

الرضاعة الطبيعية لطفلك

معلومات للوالدين

Breastfeeding Your Baby

Information for Parents (Arabic)

استشاريي الرضاعة الطبيعية في مستشفى فون فويتلاندر للنساء

Von Voigtlander Women's Hospital Lactation

Consultants



**VON VOIGTLANDER
WOMEN'S HOSPITAL**
UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH

الهدف من موادنا التعليمية هو توفير معلومات طبية دقيقة تشمل جميع الآباء والعائلات. ندعوك لإجراء محادثة مع مقدم الرعاية الخاص بك حول المفردات واللغة التي تشعر بأنها الأكثر راحة بالنسبة لك.

The goal of our education materials is to provide medically accurate information that is inclusive of all parents and families. We invite you to have a conversation with your provider about the vocabulary and language that is most comfortable for you

الرضاعة الطبيعية لطفلك (رضاعة الصدر) : اليوم 0-3

Breastfeeding (Chestfeeding) Your Baby: Day 0-3

كيف سأتمكن من معرفة ما إذا كان طفلي جائعاً؟

How will I be able to tell if my baby is hungry?

سيعطيك طفلك علامات تشير إلى أنه جائع، مثل:

Your baby will give you signs that they are hungry, like:

- دفع لسانهم للخارج Thrusting their tongue out
- لعق شفاههم Licking their lips
- وضع أيديهم على أفواههم Putting their hands to their mouth

كم مرة يجب أن أتوقع إطعام طفلي؟

How often should I expect to feed my baby?

كم مرة تطعم طفلك من الولادة حتى يبلغ من العمر 3 أيام سيختلف.

How often you feed your baby from birth until they're 3 days old will vary.

الحفاضات المتوقعة:	عدد الوجبات:	ساعات من الولادة:
على الأقل التبول لمرة واحدة و التبرز لمرة واحدة	4 - 6 وجبات على الأقل	من الولادة إلى 24 ساعة
على الأقل التبول مرتين والتبرز مرتين	6 - 8 وجبات على الأقل	من 24 ساعة إلى 48 ساعة
على الأقل التبول 3 مرات والتبرز 3 مرات	8 - 12 وجبات على الأقل	من 48 ساعة إلى 3 أيام

Diapers to expect:	Number of feedings:	Hours of life:
At least 1 pee and 1 poop	At least 4-6 feedings	Birth to 24 hours
At least 2 pee and 2 poop	At least 6-8 feedings	24 hours-48 hours

At least 3 pee and 3 poop	At least 8-12 feedings	48 hours-3 days
---------------------------	------------------------	-----------------

ما هي علامات الرضاعة الطبيعية الجيدة؟

What are the signs of a good breastfeeding?

- يجب أن تكون عملية رضاعة طفلك (امتصاص الحليب من الثدي) لطفلك بطيئاً وإيقاعياً، مع حركات فك عميقة.
Your baby's suckle (sucking milk from the breast) should be slow and rhythmic, with deep jaw movements.
- خلال الأيام القليلة الأولى، قد يكون من الصعب سماع طفلك وهو يبتلع اللبأ السميك (أول حليب تنتجيه)، ولكن يجب أن يبدو طفلك شابعاً بعد الرضاعة. ينبغي أن يكونوا هادئين، وأذرعهم مرتاحة وأيديهم مفتوحة.
For the first few days, it can be hard to hear your baby swallow the thick colostrum (the first milk you produce), but your baby should look satisfied after a feeding. They should be calm, with relaxed arms and open hands.
- عندما يبدأ حليبك بالتدفق (بعد 3-4 أيام من الولادة)، يجب أن تبدئي في سماع طفلك يبلع الحليب بانتظام أثناء الرضاعة الطبيعية.
As your milk starts to come in (3-4 days after delivery), you should begin to hear your baby swallow regularly while breastfeeding.
- يجب أن تزيد حفاضات طفلك بمقدار 3 حفاضات للبراز أو أكثر و6 حفاضات للتبول أو أكثر كل يوم.
Your baby's diapers should increase with 3 or more poop diapers and 6 or more pee diapers every day.
- يجب أن يتغير لون براز طفلك أيضاً من اللون الأسود اللزج الذي يشبه القطران إلى اللون الأصفر البذوري.
Your baby's stool should also change from a sticky, tar-like black color to a seedy yellow color.
- يفقد العديد من الأطفال ما يصل إلى 10% من وزنهم عند الولادة خلال الأيام الثلاثة الأولى من حياتهم. مع بدء إنتاج الحليب لديك، ينبغي أن يبدأ طفلك في اكتساب الوزن.
Many babies lose up to 10% of their birth weight during the first 3 days of life. As your milk comes in, your baby should start gaining weight.

هل أحتاج إلى إيقاظ طفلي للرضاعة؟ Do I need to wake my baby for feedings?

معظم حديثي الولادة لديهم رضاعة طبيعية فعالة جداً مباشرة بعد الولادة، ثم ينامون لعدة ساعات. من الطبيعي أن يشعروا بالنعاس الشديد لدرجة أنهم لا يأكلون خلال أول 24 ساعة من حياتهم.

Most newborns have a very effective breastfeeding immediately after birth, and then they sleep for several hours. It's normal for them to be too sleepy to eat during their first 24 hours of life.

عندما يبدأ الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية في الاستيقاظ مرة أخرى، فمن الطبيعي أن يتناول الطعام بشكل متكرر. بعد مرور الساعات الأربع والعشرين الأولى، يمكنك أن تتوقع أن يحتاج طفلك إلى الطعام على الأقل كل 2-3 ساعات.

As they begin to wake up again, it is normal for a breastfed baby to eat often. After the first 24 hours, you can expect that your baby will need to eat at least every 2-3 hours.

- إذا لم يكن طفلك مستيقظاً بعد 3 ساعات من بدء آخر رضاعة له، قومي بإيقاظ طفلك عن طريق فك القماط (إزالة البطانية حول جسمه)، وتغيير حفاظته، وإزالة بعض ملابسه إذا لزم الأمر.

If your baby is not awake 3 hours after the start of the last feeding they had, wake your baby by unswaddling them (unwrapping the blanket around their body), changing their diaper, and removing some of their clothing if needed.

- اقض حوالي 15 دقيقة في محاولة إصاق طفلك بثديك. عندما يكون طفلك متمسكاً بالثدي بشكل جيد، يجب أن تشعر بشد عميق في ثديك وتسمعين بعض البلع. يبدو البلع مثل التنهد الناعم.

Spend about 15 minutes trying to latch your baby to your breast. When your baby is latched well, you should feel deep tugs at your breast and hear some swallowing. Swallowing sounds like a soft sigh.

هل أحتاج إلى إعطاء طفلي حليباً إضافياً (مكماً) أو حليباً صناعياً؟

Do I need to give my baby supplemental (extra) breast milk or formula?

