

الجمعية للإرضاع الأسترالية

You can call the National Breastfeeding Helpline on 1800 686 268. If you need help with phone calls in English, ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450.

كما يمكنك الاتصال بخط المساعدة في الإرضاع الطبيعي الوطني على الرقم 1800 686 268. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في إجراء الاتصال باللغة الانجليزية، اتصلي بخدمة الترجمة الخطية على الرقم 450 131 (TIS) والفورية



Photo: Green Prophet



Australian Breastfeeding Association
76 Glenhaven Road Glenhaven NSW 2156
email: actnswoffice@breastfeeding.asn.au

You can also ask for help from your doctor, hospital and early childhood centres.

كما يمكنك طلب المساعدة من طبيبك الخاص أو المستشفى أو مراكز الطفولة المبكرة

The National Breastfeeding Helpline is supported by funding from the Australian Government.



Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268

Notes



How to store breastmilk

- Frozen breastmilk can divide into layers. Shaking to mix it can damage the milk, so swirl it gently.
- Never thaw or heat milk in a microwave oven, as they heat unevenly and can damage the milk. Some babies have been burned by unevenly heated milk from microwave ovens.

Remember

- **Store thawed breastmilk in the refrigerator for up to 24 hours if it hasn't been heated.**
- **Use thawed breastmilk within 4 hours if you can't keep it in a fridge.**
- **Do not re-freeze thawed breastmilk.**
- **Do not reheat breastmilk if baby doesn't finish the feed. Throw out what is left in the bottle. Only warm small amounts of breastmilk at a time.**

طريقة حفظ الحليب الطبيعي

- يجوز أن ينفصل الحليب الطبيعي المجمد فيصبح طبقات. إلا أن هزه بهدف خلطه يضر به، لذا عليك تدويمه برفق
- لا تذيبي أو تسخني الحليب أبداً داخل المايكروويف لأنه يسخن بشكل غير متساو ويمكن أن يضر بالحليب. كما أن بعض الأطفال تعرضوا لحروق من حليب تم تسخينه في فرن المايكروويف بشكل غير متساو

تذكري

- إذا لم يتم تسخين الحليب الطبيعي، يمكن الاحتفاظ به في الثلاجة لفترة 24 ساعة
- استعملي الحليب الطبيعي المذاب خلال 4 ساعات إذا لم تحتفظي به في الثلاجة
- لا تعيدي تجميد الحليب الطبيعي المذاب
- لا تعيدي تسخين الحليب الطبيعي إذا لم يكمل طفلك الرضعة. تخلصي من الحليب المتبقي في القنينة. لا تسخني سوى كميات ضئيلة من الحليب الطبيعي في كل مرة

How to store breastmilk

Store breastmilk in clean containers

Containers suitable for storing breastmilk include:

- plastic baby bottles
- freezable plastic cups or containers with lids
- small glass baby food jars
- special breastmilk freezer bags, available from the ABA or pharmacies.

If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.

Freezing milk

- Put the freshly expressed milk in the fridge until it is cool.
- Then place it in the coldest part of the freezer.
- You can add freshly expressed milk to frozen milk, but always cool it in the fridge first.
- Label each container with the date.

Remember that frozen milk expands — only fill containers three-quarters full.

Thawing and warming milk

- Thaw frozen breastmilk in the fridge over 24 hours, or warm it quickly. Do NOT leave it to stand at room temperature.
- Place the container under cold running water. Slowly make the water warmer until the milk becomes liquid.
- Warm chilled or thawed milk in a jug or pan of hot water until it is body temperature.

طريقة حفظ الحليب الطبيعي

احفظي الحليب الطبيعي في حاويات نظيفة

ومن تلك التي تناسب حفظ الحليب الطبيعي

- قناني الرضاعة البلاستيكية
- أكواب بلاستيكية ذات أغطية يمكن وضعها في الفريزر
- برطمانات طعام الأطفال الزجاجية الصغيرة

أكياس بلاستيكية مخصصة لتجميد الحليب الطبيعي، متاحة من الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية أو الصيدليات

- إذا كنت تستحلين لأن طفلك خديج، أطلبى حاويات للحليب المستحلب من العاملين بالمستشفى. فلبعض المستشفيات قواعد بشأن أنواع الحاويات التي تقبل بها وتقدمها للأمهات

تجميد الحليب

- ضعي الحليب الذي قمت باستحلابه لتوك في الثلجة ليبرد
 - ثم ضعيه في أبرد جزء من الفريزر
 - يمكنك إضافة حليب حديث الاستحلاب إلى الحليب المجمد، ولكن عليك دائما تبريده في الثلجة أولا
 - ضعي ملصقا على كل حاوية بتاريخها
- تذكرتي بأن الحليب المجمد يزيد حجمه لذا لا تملئي سوى ثلثي الحاوية بالحليب

إذابة الحليب وتسخينه

- أذيبي الحليب الطبيعي المجمد في الثلجة لمدة 24 ساعة أو سخنيه بسرعة. لا تتركه في درجة حرارة الغرفة طويلا
- ضعي الحاوية تحت صنوبر الماء البارد. ارفعي درجة حرارة الماء ببطء إلى أن يذوب الحليب ويصبح سائلا
- دفئي الحليب البارد أو المذاب في وعاء طبخ أو إبريق مليء بالماء الساخن إلى أن تبلغ درجة حرارة الحليب درجة حرارة الجسم

How to store breastmilk

It is important to chill, freeze and store breastmilk safely.

There are two ways to store breastmilk:

Chilled milk: You can keep expressed milk in the fridge at 4° C (or less) for up to 3 days before use.

Frozen milk: Breastmilk can be frozen. How long it keeps depends on the temperature of your freezer.

- for 2 weeks in the freezer compartment inside a refrigerator
- up to 3 months in the freezer section of a refrigerator with a separate compartment
- 6–12 months in a deep freeze, frozen below -20 C.

It is easier to thaw small amounts of milk e.g. 50 mL, for example in ice block trays. Once frozen, store in good quality freezer bags. Label with the date. Thaw only the amount you need.

- If thawed breastmilk has not been heated, it keeps in the refrigerator for 24 hours.
- Use thawed breastmilk within 4 hours if you cannot refrigerate it.
- Do not re-freeze thawed breastmilk.
- Do not reheat the breastmilk if your baby doesn't finish the feed. It must be thrown out. You will avoid wasting your precious milk if you only warm up small amounts at a time. Some babies will drink the milk cold.

طريقة حفظ الحليب الطبيعي

من المهم تبريد الحليب الطبيعي أو تجميده ثم حفظه بالطريقة السليمة

وهناك طريقتان لحفظ الحليب الطبيعي

الحليب المُبرّد: يمكنك الاحتفاظ بالحليب المستحلب من تدييك في الثلجة في درجة حرارة 4 مئوية أو أقل لفترة لا تزيد عن 3 أيام قبل استعماله

الحليب المجمّد: يمكن تجميد الحليب الطبيعي. تعتمد فترة الاحتفاظ به على درجة حرارة الفريزر

• لفترة أسبوعين إذا كان الفريزر جزءا داخليا من الثلجة

• لفترة لا تزيد عن 3 أشهر إذا كان الفريزر جزءا من الثلجة منفصلا عنها

• لفترة تتراوح بين 6 و12 شهرا إذا كانت درجة حرارة الفريزر أقل من 20 مئوية

من الأسهل تذويب كميات صغيرة من الحليب، مثلا 50 مللترا، ثم وضعها في قوالب صنع مكعبات الثلج. وبمجرد تجميدها، احتفظي بها في أكياس بلاستيكية عالية الجودة مخصصة للفريزر، وضعي عليها ملصقات بالتاريخ. لا تذيبي سوى الكمية التي تحتاجين إليها

• إذا لم يتم تسخين الحليب الطبيعي المذاب، يمكن الاحتفاظ به في الثلجة لفترة 24 ساعة

• استعملي الحليب الطبيعي المذاب خلال 4 ساعات من إذابته إذا لم تتمكني من وضعه في الثلجة

• لا تعيدي تجميد الحليب الطبيعي المذاب

• لا تعيدي تسخين الحليب الطبيعي إذا لم يكمل طفلك الرضعة، بل يجب عليك التخلص منه.

يُمكنك أن تتفادي ضياع حليبك إذا لم تسخني سوى كميات صغيرة منه في كل مرة، كما أن بعض الأطفال يشربون الحليب باردا

How to express breastmilk

Breast pumps

- You can buy manual breast pumps from pharmacies and from the Australian Breastfeeding Association. Only buy good quality pumps that use a piston action to create suction.
- There are many kinds of electric breast pumps. Some small pumps are designed for personal use and occasional expressing only. Pumps built for regular use, for example by mothers in the paid work force, are stronger. Hospital grade pumps are designed to be used for long periods by many different users. They are used in hospitals and can be rented for home use if a mother needs to do a lot of expressing. The Australian Breastfeeding Association rents hospital-grade electric pumps to mothers.

طريقة استحلاب الحليب

مضخات الثدي

- يمكنك شراء المضخات اليدوية من الصيدليات ومن الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي. لا تشتري سوى مضخات ذات جودة عالية التي تستعمل حركة مكبس للشفط
- هناك أنواع عديدة من المضخات الكهربائية. بعضها صغير الحجم للاستعمال الشخصي والاستحلاب في بعض الأحيان فقط. أما تلك التي صممت للاستعمال المنتظم، من قبل المرضعات اللواتي عدن للعمل مثلا، فهي أقوى بعض الشيء. خصصت المضخات المستعملة في المستشفيات للاستعمال من قبل العديد من الزيلات لفترات طويلة ويمكن استئجارها من المستشفى للاستعمال المنزلي إذا كانت الأم المرضعة بحاجة إلى القيام بالاستحلاب كثيرا. كما وتؤجر الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي هذه المضخات المخصصة للمستشفيات للأمهات



Photo: DFID UK

How to express breastmilk

- Wash your hands well with soap and water. Dry them on something clean.
- Express into a wide-mouthed deep bowl.
- Pour milk carefully into a clean container, put the lid on and label with the date.
- When you express milk by hand you copy the way your baby sucks. With practice you will become very fast. Remember that your baby is very good at draining the breast, much better than most mothers who express. Do not judge how much milk you are making by how much you can express. The nurses in hospital can show you how to express, or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.
- If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.
- If you are expressing more than once a day, you do not need to wash your breast pump or pumping kit every time. Put it in a clean plastic bag or closed container and keep it in the fridge. If you do not have access to a fridge, rinse the pump parts in cold water each time you use it and store them in a clean, closed container.
- At least once in every 24 hours, wash the breast pump thoroughly in hot water and detergent, rinse well with clean hot water and dry with new paper towels or air-dry.
- If you do not use it every day, wash the pump parts thoroughly after each use.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor for further assistance.

