

# خطة تغذية للأطفال المولودين قبل 38 أسبوعاً أو صغار لعمر الحمل (بنسبة اقل من العشرة بالمئة)

## Feeding Plan for Infants

### Born Before 38 weeks or Small for Gestational Age (Below 10<sup>th</sup> percentile) (Arabic)

الاطفال الصغار الذين ولدوا صغارا لعمر الحمل هم اصغر في الحجم مع وزن اقل من العشرة بالمئة لعمر الحمل. هؤلاء الاطفال لديهم صعوبة في التشبث بحلمة الثدي، اللعق والبلع اكثر من رضيع اكبر. العديد من الاطفال لا يستطيعون الرضاعة باستمرار جيدا حتى يكبروا.

Infants born Small for Gestational Age are smaller in size with a weight below the 10th percentile for the gestational age. These infants have more difficulty with latch, suck and swallow than a larger infant. Many infants born at this size are not able to consistently feed well until they get bigger.

الأطفال الخُدج (المولودون بين 34 و 0/7 إلى 36 و 6/7 أسابيع) هؤلاء الأطفال غير ناضجين، ومن الممكن أن يكونوا أكثر نعاساً ويواجهوا صعوبة أكثر في التشبث بحلمة الثدي، اللعق، والبلع مقارنة بطفل الحمل الكامل. العديد من الأطفال المولودين في هذه المرحلة من الحمل لا يستطيعون الرضاعة باستمرار جيداً إلى أن يبلغوا عمر الحمل الكامل (38-40 أسبوعاً من الحمل).

Late Preterm infants are born between 34 0/7 to 36 6/7 weeks gestation. These infants are immature, and may be sleepier and have more difficulty with latch, suck, and swallow than a full-term infant. Many infants born at this gestation are not able to consistently feed well until they reach full-term age between 38 to 40 weeks gestation.

الأطفال المولودون في وقت مبكر بين 37 و 0/7 إلى 37 و 6/7. في حين أن بعض هؤلاء الأطفال يكون بإمكانهم إظهار علامات التغذية الناجحة (التشبث بحلمة الثدي، المص بقوة و صوت بلع مسموع)، إلا أن البعض الآخر يظهر سلوكيات تغذية مشابهة للخُدج. سيقم مستشار الرضاعة أو الممرضة التغذية لتحديد الخطة المناسبة لطفلك الرضيع.

Early Term infants are born between 37 0/7 to 37 6/7. While some of these infants are able to demonstrate signs of effective feeding (deep latch, strong suck and audible swallows), others demonstrate feeding behaviors similar to late preterm infants. Your lactation consultant or nurse will assess a feeding to determine if this plan is appropriate for your infant.

## كيف أعرف إن كان طفلي يرضع كفاية؟

### How do I know if my infant is breastfeeding enough?

من العلامات التي تدل على أن طفلك يأخذ كفايته من الرضاعة ما يلي:

Signs of adequate intake that let you know your infant is breastfeeding effectively are:

العمر Age	البول والخروج/ البراز Urine and Stool	فقدان الوزن Weight loss
الولادة-24 ساعة Birth-24 hours	1 بول و 1 براز 1 urine and 1 stool	أقل من 3% Less than 3 %
24-48 ساعة 24-48 hours	2 بول و 2 براز 2 urine and 2 stools	أقل من 7% Less than 7%
48-72 ساعة 48 -72 hours	3 بول و 3 براز 3 urine and 3 stools	أقل من 7% Less than 7 %

سوف تساعدك الإرشادات التالية وتساعد طفلك الخديج على بدء عملية الرضاعة الطبيعية بشكل جيد:

The following recommendations will help you and your Late Preterm/ Early Term infant get off to a good start with breastfeeding:

- احتكاك الجلد بالجلد مع طفلك في أسرع ما يمكن بعد الولادة، وأكثر ما يمكن بعدها  
Practice **skin to skin contact** with your infant as soon as possible after birth, and as much as possible thereafter.
- حاولي إرضاع طفلك من الثدي (الرضاعة الطبيعية) خلال ساعات حياة طفلك الأولى.  
Attempt breastfeeding within your infant's first hour of life.
- حفزي طفلك على التغذية كلما أعطى إشارات للجوع (تعطش اللسان و لعق الشفتين وجلب اليد إلى الفم).  
البكاء هو إشارة/علامة متأخرة على الجوع.

Encourage your infant to feed whenever they are giving hunger cues (**thrusting the tongue, licking lips, bringing hands to the mouth**). Crying is a late sign of hunger.

- أحيانا، يمكن أن يكون من الضروري إيقاظ طفلك إن لم يظهر علامات الجوع، وهذا شيء طبيعي لدى الطفل الخديج. يجب على طفلك أن يرضع 8-12 مرة خلال 24 ساعة، أو كل 2-3 ساعات.

Sometimes, it may be necessary to wake your infant if they do not give hunger cues, which is not unusual in the late preterm infant. Your infant should be breastfed 8-12 times per 24-hour period, or every 2-3 hours.

خطة الإرضاع التالية ستساعد في تأكيد حصول طفلك على كفايته من الحليب:

The following feeding plan will help ensure your infant is getting enough milk:

- استعملي الضغط على الثدي لزيادة تدفق الحليب من ثديك إلى الطفل. أصغي إلى صوت البلع المسموع.

Use **breast compression** to help increase the flow of milk from your breast. Listen for audible swallowing.

- أيقضي طفلك وأعرضي عليه الرضاعة كل 2-3 ساعات. يجب على طفلك أن يتشبث على الثدي جيداً ويلعق لمدة 10-15 دقيقة.

Wake your infant and offer breastfeeding every 2-3 hours. Your infant should latch well and **suckle for at least 10-15 minutes**.

