدة للمعلومات المفيدة.

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

كما يمكن إتاحة هذا المورد عند الطلب بالصيغ الآتية:



0131 314 5300

nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

تم النشر من قِبل NHS Health Scotland

South Gyle Crescent 1
Edinburgh EH12 9EB

© NHS Health Scotland 2019

نُشر لأول مرة في 2015

كل الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج المواد المتضمنة في هذا المنشور كلياً أو جزئياً دون إذن مسبق من NHS Health Scotland (أو غيرها من مالكي حقوق الطبع). في حين يُبذل كل جهد لضمان دقة المعلومات المقدمة هنا، لا تُقبل أي مسؤولية قانونية عن أي أخطاء أو سهو أو تصريحات مضللة.

هيئة NHS Health Scotland هو مركز يعمل بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية WHO لتعزيز الصحة وتطوير الصحة العامة.

www.healthscotland.scot