طريقة استحلاب الحليب

- اغسلي يديك جيدا بالماء والصابون وجففيهما بشيء نظيف
- التقطي الحليب المستحلب في وعاء عميق عريض
- اسكبي الحليب بحرص داخل الحاوية النظيفة وغطيتها وضعي عليها ملصقا عليه تاريخ اليوم
- عندما تقومين بالاستحلاب بيديك عليك تقليد الطريقة التي يرضع بها طفلك. وسوف تزداد سرعتك مع الممارسة. تذكري أن طفلك خبير في تفريغ ثدييك وأنه يقوم بذلك بصورة أفضل من معظم الأمهات اللواتي يستحلبن. كمية الحليب الذي تستحلبينه ليس مقياسا لما تدرينه من حليب. من الممكن أن تعلمك الممرضات في المستشفى كيفية القيام بالاستحلاب، كما يمكنك طلب ذلك من إحدى مرشدات الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي
- إذا كنت تستحلبين حليبك لأن طفلك خديج، أسألي العاملين في المستشفى بشأن الحاويات لحفظه. فلبعض المستشفيات قواعد بشأن أنواع الحاويات التي تقبل بها وتقدمها للأمهات
- إذا كنت تستحلبين عدة مرات في اليوم فلا داعي لغسل مضخة الثدي أو طقم الضخ الذي تستعملينه في كل مرة بل ضعهم في كيس بلاستيكي نظيف أو وعاء محكم الغطاء واحتفظي به في الثلاجة. إذا لم يكن بمقدورك الوصول إلى ثلاجة، اشطفي المضخة بالماء البارد بعد كل استعمال واحتفظي بها في وعاء نظيف محكم الإغلاق
- مرة واحدة على الأقل خلال كل 24 ساعة اغسلي مضخة الثدي جيدا بالماء الساخن والصابون واشطفيها بالماء الساخن التنظيف ثم جففيها بمنشفة ورقية غير مستعملة أو تحت المجفف الكهربائي
- أما إذا لم يكن استعمالك للمضخة يوميا، فعليك بغسل أجزائها جيدا بعد كل استعمال
- اتصلي بممرضة صحة الأطفال المعتمدة بك أو بمرشدة من الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية لو احتجت للمزيد من المساعدة

How to express breastmilk

How to hand express

- Gently warm your skin and stimulate your breasts and nipples.
- Place four fingers of one hand under your breast, with the thumb on top of your breast, several centimetres back from the nipple. Press the thumb in slightly towards the chest wall and then move it towards your fingers.
- Squeeze the breast tissue under the skin. Milk will squirt out. Keep squeezing the breast in a rhythmic way, like a baby sucking.
- When the flow of milk stops, move your hand around the breast. Continue to rotate the position of your hand until you are no longer getting much milk from that breast. Then start on the other breast.
- Your hands may tire quickly to start with. You can change hands and breasts often to rest them. Your hands will get stronger with practice.
- Use a clean bowl to catch the milk. A deep bowl with a wide top works well.
- Put a clean towel over your knees to catch drips and dry your hands.

Cleanliness is vital

- You don't need to express in the toilet. Ask for somewhere private and clean. Your workplace may have a special room for breastfeeding mothers.
- Wash all containers carefully with hot water and dishwashing liquid. Rinse twice with hot water and drain on clean paper towels. Keep clean containers covered.

طريقة استحلاب الحليب

كيفية شفط الحليب يدويا

- قومي بتدفئة صدرك وحفزي ثدييك وحلمتيك برقة
- ضعي أربعة أصابع لإحدى يديك تحت ثديك بحيث يكون الإبهام أعلاه على مسافة عدة سنتيمترات من الحلمة. اضغطي بالإبهام نحو الأسفل بعض الشيء في اتجاه جانب الثدي ثم حركيه في اتجاه أصابعك
- اعتصري نسيج الثدي الذي تحت جلدك وسوف يرش الحليب من الحلمة. استمري في عصر ثدييك بطريقة منتظمة تشبه رضاعة الطفل المتناغمة
- عندما يتوقف الحليب عن النزول، حرّكي يدك حول الثدي واستمري في التدوير حول ثديك إلى أن يتوقف الحليب عن النزول منه، ثم كرري العملية مع الثدي الآخر
- في البداية ستتعبد يداك سريعا وبإمكانك التبديل بين يديك وثنديك مرات عديدة لإراحتهما. سوف تقوى يداك مع الممارسة
- استعملي طبقا نظيفا لالتقاط الحليب على أن يكون الطبق عميقا وواسعا
- ضعي منشفة نظيفة فوق ركبتيك لالتقاط ما يسقط من الحليب وتجفيف يديك

النظافة أمر حيوي

- لا داعي إلى دخول الحمام للاستحلاب بل اطلبي مكانا نظيفا يتسم بالخصوصية. وقد يكون لمكان عمالك غرفة خاصة للمرضعات
- اغسلي جميع الحاويات جيدا بالماء الساخن والصابون السائل واشطفيها مرتين بالماء الساخن ثم جففيها بمنشفات ورقية. تأكدي من تغطية الحاويات النظيفة

How to express breastmilk

Expressing is when a mother collects her own milk by gently milking her breasts. This can be by hand or with a breast pump (manual or electric).

Why express?

- you need to go out
- you are starting work again
- your baby is either unable or unwilling to breastfeed
- your baby is premature or in hospital or you are in hospital
- you need to increase your milk supply
- your breasts are overfull and uncomfortable or you have a blocked duct or mastitis.
- **When expressing**

It is important that your milk lets down when you express

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and take steps to relax your body.
- Put a warm cloth on your breast to encourage your milk to flow.
- Before expressing gently roll your nipple between your fingers and stroke your breast lightly.
- Gently massage your breast towards the nipple as you express.
- Think about your baby and/or look at his photo.
- Have a routine, such as always having a drink and sitting in the same chair when you express.

طريقة استحلاب الحليب

الاستحلاب هو قيام الأم بجمع حليب ثديها من خلال عملية حلبها برفق سواء بيديها أو باستعمال مضخة ثدي (يدوية أو كهربائية)

ما الداعي للاستحلاب؟

- تضطرين إلى الخروج من المنزل
- عدت إلى ممارسة العمل
- طفلك غير قادر على الرضاعة الطبيعية أو لا يرغب فيها
- طفلك خديج أو باق بالمستشفى أو أنت باقية في المستشفى
- تحتاجين إلى زيادة كمية الحليب الذي تنتجينه
- ثديك ممتلئان ويضايقانك أو انسدت إحدى قنواتهما أو أنت تعانين من التهاب في الثدي

عند الاستحلاب

من المهم أن يسيل الحليب منك أثناء الاستحلاب

- اجلسي بطريقة مريحة
- خذي نفسا عميقا واتبعي خطوات للاسترخاء
- ضعي قطعة قماش دافئة على صدرك لتشجيع الحليب على السيلان
- قبل البدء في الاستحلاب ابرمي الحلمة برفق بين أصابعك وامسحي على صدرك بركة قومي بتدليك ثديك برفق في اتجاه الحلمة أثناء القيام بالاستحلاب
- فكري في طفلك أو تطلعي إلى صورة له
- حافظي على روتين أثناء الاستحلاب، مثلا اشربي شيئا قبله واجلسي دائما على نفس المقعد وأنت تستحلبين

Working and breastfeeding

Baby over 6 months

- Continue to leave expressed milk and other suitable food.
- Partially wean your baby. Give him baby milk suitable for his age, as well as family foods, when you are at work. Let him breastfeed as often as he likes when you're at home.
- A baby older than 1 year can have regular cows' milk instead of formula.

Common questions

1) Will my baby take a bottle if I breastfeed?

Some mothers worry that their breastfed baby will not feed from a bottle when they go back to work.

- Try to get your baby used to taking the bottle occasionally. Wait until he is a few weeks of age. Then give him some expressed breastmilk in a bottle or cup. Try once or twice a week.
 - Ask someone else to give the bottle. Your baby may want to breastfeed if he can see you. If you can, ask the person who will be looking after the baby to give the bottle. This is often the best way for baby to get used it.
 - Some mothers find it easier to teach their babies to drink from a cup than a bottle. For small babies, use an ordinary cup or glass with a fine rim. There are many different baby cups you can buy. Older babies (6 months or more) like to drink from these.
2. Isn't it more difficult to leave a breastfed baby?
- Breastfed babies are no harder to leave than bottle-fed babies. Every baby is different. Some will take longer than others to get used to being away from their mothers. You can make it easier for your baby by taking it slowly. Start by leaving him for a short time and gradually increase the time you are away. If you can, leave him with the same carers, so that he gets to know them.