قد يحتاج طفلك إلى مكملات من حليب الثدي المسحوب (الحليب المستخرج من ثديك) أو الحليب الصناعي إذا كان يعاني من أي من هذه العلامات والأعراض:

Your baby may need supplements of expressed breast milk (milk removed from your breast) or formula if they have any of these signs and symptoms:

- طفلك غير قادر على الالتصاق بثديك للرضاعة.

Your baby is not able to latch onto your breast for feedings.

- طفلك غير قادر على إظهار أنه يتوقف ويبدأ في الرضاعة مع البلع الذي يمكنك سماعه لمدة 10-20 دقيقة على الأقل أثناء الرضاعة.

Your baby is not able to show they're stopping and starting sucking with swallows you can hear for at least 10-20 minutes during breastfeedings.

- لقد فقد طفلك وزناً أكثر مما كان متوقعاً في أول يوم في حياتهم.

Your baby has lost more weight than expected for their day of life

- لا ينتج طفلك ما يكفي من الحفاضات المبللة (البول) أو المتسخة (البراز).

Your baby is not making enough wet (pee) or dirty (poop) diapers.

- ولد طفلك قبل 38 أسبوعاً من الحمل.

Your baby was born before 38 weeks of pregnancy.

- وزن طفلك أقل من 2700 جرام (6 أرطال) عند الولادة.

Your baby weighed less than 2700 grams (6 pounds) at birth.

- يظهر طفلك علامات اليرقان (اصفرار جسمهم) مع مستويات عالية من البيليروبين في اختباراتهم.

Your baby shows signs of jaundice (yellowing of their body) with high bilirubin levels on their tests.

ما هي أفضل طريقة لطفلي للحصول على وجباته الإضافية؟

What is the best way for my baby to get their extra feedings?

إذا كان طفلك يحتاج إلى أكثر من 5 مل من الوجبة المكملة (الزائدة) بسبب صعوبة الرضاعة الطبيعية، فإننا نوصي بتقنية التغذية بالزجاجة بوتيرة محددة. تتطلب هذه الطريقة في التغذية تقنية رضاعة مشابهة للرضاعة الطبيعية. كما يتطلب أيضاً أن يكون طفلك قادراً على التحكم في تغذيته لمنع الإفراط في التغذية (مما يعني أنهم قادرون على التوقف عن الأكل عندما يشعرون بالشبع). اتبع هذه الخطوات:

If your baby needs more than 5 ml of supplemental (extra) feeding because of difficulty breastfeeding, we recommend the **paced bottle technique**. This method of feeding requires a sucking technique similar to breastfeeding. It also requires your baby to be in control of their feeding to prevent overfeeding (meaning they're able to stop eating when they feel full). Follow these steps:

1. ضع طفلك في وضعية الجلوس بشكل مستقيم. استخدام يد واحدة لدعم رأسهم ورقبتهم.

Position your baby so they are sitting upright. Using one hand to support their head and neck.

2. امسك الزجاجة بشكل أفقي (مستقيم) بدلاً من أن تكون إلي الأعلى والأسفل. هذا يبسط تدفق الحليب ويشجع طفلك على الرضاعة من الزجاجة.

Hold the bottle horizontally (straight across) instead of up and down. This slows the flow of the milk and encourages your baby to suck from the bottle.



عند إعطاء طفلك أي وجبة مكملة (إضافية)، استخدم الجدول التالي لمعرفة الكمية الموصى بإعطائها لهم وعدد تكرار الرضاعة الإضافية:

When giving your baby any supplemental (extra) feeding, use the following table to figure out the recommended amount to give them and how often you should do the extra feedings:

ساعات بعد الولادة:				
96 - 73 ساعة .	72 - 49 ساعة .	48 - 25 ساعة .	24 - 0 ساعة .	
30 - 60 مل (زيادة حسب الحاجة)	30-15 مل	5 - 15 مل	2 - 10 مل	الكمية:
كل 2-3 ساعات، على الأقل 8 مرات في اليوم	كل 2-3 ساعات، على الأقل 8 مرات في اليوم	كل 2-3 ساعات، على الأقل 8 مرات في اليوم	كل 2-3 ساعات، على الأقل 4-6 مرات في اليوم	كم مرة:

Hours after birth:				
73-96 hours	49-72 hours	25-48 hours	0-24 hours	
30-60 ml (increase as needed)	15-30 ml	5-15 ml	2-10 ml	Amount:
Every 2-3 hours, at least 8 times a day	Every 2-3 hours, at least 8 times a day	Every 2-3 hours, at least 8 times a day	Every 2-3 hours, at least 4-6 times a day	How often:

حليبك هو أفضل حليب لطفلك. إذا لم تتمكن من إنتاج الكمية الموصى بها من حليب الثدي للتغذية التكميلية، فاستخدمي الحليب البشري المتبرع به المعقم بالحرارة (HPDM) أو حليب الأطفال الصناعي. ابدأ بإعطاء طفلك حليب الثدي المتاح أولاً، ثم أعطهم حليب إنساني إضافي أو حليب صناعي حسب الحاجة لتلبية توصيات الكمية.

Your milk is the best milk for your baby. If you are not able to express the recommended amount of breast milk for supplemental feedings, then use heat-pasteurized donor human milk (HPDM) or infant formula. Start by giving your baby the available breast milk first, and then give them extra human milk or formula as needed to meet the amount recommendations.

إذا كان طفلي يحتاج إلى وجبة إضافية، هل أحتاج إلى استخدام مضخة الثدي؟

If my baby needs extra feedings, do I need to use a breast pump?

- الأسبوعين الأولين بعد الولادة هما وقت مهم حقاً في الرضاعة (إنتاج الحليب) بسبب التغيرات الهرمونية في جسمك، ستبدأ في إنتاج الكثير من الحليب بعد حوالي 72-96 ساعة (حوالي 3-4 أيام) من الولادة. في ذلك الوقت، سيستمر إنتاج الحليب في الزيادة إذا تم إزالة الحليب بشكل متكرر من ثدييك (من خلال رضاعة طفلك أو من خلال الضخ أو العصر اليدوي لحليبك).

The first 2 weeks after giving birth are a really important time in lactation (milk production). Because of your body's hormonal changes, you'll start to have a lot of milk production around 72-96 hours (about 3-4 days) after delivery. At that time, milk production will continue to increase if milk is frequently removed from your breasts (through your baby breastfeeding or through pumping or hand expressing your milk).

- إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في الرضاعة الطبيعية ولم يكن قادراً على إفراغ ثدييك بالرضاعة كل 2-3 ساعات على الأقل، فمن المهم أن تستخدم مضخة الثدي لمدة **15-20 دقيقة كل 2-3 ساعات**. هذه هي الطريقة التي يمكنك من خلالها إنتاج والحفاظ على كمية كافية من حليب الثدي لإطعام طفلك.

If your baby is having trouble breastfeeding and they're not able to empty your breasts with feedings at least every 2-3 hours, then it is important that you use your breast pump for **15-20 minutes every 2-3 hours**. This is how you can make and keep producing enough breast milk to feed your baby.