- من الممكن أن يحتاج طفلك للمكملات الغذائية (الحليب الاصطناعي) بعد رضاعة حليب الثدي المشفوط أو الحليب البديل (الرضعات) إلى أن يتمكن من إظهار علامات الرضاعة الفعالة ( لعق قوي مع بلع مسموع).

**Your infant will need to be supplemented after breastfeeding** with expressed breast milk or formula until they are able to demonstrate signs of effective feeding (strong suck with audible swallows).

- بعد كل جلسة رضاعة من الثدي، نقترح أن تعرضي على طفلك على الأقل الكميات الإضافية التالية من الحليب:

“After” each breastfeeding session, we recommend that you offer your infant **at least** the following additional amounts of milk:

أول 24 ساعة من العمر First 24 hours of life	25-48 ساعات من العمر 25-48 hours of life	49-72 ساعات من العمر 49 -72 hours of life	73-96 ساعات من العمر 73-96 hours of life
5-10 مل 5-10 ml. كل 2-3 ساعات Every 2-3 hours 8 مرات على الأقل يومياً At least 8 times a day	10-30 مل 10-30 ml. كل 2-3 ساعات Every 2-3 hours 8 مرات على الأقل يومياً At least 8 times a day	15-30 مل 15-30 ml. كل 2-3 ساعات Every 2-3 hours 8 مرات على الأقل يومياً At least 8 times a day	30 مل أو أكثر 30 ml. or more كل 2-3 ساعات Every 2-3 hours 8 مرات على الأقل يومياً At least 8 times a day زيدي بحسب الحاجة Increase as needed

إذا بدا أن طفلك لا يزال جائعاً بعد الرضاعة، فأعرضي المزيد من المكملات (الحليب الاصطناعي).  
If your infant still seems hungry after feeding, offer more supplement

- يمكن تعديل اقتراحات الكمية المذكورة في الأعلى اعتماداً على عمر طفلك وتاريخ الرضاعة. تستطيع مستشارة الرضاعة، ممرضتك أو الطبيب مساعدتك في اتخاذ هذا القرار.

Depending on your infant’s age and feeding history, the above volume recommendations may need to be adjusted. Your lactation consultant, nurse or health care provider can assist you in making this decision.

- يمكنك تكملة غذاء طفلك من خلال استعمال ملعقة، كوب، جهاز الإرضاع التكميلي أو طريقة العبوات الموقوتة اعتماداً على حالة طفلك و تفضيلاتك الشخصية. الرجاء طلب المساعدة من ممرضتك أو مستشارة الرضاعة في تحديد طريقة الرضاعة التكميلية المثلى لك وطفلك.

You may supplement your baby using a spoon, cup, supplemental nursing device or paced bottle method depending on your infant's condition and your personal preference. Please ask your lactation consultant or nurse to assist you in deciding which supplemental method is best for you and your infant.

- **ضخي/اشفطي ثديك بمضخة الثدي الكهربائية المزودة بعد كل رضاعة لمدة 15-20 دقيقة كل 2-3 ساعات.** هذه الخطوة ضرورية من أجل إنشاء إمدادات كافية من حليب الثدي إلى أن يتمكن طفلك من سحب الحليب مباشرة وبشكل جيد من الثدي.

**Pump your breasts** with a quality double electric breast pump after every feeding for **15-20 minutes every 2-3 hours**. This step is vital in order to establish an adequate supply of breast milk until your infant is transferring milk well directly from the breasts.

- **أول أسبوعين بعد الولادة هي الوقت «الخرج» في الرضاعة.** نتيجة للتغيرات الهرمونية، غزارة الحليب تبدأ حوالي 72-96 ساعة بعد الولادة ( لحوالي 3-4 أيام) في هذا الوقت، يستمر إنتاج ثديك للحليب في الزيادة إذا تم إخرجه من الثديين باستمرار. إذا كان لدى طفلك صعوبات بالرضاعة وغير قادر على تفريغ الثديين بالرضاعة (كل 2-3 ساعات)، فإنه من المهم أن تستخدم مضخة الحليب (15-20 دقيقة) كل 2-3 ساعات لتكوين و الحفاظ على ما يكفي من الحليب لتغذية طفلك.

**The first 2 weeks postpartum are a “Critical” time in lactation.** As a result of hormonal changes, copious milk production begins around 72- 96 hours after delivery (about 3-4 days). At this time, milk production continues to increase if milk is removed from your breasts frequently. If your infant is having breastfeeding difficulties and is not able to empty your breasts with feedings (every 2-3 hours), then it is vital that you use your breast pump for **15-20 minutes every 2-3 hours** in order to establish and maintain enough breast milk to feed your infant.

- راجعي طبيب طفلك في غضون 1-2 يوم بعد الخروج من المستشفى، للحصول باستمرار على النصيحة فيما يتعلق بمكملات الرضاعة.

See your infant's primary care provider within 1-2 days after discharge, for continued supplementation advice.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها النظام الصحي لجامعة ميتشيجان (UMHS) للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم النظام الصحي لجامعة ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى النموذجي. تحدث مزع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.  
راجع طبيب الرعاية الصحية لطفلك في غضون 1-2 يوم بعد الخروج من المستشفى لمواصلة الحصول على النصيحة المتعلقة بمكملات الرضاعة.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف: Author: UMHS Lactation Program

المترجمون: Translation: UMHS Interpreter Services

برامج توعية المرضى التي يقدمها النظام الصحي بجامعة ميتشيجان مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو تجارية / المشاركة بالمثل 3.0 للوثائق الحرة

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 1/17/2019 تمت آخر مراجعة في 1/17/2019