ما هو الإرضاع الطبيعي

طفل فوق سن 6 أشهر

- استمري في ترك الحليب المستحلب وأطعمة مناسبة أخرى له
 - قومي بفطم الطفل جزئياً، وذلك بإعطائه الحليب المناسب لسنه وبعض الطعام العادي عندما تكونين في العمل على أن تسمحيه له بالرضاعة منك قدر ما يريد أثناء تواجدك في المنزل
 - يمكن أن يشرب الطفل بعد بلوغه السنة من العمر حليب الأبقار بدلا من الحليب الاصطناعي
- أسئلة شائعة

1) هل سيقبل طفلي بالقنينة إذا كنت أرضعه رضاعة طبيعية؟

تقلق بعض الأمهات من أن أطفالهن الذين يتم إرضاعهم طبيعياً سيرفضون الرضاعة من القنينة بعد عودة أمهاتهم إلى العمل

- حاولي تعويد طفلك على الرضاعة من القنينة من حين إلى آخر. انتظري حتى يبلغ عدة أسابيع من العمر ثم أعطيه بعضاً من الحليب الذي استحلبيته في قنينة أو كوب. جربي القيام بذلك مرتين أسبوعياً
 - اطلبي من شخص غيرك أن يرضع الطفل من القنينة لأنه قد يرغب في الرضاعة من صدرك إذا شاهدك. لذا إن كان ذلك ممكناً اطلبي من الشخص الذي سيعتني بالطفل في غيابك أن يعطيه القنينة وهذه الطريقة المثلى في الكثير من الأحوال لتعويد طفلك على الرضاعة منها
 - بعض الأمهات يرين أن إطعام أطفالهن من الكوب أسهل من إرضاعهم من القنينة. عليك استعمال كوب أو فنجان عادي رفيع الحافة للرضع حديثي الولادة. هناك مختلف الأكواب المخصصة للأطفال الصغار يمكنك شراؤها ويحب الأطفال الذين بلغوا سن السادسة أو تعدوه الشراب من تلك الأكواب
- 2) أليس من الأصعب ترك طفل تعود على الإرضاع الطبيعي؟
- لا فرق هناك من حيث الصعوبة في ترك طفل يرضع رضاعة طبيعية عن غيره يرضع بالقنينة
 - يختلف الأطفال عن بعضهم البعض، فممنهم من سيتطلب وقتاً أطول من غيره كي يتعود على تغيب والدته. يمكنك تسهيل الأمر على طفلك بتعويده على غيابك تدريجياً. ابدي بتركه لفترات قصيرة ومدى تدريجياً في الوقت الذي تتغيبين عنه. إذا كان بإمكانك تركه مع نفس الشخص الذي سيرعاه، افعل ذلك حتى يتعود عليه

You can keep on breastfeeding after you go back to work or study. Many women in Australia do this. If you plan to return to work, remember that breastmilk is still **IMPORTANT** for your baby. Breastfeeding for a short time, or part-time breastfeeding, is better for your baby than no breastfeeding at all.

Ways that you can work and breastfeed:

Young baby: 6 weeks to 6 months — 3 possible ways to go about it

- 1) Go to your baby for each feed
 - have your baby at work with you
 - have your carer bring your baby to you or phone you when he needs a feed
 - arrange child care close to your work so you can get there easily.
- 2) Leave your own expressed milk in a bottle or cup for the carer to feed to your baby when you are at work. Feed your baby just before you leave and breastfeed as soon as you come home. How much milk you leave will depend on how long you are at work and how often your baby usually feeds. Most mothers need to leave enough for at least two feeds. While you are at work, you will probably need to express your milk once or twice. This will keep your breasts comfortable and help your milk supply. You can express in your breaks and keep the milk for the next day's feed. Store it in a refrigerator or insulated container. Many workplaces in Australia now allow special breaks for mothers who need to breastfeed or express. They will be happy to arrange somewhere for you to express and store your milk safely. Just ask a workmate, your boss, or someone in the human resources department about this.
- 3) Arrange for your baby to have bottles of formula when you are at work. Breastfeed often when you are with your baby. Many mothers who leave their babies with a carer during the day, breastfeed more often at night. This is a good way to keep up your milk supply.

بإمكانك الاستمرار في الإرضاع حتى بعد عودتك إلى العمل أو الدراسة. الكثير من النساء الأستراليات يفعلن ذلك، إذا كنت تتوين العودة إلى العمل، تذكري بأن حليبك الطبيعي لا زال مهما لصحة طفلك، وأن الإرضاع لفترات قصيرة أو الإرضاع جزئياً أفضل بكثير للطفل من عدم إرضاعه من صدرك على الإطلاق

طرق تساعدك على الجمع بين الإرضاع والعمل

رضيع حديث الولادة: من 6 أسابيع إلى 6 أشهر - هناك 3 طرق يمكنك من القيام بالإرضاع

1) عودي إلى طفلك في كل رضعة

- خذي طفلك معك إلى العمل
- اطلبي من المعني بالطفل أن يجلبه إليك أو أن يتصل بك هاتفياً عندما يحتاج الطفل إلى الإرضاع
- دبري مكانا لرعاية الطفل يكون قريباً من مكان عملك حتى تصلي إليه بسرعة

2) اتركي ما استحلبيته من حليبك الطبيعي في قنينة أو كوب للمعني بالطفل حتى يقوم على إرضاعه أثناء تواجدك في العمل. أرضعي طفلك قبل مغادرتك مباشرة ثم بمجرد عودتك. إن كمية الحليب التي تتركينها تعتمد على فترة بقائك في العمل وعلى عدد المرات التي يرضع فيها الطفل عادة. تحتاج معظم الأمهات إلى ترك كمية تكفي لرضعتين على الأقل. وأثناء تواجدك بمكان العمل ستحتاجين إلى استحلاب الحليب من الثدي مرة أو مرتين، مما يؤدي إلى عدم الشعور بالضيق في الثدي والاستمرار في الإدرار. يمكنك القيام بالاستحلاب في فترات الراحة والإحتفاظ بالحليب كرضعة لليوم التالي. احفظي الحليب في حاوية عازلة في الثلاجة. العديد من أماكن العمل الأسترالية تمنح الأمهات المرضعات الآن استراحات خاصة لكي يقمن بالإرضاع أو استحلاب حليبهن، ولا مانع لديها من ترتيب مكان ما يمكنك فيه أن تستحلي الحليب وتحفظيه سالماً. ما عليك سوى سؤال إحدى زميلاتك في العمل أو مديرك أو أي من موظفي الموارد البشرية عن ذلك

3) جهزي قناني مليئة بالحليب الاصطناعي للفترة التي تقضينها في العمل. أرضعي طفلك مرات عديدة عندما تكونين معه. فالعديد من الأمهات اللواتي يتركن أطفالهن في دور الرعاية أثناء النهار يزدن من عدد الرضعات التي يقدمهن أثناء الليل، وهي طريقة جيدة للحفاظ على مستوى إدرار الحليب لديك

The complementary feed

ideas fit with your own view of your baby's health and energy. Mothers and babies work together to make the milk the baby needs. In the case of breastfeeding, the mother is the best person to decide if complementary feeds are necessary. Her body is the one making the milk and working with her baby in this way.

- Offer only as many complementary feeds as your baby needs; don't force him to finish up the bottle or push him to take more complementary feeds than he wants.
- Express about an hour after a breastfeed and save your milk to use as a complement later.

How do I tell if my milk supply is increasing?

You may see all or some of these signs:

- Your breasts feel full.
- Your let-down reflex happens more quickly and the milk flows more easily. Your breasts leak milk.
- Your baby has more wet nappies or wetter nappies than usual or wees more often.
- Your baby continues to gain weight or your baby may take less of the complementary feed.

How do I stop the complementary feed and go back to full breastfeeding?

- Choose a feed when your baby seems satisfied after just your breastmilk and skip the complementary feed. Your baby may not wait as long for his next feed. Follow his lead and breastfeed as soon as he seems hungry. There will be more milk there. The extra breastfeed will signal to your breasts that they need to make more milk. This will help build up your supply.
- Complementary feeds in the late afternoon or evening are usually the hardest ones to stop.

Remember: Breastfeed on both sides, rest a while and breastfeed again. Then offer the complementary feed, but ONLY if your baby still seems hungry.

الإرضاع المكمل

أحيانا يكون الشخص الذي يقترح شروعك أو استمرارك في إطعام طفلك رضعات مكملة هو أحد أفراد الأسرة، وعليك أن تفكري في مدى تناسب آراء ذلك الشخص مع ما تتقنين به أنت بالنسبة لصحة طفلك وطاقته. الأمهات والرضع يتعاونون على إدرار الحليب الذي يحتاجه الطفل. وفيما يتعلق بالإرضاع الطبيعي، فالأمر هي خير من يقرر إن كانت الرضعات المكملة ضرورية. فجسمها هو المنتج للحليب في تعاون مع الطفل الرضيع

- لا تقدمي رضعات مكملة أكثر مما يحتاجه الطفل ولا تجبريه على الانتهاء من محتويات القنينة أو تناول رضعات مكملة أكثر مما يرغب فيها
- استحلبي حليب ثديك حوالي ساعة بعد الإرضاع واحتفظي بالحليب لاستعماله كرضعة مكملة فيما بعد

كيف لي أن أعرف إن كان إدراري للحليب في ازدياد؟

ستشاهدين بعضاً أو كل من العلامات التالية

- ثديك ممتلئين
- ارتكاس طرد الحليب يحدث أسرع ويسهل الحليب منك بسهولة أكبر
- يتسرب الحليب من ثديك
- يبيل طفلك حفاضات أكثر عدداً أو تكون حفاضاته مبتلة أكثر من المعتاد ويتبول مرات أكثر
- يستمر طفلك في اكتساب الوزن
- قد يتناول طفلك كميات أقل من الرضعات المكملة

كيف أوقف الرضعات المكملة وأعود إلى الإرضاع الطبيعي فحسب؟

- تخطي أحد الرضعات المكملة بعد أن يشبع طفلك تماماً من رضاعته من ثديك. قد لا ينتظر طفلك الوقت المعتاد حتى يرغب في الرضاعة مجدداً، فاتبعي ما يرغب وأرضعيه من ثديك بمجرد أن يبدو عليه الجوع. ستكون لديك كمية أكبر من الحليب وستشير الرضعة الإضافية على ثديك بأن عليهما إدرار المزيد من الحليب مما يساعدك على زيادة كمية الحليب
- الرضعات المكملة في فترات العصر أو المساء هي الأصعب إيقافاً

تذكري: أرضعي طفلك من الثديين، ثم ارتاحي وكرري إرضاعه. وبعدها أعطي الطفل الرضعة المكملة ولكن فقط إذا بدا عليه الجوع

The complementary feed

Health experts recommend that babies be fed only breastmilk for the first 6 months of life. Giving your baby formula or any foods other than your own milk in the first 6 months will make him less hungry for the breastmilk that keeps him healthy.

Research shows that antibodies, healthy digestive bacteria and immune-strengthening substances, pass from mother to baby through the breastmilk. It is good to know that your baby keeps getting good things from your breastmilk even after he starts family foods.

Complementary feeds should only be given on medical advice. Before trying them, discuss with your doctor whether it is safe to wait until you have tried the ideas for building up your milk supply (see page17).