- إذا كان طفلك لا يرضع بشكل جيد وأنت تقومين بتفريغ ثدييك في الغالب باستخدام مضخة الثدي، يجب أن تتوقعي أن تعبئي (تضحّي) الكميات التالية من الحليب:

If your baby is not breastfeeding well and you are mostly emptying your breasts by using a breast pump, you should expect to express (pump) the following milk amounts:

اليوم:	الكمية:
اليوم 2-0	حوالي 30 مل (1 أونصة) يومياً (2 - 10 مل أو 2-1 ملاعق صغيرة لكل جلسة ضخ)
اليوم 7-3	350 مل (11.5 أونصة) أو أكثر يومياً (30-45 مل أو 2-1 أونصات لكل جلسة ضخ)
اليوم 14-7	1000-500 مل (33-16.5 أونصة) أو أكثر يومياً (150-50 مل أو 4-2 أونصات لكل جلسة ضخ)

Day:	Amount:
Day 0-2	About 30 ml (1 ounce) per day (2-10 ml or 1-2 teaspoons per pumping session)
Day 3-7	350 ml (11.5 ounces) or more per day (30-45 ml or 1-2 ounces per pumping session)
Day 7-14	500-1000 ml (16.5-33 ounces) or more per day (50-150 ml or 2-4 ounces per pumping session)

- اكتب أوقات وجبات طفلك وكميات الحليب التي قمت بتعبئتها في دفتر الوجبات. لقد قمنا بتضمين واحد في هذا الدليل. يمكنك أيضاً تسجيل تغذية طفلك باستخدام تطبيق على الهاتف.

Write down your baby's feeding times and your expressed milk amounts in a feeding diary. We have included one in this guide. You can also record your baby's feedings using a phone app.

- قم بزيارة مقدم الرعاية الأولية لطفلك بعد يوم أو يومين من مغادرة المستشفى للحصول على المزيد من النصائح حول الوجبات التكميلية.

See your baby's primary care provider 1-2 days after leaving the hospital
for more advice on supplemental feedings.

الاحتقان: Engorgement

ما هو الاحتقان؟ What is engorgement?

الاحتقان هو امتلاء الثديين بكميات متزايدة من الحليب والدم والسائل اللمفاوي. عادةً ما يبدأ الاحتقان الطبيعي بعد 3-5 أيام من الولادة ويقل خلال 24-48 ساعة.

Engorgement is a filling of the breasts with increased amounts of milk, blood, and lymph fluid. Normal engorgement typically starts 3-5 days after delivery and goes down within 24-48 hours.

كيف سأشعر بثديي عندما يكونان محتقانان؟

How will my breasts feel when engorged?

قد تشعر فقط بامتلاء طفيف في الثديين، أو قد تجد أن الثديين أصبحان أكبر وأثقل مع زيادة الألم عند اللمس أو الشعور بالنبض. يمكن أن تصبح الثديان صلبين مع جلد مشدود بإحكام وقد يبدو لامعًا أو دافئًا عند اللمس. يمكن أن يمتد الاحتقان أيضًا إلى الإبط وينتهي عند حلمة الثدي. قد يتطور لديك حمى خفيفة، بين 99.5-100.3° F (37.5-38.3° مئوية).

You may experience only slight fullness of the breasts, or you may find the breasts become larger and heavier with increased tenderness or throbbing. The breasts can become hard with tightly stretched skin that may look shiny or feel warm. Engorgement can also extend up into the armpit and out to the end of the nipple. You may develop a low-grade fever, between 99.5-100.3° F (37.5-38.3° C).

ما هي بعض الأشياء التي يمكنني القيام بها للمساعدة في تخفيف الاحتقان؟

What are some things I can do to help relieve engorgement?

قبل الرضاعة: Before feedings:

- حاولي إخراج كمية صغيرة من الحليب لتليين الهالة (المنطقة المحيطة بالحلمة) لمساعدة طفلك على الالتصاق بها. يمكنك القيام بذلك باستخدام العصر اليدوي أو باستخدام مضخة الثدي على إعداد منخفض.

Try to express a small amount of milk to soften the **areola** (the area around the nipple) to help your baby latch. You can do this with hand expression or with a breast pump on a low setting.

أثناء الرضاعة: During feedings:

- دع طفلك يرضع من الثدي الأول لأطول فترة ممكنة قبل تقديم الثدي الثاني. يجب أن يكون الثدي الأول أكثر نعومة بشكل ملحوظ بعد الرضاعة.

Let your baby breastfeed for as long as possible on the first breast before offering the second breast. The first breast should be noticeably softer after a feeding.

- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية بشكل متكرر. من الطبيعي أن يرضع الطفل حديث الولادة كل ساعة، ولكن لا تتركي فترة أطول من 3 إلى 4 ساعات بين الوجبات خلال الأسبوع الأول من حياة طفلك.

Breastfeed your baby often. It is normal for a newborn baby to breastfeed as often as every hour, but don't go longer than 3-4 hours between feedings for the first week of your baby's life.

ما بين الوجبات: In between feedings:

- اسمح لصدرك بالراحة ما بين الوجبات. Allow your breast to rest between feedings.
 - تجنب التدليك العميق أو الضغط على ثديك.

Avoid deep massage or squeezing your breast.

- تجنب الإفراط في التغذية أو الضخ الزائد.

Avoid overfeeding or overpumping.

- استخدم أكياس الثلج على الثديين لمدة 20 دقيقة بعد الرضاعة، مع وضع طبقة من القماش بين الجلد وكيس الثلج.

Use cold packs on the breasts for 20 minutes after feedings, keeping a layer of fabric between your skin and the cold pack.

- حاول ارتداء حمالة صدر مناسبة ومريحة للمساعدة في تقليل التورم وتحسين الألم. بدون حمالة صدر، قد يتجمع السائل في الأجزاء السفلية من ثديك.

Try wearing a well-fitting, supportive bra to help reduce swelling and improve pain. Without a bra, fluid may collect in the bottom parts of your breast.

- ساعدي على حركة السائل اللمفاوي وتجنبي تراكم السوائل الزائدة في ثديك عن طريق القيام بتدليك لطيف للسائل اللمفاوي. يساعد التدليك اللمفاوي اللطيف جسمك على التخلص من التورم. يمكنك القيام بهذا التدليك باستخدام يديك (لا تحتاجين إلى أجهزة خاصة). استخدم أطراف أصابعك لممارسة تدليك خفيف جداً من الحلمة نحو عنقك.

Help with lymph fluid movement and avoid extra fluid build-up in your breast by doing **gentle lymphatic massage**. Gentle lymphatic massage helps your body get rid of swelling. You can do this massage using your hands (no special devices are needed). Use the tips of your fingers to practice very light touch massage from the nipple toward your neck.