Some ideas to keep your supply strong even when you complement:

- Let your baby suck at the breast, rather than a dummy, when he is unsettled.
- Give a complementary feed of expressed breastmilk instead of formula.
- Always breastfeed from both breasts before you give a complement. Change sides several times during the feed. Then give both breasts again as a top-up feed 20-30 minutes later. Then offer the complementary feed, but only if the baby still seems hungry.
- Offer expressed breastmilk (or formula) in a medicine glass or a small cup, rather than from a bottle which needs a different sucking action.
- How often you give complements depends in part on how low your milk supply is. To start with, try offering the complementary feed only after the evening feed or at least not after every feed.

Sometimes it may be a family member who suggests that you start or continue with complementary feeding. Think about how their

الإرضاع المُكَمَّل

يوصي خبراء الصحة بإطعام الأطفال حليب الأم فقط لا غير لفترة الأشهر الستة الأولى من حياتهم. إن إعطاء الطفل حليباً اصطناعياً أو أي طعام آخر غير حليب الأم في الأشهر الستة الأولى من حياته يقلل من شهيتته للحليب الطبيعي الذي يحافظ على عافية الطفل

تبين الأبحاث أن المضادات الحيوية والبكتيريا الضرورية للهضم السليم ومواد مقوية للمناعة تمر رها الأم إلى طفلها عبر الحليب الطبيعي. إنه أمر جيد أن يستمر طفلك في الحصول على المواد المفيدة من حليبك الطبيعي حتى بعد بدئه في تناول الطعام مع أسرته

يجب عدم إعطاء الطفل رضعات مكملة إلا إذا أوصى الطبيب بذلك. وعليك مناقشة الأمر مع طبيبك قبل تجربتها، لمعرفة إن كان من الآمن أن تنتظري وتجربي المقترحات الرامية لزيادة إدراكك للحليب (راجعى الصفحة 16)

إليك بعض المقترحات للحفاظ على مستوى إدراك حليبك الطبيعي حتى عند إطعام طفلك رضعات مكملة

- اتركي طفلك يرضع من صدرك بدلا من رضاعته للهاية عندما يكون متضايقا
- لتكن الرضعة المكملة من الحليب الذي استحلبيته من ثديك بدلا من الحليب الاصطناعي
- أرضعي دائما من كلا الثديين قبل أن تعطي طفلك الرضعة المكملة. بدلي بين الثديين تكرارا أثناء الإرضاع. ثم أرضعي طفلك مرة إضافية بعد مرور 20 إلى 30 دقيقة من انتهاء رضاعته. وبعدها أعطي الطفل الرضعة المكملة ولكن فقط إذا بدا عليه الجوع
- أعطي الطفل حليب الصدر المستحب (أو الحليب الاصطناعي) في كوب دواء أو كوب زجاجي صغير بدلا من القنبنة التي تحتاج إلى طريقة مص مختلفة
- عدد الرضعات المكملة التي تعطيها للطفل يعتمد جزئيا على مدى انخفاض مستوى الحليب لديك. وكبدية، حاولي إطعامه الرضعات المكملة فقط بعد رضعة المساء أو على الأقل ليس بعد كل رضعة

Increasing your milk supply

What can I do to build up my milk supply?

- Feed more often than is normal for you, up to 12 times a day or more:
 - ♦ Offer the breast to comfort your baby, instead of a dummy.
 - ♦ Cut down the length of time between feeds. Feed your baby as soon as he wakes and starts looking for the breast. Don't wait for him to cry.
 - ♦ Wake your baby before you go to bed to fit in an extra feed.
- Offer each breast twice or more at each feed.
- Position and attach your baby well. A baby gets more milk if attached correctly.
- Give top-up feeds. Your breasts are not like a bottle. They are never empty. Your body makes milk all the time and most quickly when your breasts feel soft. Put your baby back to the breast 20–30 minutes after a feed. This extra milk you make in this time is often enough to satisfy his hunger. This will also help build up your milk supply.
- If your baby won't take extra feeds, express milk between and after breastfeeds. You can give the expressed milk as a top-up, or freeze it to use later.
- Avoid giving anything other than your expressed breastmilk in a bottle. Using formula reduces your baby's appetite for your breastmilk and his need to suck. Bottle-feeds of other milks will reduce your own milk supply. Even very young babies can learn to drink from a small cup.
- Eat a good diet.
- Massage breasts during feeds.
- Cuddle your baby skin-to-skin. This builds up your hormone levels and increases your supply.
- If you smoke, give up — or at least cut down, as this affects your milk supply.

زيادة إمدادك من الحليب

ماذا بوسعي أن أفعل حتى أزيد من إداري للحليب؟

- أَرْضعي مرات أكثر مما هو معتاد، بمعدل 12: رضعة في اليوم أو أكثر
 - أعطي طفلك صدرك لتهدئته بدلا من إعطائه اللهاية
 - قللي الفترات ما بين الرضعات وأرضعي طفلك بمجرد أن يستيقظ ويشعر في البحث عن الثدي. لا تنتظري حتى يبدأ في البكاء
 - أيقظي طفلك قبل أن تخلدي للنوم وأرضعيه رضعة إضافية
- أعطي طفلك ثدييك مرتين أو أكثر عند كل رضعة
- تأكدي من أن وضع طفلك وإمساكه بالحلمة صحيحان فالطفل يشرب المزيد من الحليب إذا كان ممسكا بالحلمة بالطريقة السليمة
- أعطي طفلك رضعات إضافية فثديك ليس قنينة حليب ولا يفرغ تماما أبداً. فجمسك يدر الحليب باستمرار وتزيد سرعة الإدراج عندما يكون ثدييك لينين. أرضعي طفلك مرة أخرى بعد مرور 20 إلى 30 دقيقة بعد الرضعة الأساسية. الحليب الإضافي الذي تدريته خلال ذلك الوقت في الغالب سيتغلب على جوع طفلك ويساعدك أيضا على زيادة إدارك للحليب
- إذا رفض طفلك الرضعات الإضافية قومي باستحلاب الحليب بين الرضعات وبعد الإرضاع. يمكنك إطعام الطفل الحليب المستحلب كوجبة إضافية أو وضعه في الفريزر للاستعمال فيما بعد
- تفادي إعطاء طفلك أي طعام آخر غير الحليب الطبيعي بالقنينة. إن استعمال الحليب الصناعي يقلل من شهيتته لحليب صدرك ومن حاجته للرضاعة. وبالتالي إن إطعامه أنواعا أخرى من الحليب بالقنينة سيقبل من إدارك للحليب. حتى الرضع بإمكانهم التعلم كيفية الشرب من كوب صغير
- تناولي طعاما صحيا
- دلكي ثدييك أثناء الإرضاع
- احتضني طفلك بحيث يتلامس جلدكما. فذلك يرفع من مستوى الهرمونات ويزيد من إدارك الحليب
- إذا كنت مدخنة، أقلعي عن التدخين أو على الأقل خفي من كمية ما تدخين لأن ذلك يؤثر على إدارك الحليب

Increasing your milk supply

How much milk a mother makes depends on how much her baby sucks. The more milk he takes from your breasts, the more milk you will make. Your breastmilk will increase to match your baby's need if you breastfeed more often — 1, 2 or 3 hourly or whenever your baby seems unsettled or hungry.

As your baby grows he may have fussy periods when he is unsettled and seems to want breastfeeds more often. This does not mean that your milk is no good or that don't have enough for him. People used to think these were 'growth spurts' when the baby needed more milk. We now know that babies don't suddenly grow more at these times. We have also learned that a baby's milk intake does not change much between 1-6 months. So we don't really know for sure why babies have fussy periods. However, they are very common in the first year. Some people believe that these are 'wonder weeks', when the child takes a leap forward in mental development. Whatever the reason for these fussy periods, follow your baby's lead and offer more frequent breastfeeds and extra cuddles for a few days. When they do this, most mothers find that their babies soon settle down again.

Many breastfeeding mothers find that their breasts get smaller and softer after the first few weeks of breastfeeding. This doesn't mean that your milk is going. It's just that your breasts have got better at making milk. They now make just the right amount for your baby and don't get overfull.

Do not look to the size of your breasts, how much you can express or how much your baby takes from a bottle for signs that you are making the amount of milk he needs. His wet and dirty nappies, growth patterns and general wellbeing tell you much more. Even if your milk supply does drop for some reason, you can build it up again. You do not have to stop breastfeeding.

زيادة إمدادك من الحليب

إن كمية الحليب التي تدرها الأم تعتمد على الكمية التي يرضعها طفلها. فكلما رضع أكثر كلما درت حليباً أكثر. وسوف تزداد كميته حتى تفي باحتياجات الرضيع إذا قمت بالإرضاع مرات أكثر - كل ساعة أو اثنتين أو ثلاث أو كلما بدا الجوع على طفلك أو تضايق

مع نمو طفلك ستمر عليه فترات يبدو فيها غير مستقر ويبدو وكأنه يريد الرضاعة مرات متزايدة. ولا يعني ذلك أن حليبك غير مجد أو أنك لا تدرين ما يكفي منه. كان الناس يعتقدون في الماضي بأن الفترات التي يحتاج الطفل أثناءها للمزيد من الحليب هي فترات نمو متسارع، ولكننا ندرك اليوم بأن الأطفال لا يمتون أكثر فجأة خلال تلك الفترات كما نعلم بأن استهلاك الطفل من الحليب لا يتغير كثيراً خلال الأشهر الست الأولى من حياته. وبالتالي فنحن لا ندري بالضبط ما السبب في فترات عدم الاستقرار هذه لدى الأطفال، إلا أنها شائعة الحدوث في العام الأول من حياتهم. يعتقد البعض بأنها فترات أسابيع تعتبر طفرة في النمو الذهني للطفل. ومهما كانت أسباب فترات عدم الاستقرار هذه، عليك باتباع ما يريده الطفل وإعطائه رضعات أكثر والمزيد من الحضان لبضعة أيام. و تكتشف معظم الأمهات اللاتي يقمن بذلك أن أطفالهن الرضع يهدؤون مرة أخرى

يصغر حجم الثديين ويلينان عند العديد من الأمهات بعد مرور الأسابيع الأوائل من الإرضاع الطبيعي. ولا يعني ذلك بأن الحليب على وشك الانقطاع، بل أن كفاءة ثديك في إنتاج الحليب تحسنت وإنهما يدران الكمية المطلوبة بالضبط لطفلك ولا يفيطان بالحليب

إن حجم ثدييك وكميات الحليب التي تستحلبينها والتي يشرها الطفل من الرجاجة ليست بمقاييس لمعرفة إن كنت تنتجين ما يحتاجه من حليب. فحفاضاته المتسخة والمبللة ونمط نموه وصحته بشكل عام يمنحان مؤشرات أكثر دقة. وحتى إذا انخفض إدرارك للحليب لسبب أو آخر، يمكنك أن تزيد مرة أخرى، ولست بحاجة إلى التوقف عن الإرضاع الطبيعي

Sore and cracked nipples

To prevent sore nipples

- Avoid using things on your nipples that might dry out or damage them (Do not use methylated spirits, soap, shampoo, rough towels or toothbrushes).
- Make sure your bras fit well.
- Do not use nursing pads that hold moisture against your skin.
- If you are using a breast pump or nipple shields, make sure you know how to use them correctly. A lactation consultant or breastfeeding counsellor will be able to help you with this. *See your doctor if your nipples remain sore.*

To help relieve cracked nipples

- Find the cause. It may be incorrect attachment, an infection or damage from breast pumps.
- Treat as for sore nipples. Take special care with positioning and attachment. Allow air to circulate around nipples after feeds.
- If feeding is too painful, take baby off the breast for a short time (eg 12–24 hours). This rests the nipple and allows healing to start.
- Express your milk by hand or with a suitable breast pump.
- Feed the expressed milk to your baby.
- Start feeding again gradually. See your doctor if healing is slow or you need pain relief.
- Discuss the use of a nipple shield with hospital staff, a lactation consultant, child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor.
- Ask hospital staff, child health nurse or ABA counsellor for further help.

Remember: Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help!

ألم الحلمتين وتشققهما

للوقاية من ألم الحلمتين

- تفادي استعمال ما من شأنه أن يتسبب في جفاف الحلمتين أو الإضرار بهما (لا تستعملي الكحول الميثيلية، الصابون، الشامبو، المنشفات الخشنة أو فرشاة الأسنان)
- تأكدي من أنك ترتدين حمالة صدر مقياسها يناسبك
- لا تستعملي الضمادات الممتصة التي تحافظ على رطوبة جلدك
- إذا كنت تستعملين شفاطة الثدي أو واقيات للحلمتين، تأكدي من أنك تعرفين كيف تستعملينهما بالطريقة الصحيحة. يمكن لمرشدة الإرضاع الطبيعي أن تساعدك في ذلك

راجع طبيبك إذا استمرت حلمتاك في الشعور بالألم.

- للمساعدة في التخفيف عن الحلمتين المتشققين
 - ابحثي عن السبب، وقد يكون عدم إمسك الطفل بالحلمة بالطريقة الصحيحة، أو الإصابة بعدوى أو ضرر ناتج عن مضخة الثدي
 - عالجيها بنفس طريقة معالجة الحلمتين المؤلمتين. أولي اهتماما خاصا بوضع الإرضاع وإمسك الطفل بالحلمة. اسمحي بنهوية الحلمتين بعد الإرضاع
 - إذا كان الألم يمنعك من الإرضاع، توقفي عن الإرضاع الطبيعي لفترة قصيرة (12 إلى 24 ساعة مثلا) وذلك لإراحة الحلمتين والسماح بشفايتهما
 - استلحي الحليب يدويا أو باستعمال مضخة الثدي مناسبة
 - أطعمي الحليب الذي استلتيه لطفلك
 - عاودي الإرضاع تدريجيا
 - راجعي طبيبك إذا كان الشفاء يستغرق وقتا طويلا أو احتجت إلى مسكنات
 - ناقشي موضوع استعمال واقيات الحلمتين مع العاملين بالمستشفى أو مرشدة إرضاع أو ممرضة صحة الطفل أو مرشدة من الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي
 - أطلبي المساعدة الإضافية من العاملين في المستشفى أو ممرضة صحة الطفل أو مرشدة من الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي
- تذكري: يجب أن لا يكون الإرضاع أمراً مؤلماً، فإن كان كذلك عليك طلب المساعدة

Sore and cracked nipples

Most women have tender nipples when they first start to breastfeed, but real pain is a sign that something is wrong. Seek help straight away as this will make it easier to solve any problems.

To help relieve sore nipples feed your baby often. Avoid putting off feeds. Frequent feeding helps because the baby will be calmer at feed times and suck more gently.

Before feeds:

- Relax and get comfortable. Breathe deeply.
- Massage your breasts gently.
- Use heat — warm shower, warm face washer.
- Express some milk to soften the areola (the darker skin around the nipple) and start the flow of milk.
- If pain makes it hard for you to relax, ask your doctor for help.

During feeds:

- Offer the less sore side first.
- Make sure baby is positioned well when he feeds — his chest against yours and his chin touching your breast. Incorrect positioning and attachment are the most common causes of sore nipples.
- Limit comfort sucking while nipples are tender. Gently break the suction with a clean finger before you remove baby from the breast.

After feeds:

- Check your nipples after each feed.
- Express a few drops of milk and smear it on your nipple and areola.
- Keep your nipples dry — leave them open to the air until they are dry. Change nursing pads as soon as they become wet.
- Use nipple protectors so that your clothes don't rub on your sore nipples. They also allow air to flow around your nipples and help keep them dry.

ألم الحلمتين وتشققهما

تشعر معظم النساء بألم خفيف في حلمتهن عند بداية إرضاعهن لأطفالهن، إلا أن الألم الشديد علامة على وجود مشكلة، وعليك السعي للحصول على المساعدة الطبية فوراً لأن ذلك من شأنه أن يحل أي مشكلة من تلك المشكلات

للمساعدة في تخفيف ألم الحلمتين

قومي بإرضاع طفلك تكراراً. تفادي تأجيل الرضعات لأن الرضاعة المتكررة تساعد على تهدئة الرضيع وقيامه بالمص برفق أكثر

قبل الإرضاع:

- أوجدي لنفسك وضعا مريحاً واسترخي. تنفسي بعمق.
- دلكي ثدييك بلطف
- أدفئي نفسك - دش دافئ، منشفة وجه دافئة
- استحلي بعض الحليب لتلين الهالة (الجزء الغامق لونا الذي يحيط بحلمة الثدي) وبدء إفراز الحليب
- إذا منعك الألم من الاسترخاء اطلي المساعدة من طبيبك

أثناء الإرضاع:

- أعطي طفلك الثدي الأقل ألماً أولاً
- تأكدي من وضع طفلك في الوضع الصحيح عند إرضاعه - صدره مقابل صدرك وذقنه ملامس لصدرك. فالوضع غير الصحيح والإمساك غير الصحيح بالحلمة هما من أكثر أسباب ألم الحلمة شيوعاً
- قللي من مص طفلك للحلمة كأسلوب تهدئة عندما تكون حلماتك مؤلمة
- أوقفي المص بلطف باستعمال إصبعك التنظيف قبل إبعاد طفلك عن الثدي

بعد الإرضاع:

- افحصي حلمتيك بعد كل رضعة
- استحلي بضع قطرات من حليبك وامسحيها فوق الحلمة والهالة المحيطة بها
- حافظي على حلماتك جافة-عرضيها للهواء الطلق حتى تجف، وغيري الضمادات الممتصة بمجرد أن تبتل
- استخدمتي واقيات للحلمتين حتى لا تحتك ملابسك بالحلمة المؤلمة. فهذا يسمح بتهوئة حلمتيك مما يساعد على جفافهما

Blocked ducts and Mastitis

Continue to feed so that your breast drains. This can help the mastitis to clear up faster. Untreated mastitis can cause a breast abscess.

Things to do:

- Start treatment straight away.
- Continue with the suggestions for a blocked duct.
- Consult your medical adviser.
- Go to bed and rest if you can. Keep your baby with you so that you can feed often.
- Breastfeed frequently to keep your breast drained. Your milk is safe for your baby.
- Feed from the sore breast first, when your baby sucks most strongly.
- Express by hand or pump to drain the breast even more.
- Ask your medical adviser or pharmacist about pain relief if you need it.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor if you need more help.

How can I prevent mastitis?

- Avoid hurried and interrupted feeds
- Don't let your breasts get too full
- Avoid tight bras or clothing, sleeping on your stomach or anything else that puts pressure on your breasts.
- Look after your health and try to reduce stress.

Remember:

- Start treatment at once.
- If you cannot clear a blocked duct within 12 hours, or you have a fever, feel unwell or it becomes worse, see your doctor straightaway.

انسداد القنوات والتهاب الثدي

بشكل أسرع. يمكن أن يسبب التهاب الثدي الذي لم تتم معالجته خراجاً في الثدي

أُمور عليك القيام بها

- ابدئي العلاج فوراً
- استمري في العمل باقتراحات علاج انسداد القنوات أعلاه
- راجعي طبيبك
- الزمي الفراش وارتاحي إذا كان ذلك ممكناً.
- أبقِي على طفلك معك حتى تستطيعي إرضاعه تكراراً
- قومي بالإرضاع تكراراً حتى تبقي على ثدييك مفرغة فحلبك لن يضر الطفل
- قومي بالإرضاع من ثديك المؤلم أولاً عندما يمص طفلك بقوة أكبر
- استحملي الحليب يدوياً أو باستعمال مضخة لتفريغ ثدييك أكثر
- اطلبي مسكنات من طبيبك أو الصيدلي إذا دعت الحاجة
- اتصلي بممرضة صحة الأطفال المعنية بك أو بمرشدة من الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي لو احتجت للمزيد من المساعدة

كيف يمكنني الوقاية من التهاب الثدي؟

- تجني الإرضاع السريع والمتقطع
- تفادي امتلاء ثدييك كثيراً
- تفادي ارتداء حمالات الصدر أو الملابس الضيقة، والنوم على وجهك أو أي أمر آخر يؤدي إلى الضغط على صدرك
- حافظي على صحتك وحاويي التقليل من التوتر

تذكري:

- ابدئي العلاج فوراً
- إذا لم تستطعي فتح قناة مسدودة خلال 12 ساعة، أو شعرت بالحمى أو بالتوسع أو ساءت حالتك، راجعي طبيبك على الفور

Blocked ducts and Mastitis

Blocked ducts

A blocked duct is a lump or engorged area in the breast. It may be sore and red. It may hurt when your milk lets down. Blocked ducts can happen at any time during breastfeeding. Start treatment straight away as untreated blocked ducts can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed often to keep the sore breast as empty as you can. Your baby's sucking can clear many blocked ducts. He will suck more strongly when he is hungry, so start each feed on the sore side. Continue to check the other breast for engorgement and blocked ducts.
- Gently but firmly massage the lump towards the nipple during and after feeds.
- Keep the milk flowing. Change feeding positions to help drain different parts of the breast.
- Use warmth on the sore area before a feed.
- Cold packs after a feed may help to ease your pain.
- Rest as much as possible.
- Express by hand or pump if your baby won't feed or if it is too painful to feed.
- See your doctor if you cannot clear the lump in 12 hours or if you develop a fever or feel unwell.