- امسح رمز الاستجابة السريعة «كيو آر» (QR) أو انقر على الرابط لمشاهدة فيديو تعليمي حول التدليك للمساعدة على التصريف اللمفاوي.

Scan the QR code or click on the link to see an instructional video about massage to help with lymphatic drainage.

	<p>التدليك اللمفاوي للثدي أثناء الحمل والرضاعة «معهد الرضاعة الطبيعية وتعليم الرضاعة» (IABLE): youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg</p> <p>Lymphatic Massage for the Breast During Pregnancy and Lactation (IABLE): youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg</p>
--	---

ما هي بعض الأشياء التي يجب أن أتجنب القيام بها عندما أشعر باحتقان في ثديي؟

What are some things I should avoid doing when my breasts feel engorged?

- تجنب استخدام الحرارة لراحة الثدي، حيث يمكن أن تزيد الحرارة من التورم والالتهاب. وهذا يمكن أن يجعل تدفق الحليب أكثر صعوبة.
- Avoid using heat for breast comfort, as heat can increase swelling and inflammation. This can make it more difficult for milk to flow.
- لا تقومي بضخ أو عصر المزيد من الحليب إذا كان طفلك يرضع بشكل جيد. إزالة الحليب الزائد ستجعل جسمك ينتج حليباً إضافياً، مما قد يزيد من احتقان الثدي.

Do not pump or express extra milk if your baby is breastfeeding well. Removing extra milk will cause your body to make extra milk, which can make engorgement worse.

هل يمكنني تناول أي دواء لألم أو شعور عدم الإرتياح بسبب الاحتقان؟

Can I take any medication for the engorgement pain or discomfort?

يمكنك تناول الأسيتامينوفين (تايلينول®) أو الإيبوبروفين (موترين® أو أدفيل®) حسب التوجيهات الموجودة على الزجاجة للمساعدة في تخفيف عدم الإرتياح.

You can take acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin® or Advil®) as directed on the bottle to help with discomfort.

هل يجب أن أستخدم مضخة الثدي لتخفيف الاحتقان؟

Should I use a breast pump to relieve engorgement?

خلال الفترة العادية من الاحتقان التي تحدث بعد 3-5 أيام من الولادة، سيعرف جسمك مقدار الحليب اللازم لإطعام طفلك. عندما يتم إزالة الحليب، سيستجيب جسمك عن طريق إنتاج المزيد من الحليب. الحليب غير المستخدم الذي يتم احتجازه في الثدي سوف يتسبب في تباطؤ إنتاج الجسم للحليب. يتم وصف هذا بأنه "العرض والطلب."

During the normal period of engorgement that happens 3-5 days after delivery, your body will know how much milk is necessary to feed your baby. As milk is removed, your body will respond by producing more milk. Unused milk that is held in the breast will cause your body to slow milk production. This is described as "supply and demand."

- إذا كان طفلك يلتصق جيداً ويرضع كثيراً، فلا حاجة إلى ضخ المزيد .

If your baby is latching well and breastfeeding often, you shouldn't need to pump more.

- قد تكون مغرماً باستخدام مضخة الثدي بين الوجبات لتخفيف بعض الضغط الناتج عن الاحتقان، ولكن يجب عليك الحد من جلسات الضخ هذه إلى بضع دقائق فقط. يجب أن يكون هدفك هو الضخ للشعور بالراحة ولكن لا تفرغي الثديين.

You may be tempted to use your breast pump between feedings to relieve some of the pressure of engorgement, but you should limit these

pumping sessions to only a couple minutes. Your goal should be to pump to comfort, but not empty the breasts.

- إذا لم يكن طفلك يلتصق بالثدي جيداً، فيجب عليك الاستمرار في الضخ لمدة 15-20 دقيقة كل 2-3 ساعات حتى يتمكن طفلك من الرضاعة الطبيعية بانتظام.

If your baby is not latching well, you should continue pumping for 15-20 minutes every 2-3 hours until your baby is breastfeeding regularly.

هل سيحتقن ثديي مرة أخرى؟ Will my breasts get engorged again?

يمكن أن يحدث احتقان الثدي في أي وقت أثناء الرضاعة الطبيعية إذا لم يتم إفراغ الثدييك بالكامل وبشكل متكرر. تتضمن بعض عوامل الخطر المسببة للاحتقان ما يلي:

Engorgement can happen at any time while you're breastfeeding if your breasts are not emptied fully and frequently. Some of the risk factors for engorgement include:

- ينام طفلك لفترة أطول من المعتاد وتضيع عليه الوجبة.
- Your baby is sleeping longer than usual and missing a feeding
- لديك وجبات قصيرة أو مقيدة. You have short or restricted feedings.
- طفلك يتناول المزيد من الوجبات بعيداً عن الثدي (مع المكملات أو عند بدء تناول الأطعمة الصلبة).
- Your baby is taking more feedings away from the breast (with supplements or when starting solid foods).

متى يجب علي الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بي؟

When should I call my healthcare provider?

- إذا لم يتم تخفيف احتقانك خلال 48 ساعة، فاتصلي باستشاري الرضاعة للحصول على المساعدة.

If your engorgement is not relieved within 48 hours, contact a lactation consultant for help.

- يرجى الاتصال بخط مساعدة الرضاعة (844)200-8894 سنطلب منك ترك رسالة وسيعود مستشار الرضاعة الاتصال بك خلال 24 ساعة.

Please call the Lactation Help Line at (844) 200-8894. We'll ask you to leave a message and a lactation consultant will return your call within 24 hours.

● إذا لاحظت علامات الالتهاب (بما في ذلك الحمى أو الاحمرار أو التورم)، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

If you notice signs of infection, including fever, redness, or swelling, contact your healthcare provider.

○ إذا قمت بولادة طفلك خلال الأسابيع الستة الماضية، يمكنك الاتصال بمركز طوارئ الولادة على الرقم (734)8134-764.

If you delivered your baby within the past 6 weeks, you can call Birth Center Triage at (734) 764-8134.

الرضاعة الطبيعية (الرضاعة الصدرية) لطفلك : اليوم 3 وما بعده

Breastfeeding (Chestfeeding) Your Baby: Day 3 and Beyond

كيف سأتمكن من معرفة ما إذا كان الرضاعة الطبيعية تسير بشكل جيد؟

How will I be able to tell if breastfeeding is going well?

- يجب أن يتغير سلوك طفلك أثناء الرضاعة ويصبح راضيًا.

Your baby's behavior should change as they feed and become satisfied.

○ في بداية الرضاعة، قد تكون قبضات طفلك مشدودة بإحكام وقد يكون مصه سريعًا. At the beginning of the feeding, your baby's fists may be tightly clenched and their sucking may be fast.

- بينما يستمر الرضاعة، يجب أن يبدأ طفلك في الاسترخاء وسرعة مصه ستبدأ في التباطؤ.

As the feeding continues, your baby should start to relax and their sucking will start to slow.

- يجب أن يكون طفلك قادرًا على الالتصاق بالثدي دون مشاكل.