Mastitis

Mastitis is the inflammation of breast tissue. There may or may not be infection present. Part of the breast can be red, swollen and painful. It may feel warm when you touch it. Your temperature may go up and you may feel as if you have the flu. This is NOT the time to wean. If you have mastitis, your milk IS safe for your baby.

انسداد القنوات والتهاب الثدي

انسداد قنوات الحليب

أعراض انسداد قناة الحليب هو وجود تورم أو منطقة محتقنة في صدرك، قد تكون مؤلمة ومحمرمة وتؤلم عند تدفق الحليب من الثدي. يمكن أن تسد القنوات في أي وقت أثناء الإرضاع، عليك البدء بالعلاج فوراً لأن عدم معالجة انسداد القنوات يؤدي بدوره إلى التهاب الثدي

أُمور عليك القيام بها

- أرضعي بصورة متكررة حتى تفرغي ثديك بقدر المستطاع. إن رضاعة طفلك من شأنها فتح العديد من القنوات المسدودة، فهو سيرضع بقوة أكبر عندما يكون جائعاً لذلك عليك البدء في إرضاعه من الثدي الذي يؤلمك. استمري في فحص الثدي الآخر بحثاً عن الاحتقان والقنوات المسدودة
- قومي بتدليك الورم برفق وثبات في اتجاه الحلمة أثناء الإرضاع وبعده
- حافظي على تدفق الحليب. غيري من أوضاع الإرضاع للمساعدة في تفريغ الأجزاء المختلفة من صدرك
- ضعي شيئاً دافئاً على المنطقة المؤلمة قبل الإرضاع
- كما وقد تساعد الكمادات الباردة على تخفيف الألم بعد الإرضاع
- ارتاحي قدر الإمكان
- قومي باستحلاب الحليب من صدرك بيدك أو بالمضخة إذا رفض طفلك الرضاعة أو كان الألم يمنعك من إرضاعه
- راجعي طبيبك إذا لم يخف الورم خلال 12 ساعة أو إذا شعرت بالحمى أو التوعك

التهاب الثدي

التهاب الثدي التهاب يصيب أنسجة الثدي قد تصاحبه عدوى أو لا تصاحبه. يصبح جزء من الثدي محمراً ومتورماً ومؤلماً ويجوز أن يكون ساخناً لدى ملامسته. يجوز أن ترتفع درجة حرارتك وأن تشعرين بأعراض مشابهة للإنفلونزا. هذا ليس وقتاً مناسباً للطفام، فإصابتك بالتهاب الثدي لا يعني أن حليبك مضر لطفلك، لذا استمري في الإرضاع حتى تفرغين ثديك فذلك يساعد على تحسن التهاب الثدي

Engorgement & too much milk

- Express only when you need to (for your comfort or to help your baby to attach properly).

It may take a few days before you will notice any real change.

If you have tried this and you are still seeing the signs above, you could try feeding to a schedule for a while. This may help bring your supply under control. Breastfeed only every 2-3 hours. Rock, carry or cuddle your baby or use a dummy to soothe him at other times. If you do need to feed more often, try feeding from one breast only, for (say) a 4-hour period.

Then switch to the other side and feed from that breast for the next 4-hour period. Once your supply settles down, go back to feeding from both breasts. Watch out for lumps, sore or red areas on your breasts. These may be a sign of blocked ducts or mastitis, so start treatment straight away. See page 12 of this booklet.

Fast flow of milk

Some babies find it hard to cope with a fast flow of milk. They may cough, gag and come off the breast near the start of the feed while your milk continues to spray out.

If your baby has trouble coping with a fast flow of milk:

- Leaning back to feed often helps. You may not need to do this at every feed.
- Express the first fast flow of milk, or take your baby off the breast until the flow reduces.

الاحتقان وفائض الحليب

- لا تستحلي الحليب إلا إذا احتجت إلى ذلك (من أجل راحتك أو لمساعدة طفلك على الإمساك بالحلمة بالطريقة الصحيحة)

قد يستغرق الأمر بضعة أيام قبل أن تلاحظي أي تغيير ملموس

إذا جربت هذا الأمر واستمرت الأعراض المذكورة أعلاه، يمكنك محاولة وضع جدول للإرضاع لبعض الوقت. قد يجدي ذلك في تنظيم إمداد الحليب لديك. أرضعي كل ساعتين أو ثلاث فقط، واحملي طفلك أو هدديه واحضنيه أو أعطيه لهابة لتهدئته في الفترات الأخرى. إذا اضطرت إلى إرضاعه مرات أكثر، حاولي إرضاعه من الثدي واحد فقط لفترة 4 ساعات مثلاً. ثم تحولي إلى الثدي الآخر ورضعي منه للساعات الأربع التالية. بعد أن يستقر إدرار الحليب لديك عاودي الإرضاع من كلا الثديين. إذا لاحظت تورمات أو ألماً أو احمراراً على الثديين فقد تكون تلك أعراض قنوات مسدودة أو التهاب الثدي وعليك حينها البدء في العلاج فوراً. راجعي الصفحة 12 من هذا الكتيب

التدفق السريع للحليب

يواجه بعض الرضع صعوبات في التعامل مع التدفق السريع لحليب أمهاتهم، فيسعلون أو يتقيؤون ويتركون الحلمة بعد البدء في الرضاعة بفترة قصيرة بينما يستمر ثديك في رش الحليب

إذا كان طفلك يواجه صعوبات في التعامل مع التدفق السريع للحليب

- ميلي إلى الخلف أثناء الرضاعة فإن ذلك كثيراً ما يعدل الأمور، وقد لا تحتاجين إلى القيام بذلك في كل مرة ترضعين طفلك فيها
- استحلي تدفق الحليب السريع أولاً، أو أبعد طفلك عن صدرك إلى أن يقل التدفق

Too much milk

It can take 6 weeks or more for your breasts to get used to making the right amount of milk for your baby.

After this time, some mothers still make more milk than their babies can easily cope with.

You may be making too much milk if:

- Your breasts seem to fill quickly.
- Your breasts are often lumpy and tight, even if they soften when you breastfeed.
- Your baby gags or gulps (especially at the start of a feed) and often will not take the second breast.
- Your baby brings up quite a lot of milk at the end of the feed.
- Baby gains a lot of weight quickly; but very occasionally poor weight gain can occur.
- Your baby is extra fussy between feeds, especially in the evening.
- You are changing lots of wet nappies (more than the usual 5 heavy wet disposable nappies or 6 wet cloth nappies in 24 hours).
- Your baby generally has a bowel motion at each feed. Poos are often green and frothy (and sometimes also explosive).

Things to try when you have more milk than your baby seems able to handle

- Finish the first breast first. Leave your baby on the first side until he comes off by himself or falls asleep. Then offer the second side. Don't worry if he doesn't feed for long or doesn't want both breasts at every feed.
- Make sure your baby attaches well.

الاحتقان وفائض الحليب

فائض الحليب

قد يتطلب تعود الثدييك على إدرار الكمية الصحيحة من الحليب لطفلك 6 أسابيع أو أكثر

إلا أن بعض الأمهات تستمرن في إدرار كميات زائدة عما يستطيع الطفل تناوله بسهولة حتى بعد انتهاء تلك الفترة.

يجوز بأنك تدرين حليباً فائضاً عن حاجته إذا

- يبدو وكأن الثدييك تمتلئان بسرعة
- كثيراً ما تشعرين بأن الثدييك متكتل ومشدود، حتى إذا لان بعد إرضاعك لطفلك
- يختنق طفلك أو يبلع بصوت عال (خاصة في بداية الرضعة) وفي أحيان كثيرة يرفض الرضاعة من الثدي الآخر
- يتقيأ طفلك كمية كبيرة من الحليب عند انتهاء الرضعة
- يزيد وزن الطفل سريعاً وبشدة، إلا أنه في بعض الحالات النادرة قد تكون زيادة الوزن قليلة جداً
- يكون طفلك شديد الضيق بين الرضعات، خاصة في الأمسيات
- تقومين بتغيير العديد من الحفاضات المبللة (أكثر من الخمسة حفاضات أحادية الاستعمال أو 6 إلى 8 حفاضات قماش ثقيلة خلال 24 ساعة كما هو معتاد)
- بشكل عام يتغوط طفلك بعد كل رضعة. الغائط يكون في العديد من الأحوال أخضر اللون وبه رغوة (وأحياناً يتغوط الطفل بعنف)
- إليك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها إذا كنت تدرين أكثر مما يحتاجه طفلك من الحليب
- انتهى من الثدي الأول أولاً. اتركي طفلك ممسكاً بالثدي الأول إلى أن يتركه من تلقاء نفسه أو ينام. حينها أعطيه الثدي الآخر. لا تقلقي إذا لم يستمر في الرضاعة طويلاً أو إذا رفض الرضاعة من كلا الثديين في كل مرة ترضعينه
- تأكدي من أن طفلك ممسك بالحلمة جيداً

Engorgement & too much milk

- Wake your baby for a feed if your breasts feel very uncomfortable.
- If your breasts are very engorged, it may help to empty the breasts well, just once, with an electric breast pump.
- Lumps, sore spots or red patches on the breast can be a sign of a blocked duct or mastitis.

You are less likely to get engorged after the first week of breastfeeding. Sometimes it returns if a baby's feeding pattern changes suddenly. This may happen when your baby starts to sleep through the night, if he is ill and doesn't feed as well or if you wean suddenly.

Use reverse pressure softening before feeding or expressing.

(Note: This is most effective when mother is lying on her back). This method of softening the breasts works well for many women.

Method 1. Two-handed, 1-step method

Push in with your fingertips curved and each fingertip touching the side of the nipple. Hold for 1-3 minutes or more.

Method 2. Two-handed, 2-step method

Use 2 or 3 straight fingers on each side, first knuckles touching the nipple. Push in and hold for 1-3 minutes or more. Repeat above and below the nipple.

Method 3. One-handed, 'flower hold'

With fingernails short and fingers curved, push in around the nipple in a circle. Hold for 1-3 minutes or more. A hand-mirror may help you see your areola more easily.

Your fingernails need to be short if you use Methods 1 & 3.

الاحتقان وفائض الحليب

- أيقظي طفلك ليرضع إذا شعرت بضيق شديد في الثدييك
- إذا كان ثديك شديد الاحتقان فقد يساعدك إفراغهما جيدا مرة واحدة فقط باستعمال شفافة الثدي الكهربائية
- من علامات انسداد القنوات أو التهاب الثدي وجود كتلات أو مناطق مؤلمة أو بقع حمراء على صدرك

يقبل احتمال الاحتقان بعد الأسبوع الأول من الإرضاع، ولكن قد يعاودك أحيانا إذا تغير نمط إطعام طفلك فجأة مثلما يحدث عندما يبدأ طفلك في النوم طوال الليل، أو مرض ولم يعد يرضع بنفس الجودة، أو عندما تقومين ببطامه فجأة

استعملي طريقة تليين الثدي بالضبط المقابل قبل الإرضاع أو استحلاب الثدي

(ملاحظة: الطريقة المثلى هي أن ترقد الأم على ظهرها) طريقة تليين الثديين هذه تجدي العديد من النساء

الطريقة الأولى

باستعمال كلتا اليدين، طريقة ذات خطوتين

اضغطي مع ثني أطراف الأصابع وملامسة كل طرف منها لجانب الحلمة. استمري في الضغط لفترة دقيقة إلى ثلاث دقائق أو أكثر

الطريقة الثانية

باستعمال كلتا اليدين، طريقة ذات خطوتين

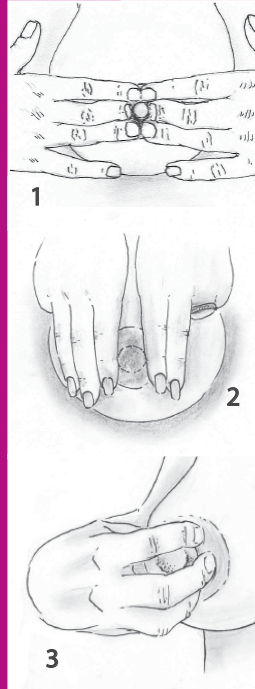
باستعمال إصبعين أو ثلاث مفرودة على كلا الجانبين مع ملامسة مفاصل الأصابع للحلمة. اضغطي إلى الأسفل واستمري في الضغط لفترة دقيقة إلى ثلاثة دقائق أو أكثر. كرري العملية أعلى وأسفل الحلمة

الطريقة الثالثة

"باستعمال يد واحدة، "مسكة الزهرة"

اثنى أصابعك بعد قص أطرافك قصيرة واضغطي نحو الأسفل حول الحلمة على شكل دائرة. استمري في الضغط لفترة دقيقة إلى ثلاث دقائق أو أكثر. قد يسهل استعمال مرآة يدوية مشاهدة الهالة المحيطة بالحلمة أكثر

يجب أن تكون أطرافك قصيرة إذا استعملت الطريقتين الأولى والثالثة



In the first few weeks, most mothers make more milk than their baby needs. This can sometimes lead to engorgement. On the second or third day after birth, your milk starts to change from colostrum (the thick, first milk that suits the special needs of babies at the start) to thinner bluish-white milk. With this change, the blood flow to the breasts increases. You may find you have a sudden very large amount of milk. Engorged (very full) breasts may feel tight, hard and sore. Feed your baby whenever he wants. These frequent feeds help engorgement settle down quickly. They help make sure that your breasts make the right amount of milk for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable.

Things you can do to ease engorgement

- Engorged breasts make it harder for babies to latch on. To soften the areola (the darker skin around the nipple), gently express some milk before you attach your baby. Or you can use the fingertips of one hand to push in the breast tissue around the whole nipple. Hold the pressure for 2–3 minutes or until you feel the tissue soften beneath them. This may also start your let-down reflex and help the milk to flow.
- Warmth (from a hot flannel or heated rice) on your breasts before a feed can also help the flow of milk. Take care not to burn yourself.
- After feeds, cold can relieve pain. Cold washers, clean, cold, crisp cabbage leaves or a frozen disposable nappy, placed over the breast, may help ease engorgement.
- Your breastmilk is all the food and drink your baby needs. If you give other fluids, your baby will not take as much breastmilk. This will mean you won't make the right amount of milk for him.
- Take your bra off completely before you start to breastfeed.

الاحتقان وفائض الحليب

تدر معظم الأمهات خلال الأسابيع الأولى التالية للولادة كميات حليب أكبر مما يحتاجه أطفالهن، وهذا من شأنه أن يؤدي أحيانا إلى احتقان الصدر. في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة يبدأ حليبك بالتغير من اللبأ (ذلك الحليب الكثيف الأول الذي يتلاءم مع احتياجات طفلك في بداية حياته) إلى حليب أخف ذي لون أبيض مائل إلى الزرققة. ومع هذا التغير يزيد جريان الدم في الثديين، وقد تكتشفين بأنك فجأة صرت تدرين كميات كبيرة جدا من الحليب. يسبب احتقان الثديين الشعور بالضيق والصلابة والألم. أرضعي طفلك كلما رغب في ذلك، فالرضعات المتكررة هذه تساعد على اضمحلال الاحتقان بسرعة كما تضمن بأن ثدييك يدران الكميات الصحيحة من الحليب لطفلك. أخبري الممرضات إذا شعرت بأن صدرك شديد الامتلاء أو متضايق

الأمر التي بوسعك القيام بها للتخفيف من الاحتقان

- الثدي المحتقن يُصعب على الرضيع الإمساك بالحلمة. لتلين الهالة (الجزء الغامق لونا الذي يحيط بحلمة الثدي)، استحلي بعض الحليب برفق من صدرك قبل إرضاع طفلك. يمكنك أيضا الدفع بنسيج الثدي حول الحلمة كلها مستعملة أطراف أصابع يدك. استمري في الضغط لدقيقتين أو ثلاث أو حتى تشعرين بأن النسيج قد لان تحت أصابعك. قد يتسبب ذلك في ارتكاس طرد الحليب لديك ويساعد على سيلانه
- تدفئة صدرك (بالمشفاة الساخنة أو الأرز المسخن) قبل الإرضاع من شأنها أيضا تسهيل سيلان الحليب، ولكن انتبهي كي لا تصابي بحروق
- من شأن البرودة أن تخفف الألم بعد الإرضاع. قد يساعد وضع المناشف الباردة أو أوراق الملفوف الطازجة أو حفاضة مثلجة على صدرك من احتقانه
- حليب الأم هو كل ما يحتاج إليه طفلك من طعام. فإذا أعطيت طفلك سوائل أخرى سيقبل ما يشربه من الحليب الطبيعي، ويعني ذلك بأنك لن تدرين الكميات الصحيحة من الحليب له
- انزعي حمالة الصدر قبل أن تبدئي في الإرضاع

Putting your baby to the breast

If he does not get onto the breast well, or if it hurts, take him off and try again. Don't just pull him off. Place a clean finger between his gums and gently press down to break the suction. Wait until he lets go before you take your nipple out of his mouth. Keeping on with a feed when your baby is not on the breast well can damage your nipples and make them sore.

The first few times they put their baby to the breast most new mothers feel as if they don't know what they are doing. It takes practice for you and your baby to learn to breastfeed well. The nurses can show you what to do. Do not be afraid to ask for help.

Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help. Take care when you attach your baby to the breast in the early days This is the best way to prevent sore and damaged nipples.

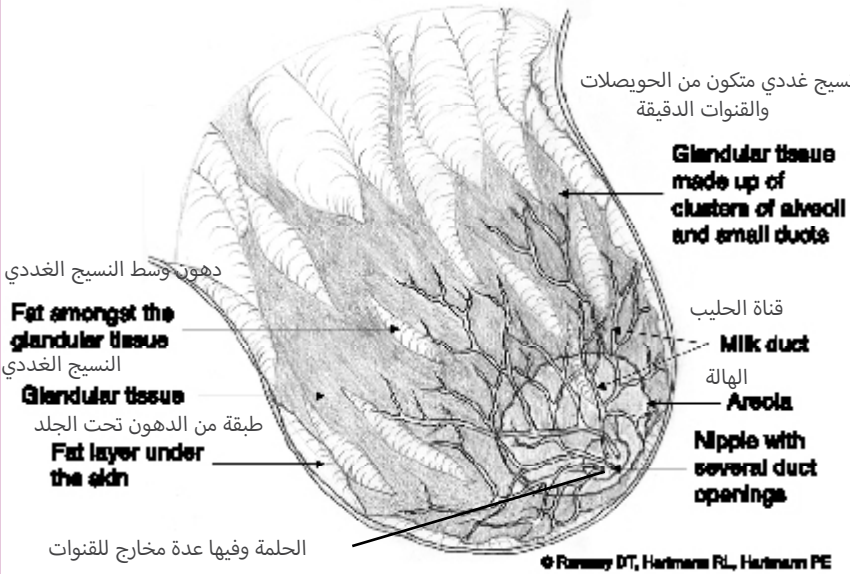
أوضاع الإرضاع

تشعر معظم الأمهات الجدد في المرات الأولى القلائل لإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية بأنهن لسن على دراية بما يفعلن، فالأمر يتطلب الممارسة حتى تتعلمي أنت ورضيعك كيفية الرضاعة جيدا. تستطيع الممرضات أن يشرحن لك ما عليك القيام به فلا تترددي في طلب مساعدتهن

يجب أن لا يكون الإرضاع أمراً مؤلماً، فإن كانت كذلك عليك طلب المساعدة. احتريسي لدى إمساك طفلك بئديك في الأيام الأولى بعد ولادته، فهذه أفضل طريقة لمنع الإضرار بالحلمتين والتسبب بالألم فيهما