Your baby should be able to latch onto the breast without trouble.

- يجب أن يكون لدى طفلك مص بطيء وإيقاعي لمدة 10-30 دقيقة.

Your baby should have slow, rhythmic sucking for 10-30 minutes.

- بمجرد أن يكون حليبك جاهزًا، يجب أن تسمع بلعًا متكررًا أثناء الرضاعة.

Once your milk is in, you should hear frequent swallowing during feedings.

- بمجرد أن يكون حليبك موجودًا، يجب أن يشعر ثدييك بأنهما أكثر طراوة بعد الرضاعة.

Once your milk is in, your breasts should feel softer after feedings.

- قد تشعرين بألم في حلماتك، ولكن لا ينبغي أن تكون مؤلمة أو متشققة أو تنزف.

Your nipples may feel tender, but they should not be sore, cracked, or bleeding.

ماذا يمكنني أن أتوقع بعد أن يأتي حليبني خلال ال 3-5 أيام بعد الولادة؟

What can I expect after my milk comes in 3-5 days after birth?

- الوجبات: يمكنك توقع 8-12 وجبة أو أكثر في 24 ساعة.

Feedings: You can expect 8-12 feedings or more in 24 hours.

- البراز: يمكنك أن تتوقع 3 أو أكثر من البراز (الإخراج) في اليوم.

Stools: You can expect 3 or more stools (poops) a day.

- البول: يمكنك توقع 3 أو أكثر من الحفاضات المبللة (البول) في اليوم، تصل إلى 6-8 حفاضات مبللة في اليوم بحلول اليوم السابع.

Urine: You can expect 3 or more wet (pee) diapers a day, getting up to 6-8 wet diapers a day by day 7.

متى يجب أن أتحدث إلى استشاري الرضاعة؟

When should I talk to a lactation consultant?

اتصلي باستشاري الرضاعة إذا كنت تواجهين أي من هذه المخاوف:

Contact a lactation consultant if you're having any of these concerns:

- حلماتك مؤلمة أو متشققة أو تنزف.

Your nipples are sore, cracked, or bleeding.

- بمجرد أن يكون حليبك موجودًا، لا تشعر ثدييك بالطراوة بعد الرضاعة.

Once your milk is in, your breasts do not feel softer after feedings.

- حليبك لم ينزل بعد 5 أيام من الولادة.

Your milk is not in 5 days after birth.

متى يجب أن أتواصل مع مقدم الرعاية الصحية لطفلي؟

When should I contact my baby's healthcare provider?

اتصل بمقدم الرعاية الصحية لطفلك على الفور إذا لاحظت أيًا مما يلي:

Contact your baby's healthcare provider immediately if you notice any of the following:

- فم طفلك جاف. Your baby's mouth is dry.

- توجد منطقة ناعمة في أعلى رأس طفلك غائرة.

The soft spot on the top of your baby's head is sunken.

- يبدأ طفلك في النوم على الثدي بعد فترة قصيرة من بدء الرضاعة.

Your baby falls asleep at the breast shortly after starting to breastfeed.

- ينام طفلك طوال الوقت أو يبكي طوال الوقت.

Your baby sleeps all the time or cries all the time.

- بعد أن ينزل الحليب، يصبح لون بول طفلك برتقالياً أو بلون الطوب

After your milk is in, your baby's urine (pee) is orange or brick-colored.

إرشادات تخزين الحليب Milk Storage Guidelines

يجد العديد من الآباء أنه من الملائم، أو حتى الضروري، جمع حليب الثدي وتخزينه لاستخدامه لاحقًا. هذا هو الحال غالبًا بالنسبة للآباء الذين يعودون إلى العمل أو المدرسة، أو لأولئك الذين انفصلوا عن أطفالهم. ستجيب هذه الإرشادات على بعض الأسئلة التي قد تكون لديك حول تخزين حليب الثدي بأمان.

Many parents find it convenient, or even necessary, to collect their breast milk and store it to be used later. This is often the case for parents who are going back to work or school, or for those who are separated from their babies. These guidelines will answer some of the questions you might have about safely storing your breast milk.

كيف يجب علي تجميع الحليب؟ How should I collect the milk?

- اغسل يديك بالصابون والماء قبل ضخ حليب الثدي أو التعامل معه.

Wash your hands with soap and water before expressing or handling breast milk.

- استخدم زجاجات تجميع جديدة ونظيفة لكل جلسة ضخ.

Use new, clean collection bottles for each pumping session.

- افحصي المضخة، وأدوات المضخة، والأنابيب للتأكد من أنها نظيفة. لا تستخدم أبداً الأنابيب المتعفنة، واستبدليها على الفور.

Check the pump, the pump kit, and the tubing to make sure they are clean. Never use moldy tubing, and replace it immediately.

- نظف أزرار المضخة وسطح طاولة العمل.

Clean the pump dials and countertop.

كيف يجب أن أأخزن الحليب؟ How should I store the milk?

- في المنزل، يمكنك استخدام أكياس تخزين حليب الثدي البشرية أو علب حفظ الأغذية مع أغطية محكمة الإغلاق لتخزين حليب الثدي المستخرج منك.

At home, you can use human milk storage bags or clean, food-grade containers with tight fitting lids to store your expressed breast milk.

- لا تخزن الحليب في حاويات مصنوعة من البلاستيك الذي يحتوي على مادة «البيسفينول أ» (BPA). تتميز هذه الأنواع من العلب البلاستيكية برمز إعادة التدوير #7 (مثلث إعادة التصنيع مكون من الأسهم مع الرقم 7 في المنتصف).

Don't store milk in containers made of plastic containing bisphenol A (BPA). These types of plastic containers are marked with the recycle symbol #7 (a triangle made of arrows with the number 7 in the center).

- قم بكتابة التاريخ الذي تم فيه التجميع على ملصق بوضوح . قم بتضمين اسم طفلك على الملصق إذا كنت تخطط لإعطاء الحليب لمقدم رعاية الأطفال.

Clearly label the milk with the date it was expressed. Include your baby's name on the label if you plan to give the milk to a childcare provider.

- قم بتخزين الحليب في الجزء الخلفي من الفريزر أو الثلاجة (لا تخزنه في باب الثلاجة أو الفريزر).

Store the milk in the back of the freezer or refrigerator (do not store it in the door of the fridge or freezer).

- إذا كنت لا تخطط لاستخدام الحليب الطازج المجمع خلال 4 أيام، قم بتجميده على الفور.

If you don't plan to use freshly expressed milk within 4 days, freeze it right away.

- اترك بوصة من المساحة فوق العلبة التي تقومين بتجميدها، لأن الحليب سيتمدد عندما يتجمد.

Leave an inch of space at the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

كم من الحليب يجب أن أخزنه في كل حاوية؟

How much milk should I store in each container?

بعد أسبوعهم الأول من الحياة، عادةً ما يتناول معظم الأطفال 2-4 أونصات من حليب البشري في كل وجبة. نوصي بتخزين الحليب بكميات صغيرة تتراوح بين 2-4 أونصات لتجنب إهدار أي من حليبك المجمع .

After their first week of life, most babies typically take 2-4 ounces of human milk per feeding. We recommend that you store milk in small amounts of 2-4 ounces to avoid wasting any of your expressed milk.

هل يمكنني إضافة حليب الثدي المجمع حديثاً إلى حليب الثدي الذي تم تبريده أو تجميده؟

Can I add freshly expressed breast milk to breast milk that was cooled or frozen?

يجب تبريد الحليب المجمع الطازج الدافئ تماماً في الثلاجة قبل إضافته إلى الحليب الذي تم تبريده أو تجميده مسبقاً.
Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

كيف أنوب الحليب المجمد؟ How do I thaw frozen milk?

- قم دائماً بإذابة الحليب الأقدم أولاً. Always thaw the oldest milk first.
- لا تستخدم فرن الميكروويف لإذابة الوعاء أو حليب الثدي. نوصي بإذابة الحليب ببطء في الثلاجة طوال الليل.
- يمكنك أيضاً إذابة الحليب المجمد عن طريق وضع وعاء الحليب تحت الماء الفاتر الجاري، أو باستخدام جهاز تدفئة بدون ماء.

You can also thaw frozen milk by placing the container of milk under lukewarm running water, or by using a waterless warmer.

- بمجرد أن ينوب تماماً، استخدم الحليب في غضون 24 ساعة.
- لا تعيد تجميد حليب الثدي بعد أن يتم إذابته.

Do not refreeze breast milk once it has been thawed.

كيف أعد الحليب المذاب للوجبة؟ How do I prepare thawed milk for feeding?

- يمكنك إعطاء الحليب لطفلك بارداً أو في درجة حرارة الغرفة أو دافئاً.
- لتسخين الحليب، ضع وعاء حليب الثدي المذاب المغلق في كوب من الماء الدافئ. يمكنك التأكد من درجة الحرارة قبل إطعامه عن طريق وضع بضع قطرات من الحليب على معصمك. يجب أن يكون الحليب دافئاً، ليس ساخناً.

To warm the milk, place the sealed (closed) container of thawed breast milk in a cup of warm water. You can check the temperature before

feeding by putting a few drops of milk on your wrist. The milk should feel warm, **not hot**.

- لا تسخن حليب الثدي على الموقد أو في الميكروويف. يؤدي تسخين الطعام في الميكروويف إلى تسخين غير متساوي مما قد يحرق فم طفلك أو يتلف الحليب.

Do not heat breast milk on the stove or in the microwave. Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.

- قم بتدوير وعاء الحليب برفق قبل إطعام طفلك.

Swirl the container of milk gently before feeding your baby.

- بمجرد تسخينه، يجب عليك استخدام الحليب خلال ساعتين.

Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.

- لا تقومي بحفظ الحليب من زجاجة مستعملة لوجبة أخرى.

Do not save milk from a used bottle for another feeding.

كيف أنظف أجزاء المضخة وأوعية تخزين الحليب؟

How do I clean the pump parts and milk storage containers?

- بعد كل استخدام، يجب عليك تفكيك أدوات المضخات، وأوعية جمع الحليب، وغيرها من أدوات التغذية لغسلها.

After each use, you must take apart the pump kits, milk collection containers, and other feeding items to wash them.

- استخدم وعاءً نظيفاً مع ماء ساخن وصابون لغسل المواد.

Use a clean bowl with hot soapy water to wash the items.

- لا تغسل المواد مباشرة في الحوض، لأن الجراثيم في الحوض قد تنتقل إلى المواد وتسبب مرض طفلك.

Do not wash items directly in the sink, because germs in the sink could get onto the items and make your baby sick.

- اغسل المواد جيداً تحت الماء الجاري. Rinse the items really well under running water.

- دع المواد تجف في الهواء على قطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية.

Let the items air dry on a clean cloth or paper towel.

- باستخدام يديك النظيفة، ضع المواد الجافة بعيداً. خزنها في منطقة نظيفة ومحمية.

Using clean hands, put away the dry items. Store them in a clean, protected area.

هل أحتاج إلى تعقيم (تنظيف عميق وتطهير) أجزاء المضخة وأوعية تخزين الحليب؟

Do I need to sanitize (deep clean and disinfect) the pump parts and milk storage containers?

- لا يمكن تعقيم أجزاء مضخة الثدي تمامًا في المنزل، حتى لو قمت بغليها. يمكنك الحفاظ على هذه الأجزاء آمنة ونظيفة من خلال غسل الجراثيم والبكتيريا جيدًا باستخدام سائل غسل الصحون والماء الدافئ.

It is not possible to completely sterilize breast pump parts at home, even if you boil them. You can keep these parts safe and sanitary by thoroughly washing away germs and bacteria with liquid dishwashing soap and warm water.

- التعقيم الإضافي مهم إذا كان طفلك أقل من شهرين، وُلِدَ قبل الأوان (قبل 37 أسبوعًا)، أو لديه جهاز مناعي ضعيف بسبب مرض أو العلاج الطبي.

Extra sanitizing is important if your baby is less than 2 months old, was born prematurely (before 37 weeks), or has a weakened immune system due to illness or medical treatment.

- لزيادة الأمان وللتأكد من عدم وجود جراثيم، يمكنك تعقيم أدوات المضخة، وحاويات جمع الحليب، وغيرها من أدوات التغذية كل يوم باستخدام إحدى هذه الطرق:

For extra safety to make sure there are no germs, you can sanitize your pump kits, milk collection containers, and other feeding items every day using one of these methods:

- قم بتنظيفها في غسالة الصحون باستخدام الماء الساخن ودورة تجفيف ساخنة (أو إعداد "تعقيم"، إذا كانت غسالة الصحون لديك تحتوي على واحدة).

Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the "Sanitize" setting, if your dishwasher has one).

- أغليها في الماء لمدة 5 دقائق (بعد تنظيفها بالصابون والماء).

Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).

- قم بتبخيرهم بالبخار في الميكروويف أو في جهاز للتبخير المتصل بالكهرباء. اتبع تعليمات الشركة المصنعة (بعد تنظيفها بالصابون والماء).

Steam them in a microwave or a plug-in steam system. Follow the manufacturer's directions (after cleaning them with soap and water).

هل هناك أي شيء يجب أن أفعله بشكل مختلف إذا تم إدخال طفلي إلى المستشفى؟

Is there anything I should do differently if my baby is hospitalized?

- بينما يكون طفلك في المستشفى، يجب عليك استخدام عبوات تخزين الحليب الصغيرة (80 مل) التي يوفرها المستشفى.

While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital.

- يمكن توصيل الزجاجات مباشرة بمعظم أدوات المضخة، بحيث يمكنك جمع الحليب وتخزينه في نفس الزجاجات.

The bottles can be connected directly to most pump kits, so you can collect and store the milk in the same bottles.

- عندما تسافر، يمكنك تخزين الحليب في حقيبة تبريد معزولة مع أكياس ثلج مجمدة لمدة تصل إلى 24 ساعة.

When you are traveling, you can store milk in an insulated cooler bag with frozen ice packs for up to 24 hours.

- إذا كنت تقوم بتوصيل حليب الثدي إلى المستشفى، يرجى وضع ملصق واضح على كل زجاجة باسم **طفلك**، ورقم التسجيل الطبي (MRN)، وتاريخ ووقت الضخ. يمكن لمرضة طفلك أن تعطيك ملصقات مطبوعة باسم طفلك ورقم MRN إذا كنت بحاجة إليها.

If you are delivering breast milk to the hospital, clearly label each bottle with **your baby's name, medical registration number (MRN), and the date and time of pumping**. Your baby's nurse can give you printed labels with your baby's name and MRN if you need them.

ماذا الذي يجب أن أعرفه أيضاً عن المدة التي يمكنني فيها تخزين حليب الثدي؟

What else do I need to know about how long I can store breast milk?

انظر إلى الجدول أدناه للحصول على معلومات مفصلة حول المدة التي يمكنك فيها تخزين الحليب واستخدامه بأمان، اعتمادًا على نوع الحليب ومكان تخزينه.

See the table below for detailed information about how long you can safely store and use milk, depending on what type of milk it is and where it is stored.

أماكن التخزين ودرجات الحرارة			نوع حليب الثدي
الفريزر	الثلاجة (40 F° درجة فهرنهايت أو 4 C° درجة مئوية)	سطح طاولة أو الرف (حتى 77 درجة فهرنهايت أو 25 درجة مئوية، أو درجة حرارة الغرفة)	
(0 درجة فهرنهايت أو -18 درجة مئوية أو أبرد)	فهرنهايت أو 4 C° درجة مئوية)	حتى 4 ساعات	حليب تم جمعه حديثاً أو ضخه
في غضون 6 أشهر هو الأفضل. مدة تصل إلى 12 شهراً مقبولة.	حتى 4 أيام	1 - 2 ساعة القادمة.	حليب تم تجميده ثم إذابته
لا تعيد تجميد حليب الثدي البشري بعد أن يتم إذابته.	حتى يوم واحد (24 ساعة).	حليب متبقي من الرضاعة (الطفل لم يمه الحليب الموجود داخل الرضاعة)	حليب متبقي من الرضاعة (الطفل لم يمه الحليب الموجود داخل الرضاعة)
استخدمه خلال ساعتين بعد أن ينتهي الطفل من الرضاعة.			

Storage locations and temperatures			Type of breast milk
Freezer (0 °F or -18 °C or colder)	Refrigerator (40 °F or 4 °C)	Countertop (up to 77 °F or 25 °C, or room temperature)	
Within 6 months is best. Up to 12 months is acceptable.	Up to 4 days	Up to 4 hours	Freshly expressed or pumped milk

Storage locations and temperatures			Type of breast milk
Freezer (0 °F or -18 °C or colder)	Refrigerator (40 °F or 4 °C)	Countertop (up to 77 °F or 25 °C, or room temperature)	
Never refreeze human milk after it has been thawed.	Up to 1 day (24 hours)	1-2 hours	Milk that was frozen and then thawed
Use within 2 hours after the baby is done feeding.			Milk leftover from a feeding (baby didn't finish the bottle)

موارد للآباء والأمهات الذين يرضعون أطفالهم رضاعة طبيعية(الرضاعة الصدرية)

Resources for Breastfeeding (Chestfeeding) Parents

الرضاعة الطبيعية أمر طبيعي، وهي أيضاً مهارة تتطلب التعلم والممارسة. بينما تعملين مع طفلك على تطوير مهارات
الرضاعة الطبيعية، قد تحتاجين إلى مزيد من الدعم.

Breastfeeding is natural, and it is also a skill that requires learning and practice.
As you and your baby work together to develop your breastfeeding skills, you
may need more support.

موارد الرضاعة الطبيعية في طب ميشيجان:

Michigan Medicine breastfeeding resources:

• الموقع الإلكتروني: MottChildren.org/conditions-treatments/breastfeeding

Website: MottChildren.org/conditions-treatments/breastfeeding

• خط المساعدة للرضاعة: (844) 200-8894 (844) 8894-200

○ لأسئلة الرضاعة الطبيعية العامة، يرجى ترك رسالة وسيرد عليك استشاري الرضاعة خلال 24 ساعة.

For general breastfeeding questions, please leave a message and a
lactation consultant will return your call within 24 hours.

العيادات الخارجية للرضاعة: Outpatient lactation clinics:

• تضم كل عيادة للرضاعة (الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصدرية) مستشارة الرضاعة الطبيعية المعتمدة من المجلس
الدولي (IBCLC). بعض العيادات يعمل بها أيضاً طبيب نساء وتوليد متخصص في قضايا الرضاعة الطبيعية.

Each lactation (breastfeeding and chestfeeding) clinic is staffed by an
International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC). Some of the
clinics are also staffed by an OBGYN doctor who specializes in
breastfeeding concerns.

• تقدم العديد من خطط التأمين تغطية لخدمات الرضاعة. يرجى الاتصال بشركة التأمين الخاصة بك للتحقق من (تأكد
من أن لديك) التغطية.
Many

insurance plans provide coverage for lactation services. Please contact your insurance company to verify (make sure you have) coverage.

- قد يحيلك مقدم الرعاية الأولية (PCP) إلى العيادة، لكن إحالة الطبيب ليست مطلوبة.

Your primary care provider (PCP) may refer you to the clinic, but a doctor referral is not required.

- يرجى الاتصال بـ (734)763-6295 لتحديد موعد لاستشارة شخصية في العيادة التي تختارها.

Please call (734) 763-6295 to schedule an appointment for an in-person consultation at the clinic of your choice.

اسم العيادة الخارجية	العنوان:	الساعات
مركز برايتون الصحي	.Challis Rd 8001 48116 Brighton, MI	يوم الاثنين فقط بموعد
مركز كانتون الصحي	N. Canton Center Rd. 1051 Canton, MI	الثلاثاء فقط بموعد
Briarwood Center for Women, Children and Young Adults	E. Eisenhower Pkwy. 400 Building 2, Suite B 48105 Ann Arbor, MI	الأربعاء حسب الموعد فقط
مركز نورثفيلد الصحي	Traditions Drive 39901 240 Suite 48168 Northville, MI	الخميس حسب الموعد فقط
مركز ويست آن أربور الصحي	Parkland Plaza 380 48105 Ann Arbor, MI	الجمعة بموعد فقط

Hours	Address	Outpatient clinic name
Monday by appointment only	8001 Challis Rd. Brighton, MI	Brighton Health Center
Tuesday by appointment only	1051 N. Canton Center Rd. Canton, MI	Canton Health Center

Hours	Address	Outpatient clinic name
Wednesday by appointment only	400 E. Eisenhower Pkwy. Building 2, Suite B Ann Arbor, MI	Briarwood Center for Women, Children and Young Adults
Thursday by appointment only	39901 Traditions Dr. Suite 240 Northville, MI	Northville Health Center
Friday by appointment only	380 Parkland Plaza Ann Arbor, MI	West Ann Arbor Health Center

موارد الرضاعة الطبيعية المجتمعية: (باللغة الإنجليزية)

Community breastfeeding resources:

	<p>رابطة حليب الأم الدولية تقدم هذه المجموعة اجتماعات دعم مجانية للآباء الحوامل والأمهات وآباء الرضاعة. الموقع العام: lli.org</p> <p>La Leche League International: This group offers free support meetings for pregnant parents, mothers, and breastfeeding parents. General website: lli.org</p>
	<p>رابطة حليب الأم في ميشيغان تستضيف مجموعات العديد من الاجتماعات عبر الإنترنت كل شهر: LaLecheLeagueOfMichigan.org</p> <p>La Leche League of Michigan groups host many different online meetings each month: LaLecheLeagueOfMichigan.org</p>
	<p>مركز الرضاعة الطبيعية في آن آر بور: bfcaa.com أو اتصل على (734)6534-975</p> <p>Breastfeeding Center of Ann Arbor: bfcaa.com or call (734) 975-6534</p>

Online resources: الموارد عبر الإنترنت:

موارد الرضاعة الطبيعية المستندة إلى الأدلة

Evidence-based breastfeeding resources

	<p>مكتب صحة المرأة بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية WomensHealth.gov/breastfeeding US Department of Health and Human Services Office of Women’s Health: WomensHealth.gov/breastfeeding</p>
	<p>KellyMom.com KellyMom: KellyMom.com :KellyMom</p>

روابط الفيديو حول التجميع باليد لحليب الثدي

Video links on hand expression of breast milk

	<p>الرداذ: FirstDroplets.com Droplet: FirstDroplets.com</p>
---	--

معلومات حول زيادة إمدادات الحليب Information on increasing milk supply

	<p>“زيادة إنتاج الحليب: دليل الرضاعة الطبيعية لزيادة إنتاج الحليب” بقلم ليزا ماراسكو، ماجستير، مستشارة دولية معتمدة في الرضاعة الطبيعية، وديانا ويست، بكالوريوس، مستشارة دولية معتمدة في الرضاعة الطبيعية: (The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production) LowMilkSupply.org “Making More Milk: The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production” by Lisa Marasco, MA, IBCLC and Diana West, BA, IBCLC: LowMilkSupply.org</p>
---	---

معلومات عن الأدوية والرضاعة الطبيعية

Information on medications and breastfeeding



مركز مخاطر الرضع (يقدم استشارات حول الأدوية واستخدام المواد أثناء الحمل والرضاعة

InfantRisk.com (الطبيعية)

Infant Risk Center (provides counseling on medications and substance use in pregnancy and breastfeeding):

InfantRisk.com

مصادر الكتاب: (باللغة الإنجليزية): Book resources:

معلومات عامة عن كتب الرضاعة الطبيعية

General breastfeeding information books

- "فن الرضاعة الطبيعية" (The Art of Breastfeeding) (2024) من إنتاج رابطة الحليب العالمية
The Art of Breastfeeding” (2024) by La Leche League International
- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال "دليل الأم الجديدة للرضاعة الطبيعية" (New Mother’s Guide to Breastfeeding) (2011) من تأليف جوان يونجر ميك، دكتوراه في الطب، ماجستير، أخصائية تغذية مسجلة، زميل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، استشارية الرضاعة الطبيعية
American Academy of Pediatrics “New Mother’s Guide to Breastfeeding” (2011) by Joan Younger Meek, MD, MS, RD, FAAP, IBCLC
- الرضاعة الطبيعية أصبحت بسيطة: سبعة قوانين طبيعية للأمهات المرضعات" (Seven Natural Laws for Nursing Mothers) بقلم نانسي موهر بيكر، IBCLC، FILCA، وكاتلين كيندال-تاكيت، دكتوراه، IBCLC (الموقع الإلكتروني: BreastfeedingMadeSimple.com)
“Breastfeeding Made Simple: Seven Natural Laws for Nursing Mothers” by Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA and Kathleen Kendall-Tackett, PhD, IBCLC (website: BreastfeedingMadeSimple.com)

كتب عن العمل والرضاعة Books on working and breastfeeding

- موازنة الرضاعة الطبيعية والرضاعة بالقنينة: "تحقيق أهدافك في الرضاعة الطبيعية" (Reaching Your Breastfeeding Goals) (2009) بقلم إيمي بيترسون، الحاصلة على بكالوريوس العلوم، واستشارية الرضاعة الطبيعية الدولية المعتمدة، وويندي هارمر، الحاصلة على ماجستير الآداب، وأخصائية النطق واللغة المعتمدة

“Balancing Breast & Bottle: Reaching Your Breastfeeding Goals” (2009) by
Amy Peterson BS, IBCLC and Wendy Harmer, MA, CCC-SLP

- "أم مرضعة، أم عاملة:" «الدليل الأساسي لإرضاع طفلك رضاعة طبيعية قبل وبعد عودتك إلى العمل» (The Essential Guide to Breastfeeding Your Baby Before and After You Return to Work) (2007) بقلم جيل براير وكاتلين هوجينز، ممرضة مسجلة وحاصلة على ماجستير العلوم

“Nursing Mother, Working Mother: The Essential Guide to Breastfeeding Your Baby Before and After You Return to Work” (2007) by Gale Pryor and Kathleen Huggins, RN, MS

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميتشيجان للمريض الإعتيادي المصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم تقوم صحة جامعة ميتشيجان بإشأنه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض الإعتيادي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health 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: كيلي مكارلي، ممرضة مسجلة (RN) ماجستير في التمريض (MSN) شهادة مستشارة الرضاعة الطبيعية المعتمدة من المجلس الدولي (IBCLC)

تم تحريره من قبل: بريتانى باتيل، ماجستير في العمل الاجتماعي وماجستير في الصحة العامة CHES®
مصدر صورة التغذية بالزجاجة بوتيرة محددة: كاسينغ، د. (2002). الرضاعة بالقفنية كأداة لتعزيز الرضاعة الطبيعية. *J Hum Lact* 18(1), 56-60.

©2002, International Lactation Consultant Association

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC RNC-MNN

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Paced bottle feeding image source: Kassing, D. (2002). Bottle-Feeding as a Tool to Reinforce Breastfeeding. *J Hum Lact* 18(1), 56-60. ©2002, International Lactation Consultant Association

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميتشيجان [University of Michigan Health](https://www.umich.edu) مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 4.0.

تمت آخر مراجعة في: 2025/01

Patient Education by [U-M Health](https://www.umich.edu) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Last revised 01/2025