إذا لم يمسك بالثدي جيدا أو إذا كان إمساكه به يؤلمك، انزعيه عن صدرك وحاولي مجدداً. ولكن لا تفعلي ذلك بمجرد سحبه عن الحلمة، بل ضعي إصبعك التنظيف بين لثته العليا والسفلى واضغطي برفق نحو الأسفل لمنعه من المص. انتظري حتى ينفك عنك قبل أن تسحي حلمتك من فمه. إن الاستمرار في الإرضاع عندما لا يكون الطفل ممسكا بالحلمة بالطريقة الصحيحة من شأنه أن يضر بالحلمة ويؤلمها

تشريح الصدر البشر:



Putting your baby to the breast

- Support your baby's neck and shoulder blade with your hand, so that he can move his head freely. Don't hold his head.
- Turn him onto his side with his chest towards you, at the same level as your breast. His head should tilt back slightly. His nose will be level with your nipple.
- Tuck your baby's feet around your side and his lower arm near your waist.
- Gently brush your baby's mouth with the underside of your areola (the darker area around the nipple). Your baby should open his mouth wide when you do this. You can hold your breast like you would a sandwich. This may make it easier for him to attach and take in more of your breast.
- When your baby opens his mouth wide and his tongue comes forward over his lower gum, pull him quickly to the breast. Aim your nipple at the roof of his mouth. His lower jaw or chin will touch your breast first, on your areola well down from the nipple.
- As his mouth closes over the nipple he should take in a large mouthful of breast as well. He needs to do this so that he can get the milk out easily.

Check that your baby's chin is well against the breast. His nose should be clear. If not, pull his body in closer to yours. Your baby's mouth should be wide open against the breast, making a seal. He should suck rhythmically and not make clicking noises.

أوضاع الإرضاع

- ادعني عنق رضيعك وأكتافه بيدك حتى يستطيع تحريك رأسه بحرية، ولا تمسكي برأسه
- أديري الطفل على جانبه بحيث يواجهك صدره ويكون على مستوى ثديك، بحيث ينحني رأسه إلى الخلف بشكل طفيف، ويكون أنفه متوازيا مع الحلمة
- ضعي قدمي رضيعك حول جنبك وذراعه حول وسطك



- لامسي فم الرضيع برفق بالجزء الواقع تحت الحلمة من الهالة (الجزء الغامق لونا الذي يحيط بحلمة الثدي). سوف يفتح طفلك فمه واسعا عندما تقومين بذلك. يمكنك الإمساك بصدرك وكأنك تمسكين بشرحة خبز، فهذا يسهل عليه الإمساك بجزء أكبر من صدرك
- عندما يفتح رضيعك فمه واسعا ويمد لسانه فوق لثته السفلى، اسحبيه بسرعة نحو صدرك، وأهدئي بحلمتك نحو سقف فمه. سوف يلامس فكه الأسفل أو ذقنه صدرك أولا، فوق الهالة وأسفل الحلمة بمسافة
- عندما يخلق فمه على الحلمة سيمسك أيضا بملء فمه من الثدي، وهو يحتاج إلى القيام بذلك حتى يتحصل على الحليب بسهولة
- تأكدي من أن ذقن الطفل يلامس صدرك تماما، وأن أنفه غير مسدود. إذا لم يكن الأمر كذلك اسحبي جسمه نحوك أكثر. يفترض أن يكون فم طفلك مفتوحا باتساع حول ثديك مبرشما عليه، ويفترض أن يرضع بتناغم دون إصدار أصوات تشبه الطقطة

Putting your baby to the breast

The best way for a mother and baby to learn to breastfeed is to let the baby follow his natural instincts. He can find the breast by himself. This is called 'baby-led attachment'. You can try this straight after birth or any time later.

- Sit comfortably, lean back a little and support your back well.
- Start when your baby is awake and calm. Have him just in a nappy and take off your bra and top. Wear something loose over your shoulders to keep you both warm or if you need privacy.
- Place your baby on his tummy between your breasts, skin-to-skin with you. Talk to him, look into his eyes and gently stroke him.
- Gently hold your baby behind his shoulders and under his bottom, but let him move freely when he wants. He may 'bob' his head on your chest and try to move across to one breast.
- He may turn his head from side to side to feel your nipple with his cheek. When he finds just the right spot, he will dig his chin into your breast, open his mouth wide and then take your nipple and breast into his mouth. Don't be in a hurry. Let your baby take his time. He will attach when he is ready. Enjoy your baby!

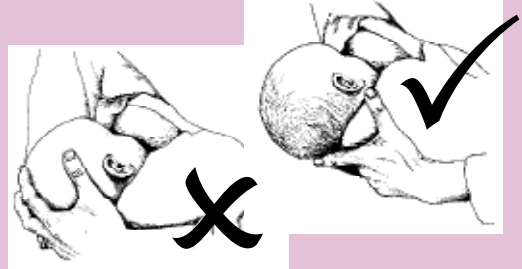
Some hospital staff may show you another way to attach your baby.

- Sit on your bed or a chair with your back and feet supported. Make sure you are comfortable.
- If your breasts are very full, express to soften around the areola. This will make it easier for your baby to attach.
- Unwrap your baby and hold him close, along your forearm.

أوضاع الإرضاع

أفضل وسيلة لتعلم الأم ورضيعها كيفية الرضاعة من الثدي هي السماح للرضيع أن يتبع غرائزه الطبيعية. فالطفل قادر على إيجاد الثدي بنفسه فيما يعرف بالإمساك بالثدي بمبادرة من الطفل. يمكنك أن تجري ذلك بعد الولادة مباشرة أو في أي وقت فيما بعد

- اجلسي بارتياح منكنة بعض الشيء إلى الخلف بحيث يكون ظهرك مستندا جيدا
- ابدئي حين يكون طفلك مستيقظا وهادئا. اخلي ملبسه بالكامل عدا حفاظته، وانزع حمالة صدرك وقمصك. ارتدي شيئا فضفاضا فوق كتفيك لوقاية كليكما من البرد أو إذا كنت تحتاجين إلى بعض الخصوصية
- ضعي طفلك على بطنه بين ثدييك بحيث تتلامسان، وتحديتي إليه محدقة في عينيه وداعبيه بلطف
- أمسكي بالطفل بلطف من خلف أكتافه وتحت قاعدته ولكن اتركي له مجالا للتحرك بحرية متى أراد. وقد يرفع ويذل رأسه على صدرك ويحاول التحرك باتجاه أحد الثديين
- وقد يهز رأسه من جانب إلى الأخر محاولا ملاسة حلمة صدرك بوجنته، عندما يجد الموقع الصحيح، سيدفن ذقنه في صدرك ويفتح فمه واسعا ثم يتناول حلمتك وثديك فمه. لا تستعجله، بل اتركي له مجالا ليقضي الوقت الذي يحتاجه، فهو سيمسك بالثدي متى استعد لذلك. استمتعي بطفلك



قد يعرض بعض العاملين في المستشفى عليك وضعا آخر لإرضاع طفلك

- اجلسي فوق سريرك أو مقعدك بحيث تكون قدماك وظهرك مسنودين، تأكدي من أنك مرتاحة إذا كانا ثديك ممتلئين جدا، استحلي القليل من الحليب حتى تلبن منطقة الهالة المحيطة بالحلمة. مما يسهل على الرضيع الإمساك بالحلمة في اللفة عن الرضيع وأمسكي به لصيقا على امتداد ذراعك

How breastfeeding works

Tips for how to help your milk flow:

- Make sure you are comfortable. Use pillows if you need to. Have a drink and healthy snack near you.
- Express a few drops of milk before you put your baby to the breast.
- Gently massage your breast as your baby feeds.
- Check that your baby latches onto the breast correctly.
- You might know of some traditional foods you can eat which will help you make breastmilk by giving your body goodness and making your milk flow.

How can I tell that my baby is getting the right amount of milk?

These are the things that tell you that your breastfed baby is getting the milk he needs:

- He is feeding whenever he wants and not to a schedule. He will be having at least 6-8 feeds in 24 hours. Some babies have 10-12 or more feeds.
- From day 5, there should be at least 6 wet cloth nappies or at least 5 wet disposable nappies in 24 hours. Disposable nappies should feel heavy when you change them. The wee should be clear or very pale yellow.
- If you use traditional methods of infant hygiene, without nappies, look to see that your baby's urine is pale and does not smell strongly. Check that he wees frequently, especially after feeds.
- A young baby will have 3 or more soft bowel motions every 24 hours. After 6-8 weeks a baby may not poo as often.
- Your baby seems alert and active and settles well after some feeds each day.
- As the weeks pass, your baby gradually gains weight. The size of his head grows and the length of his body increases.

ما هو الإرضاع الطبيعي

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على إدرار الحليب

- تأكدي من أنك مرتاحة. استندي إلى وسائد
- إذا احتجت لذلك، وضعي مشروباً ووجبة صحية بالقرب منك
- أخرجي قطرات قليلة من الحليب من ثديك قبل إرضاع طفلك منه
- دلكي ثديك بلطف أثناء رضاعة الطفل منه
- تأكدي من أن الطفل ممسك بالحلمة بالطريقة الصحيحة

قد تكوني على علم ببعض الأطعمة التقليدية التي يمكنك تناولها لزيادة إدرار ثديك للحليب من خلال تغذية جسمك

كيف أتأكد من أن طفلي يحصل على ما يكفيه من الحليب؟

فيما يلي الأمور التي تبين لك بأن رضيعك يحصل على كفايته من الحليب

- يأكل متى يريد وليس وفق جدول محدد. أي أنه يحصل على 6 إلى 8 رضعات على الأقل خلال 24 ساعة. ويرضع بعض الأطفال 10 إلى 12 مرة أو أكثر في اليوم
- ابتداءً من اليوم الخامس بعد الولادة، يفترض أن تغيري للطفل خلال 24 ساعة من 6 إلى 8 حفاضات قماش مبتلة أو 5 على الأقل من الحفاضات أحادية الاستعمال. يجب أن تكون الحفاضات أحادية الاستعمال ثقيلة عند تغييرها. يفترض أن يكون لون البول شفافاً أو أصفر خافتاً جداً
- إذا كنت تستعملين الطرق التقليدية لنظافة الطفل، بدون اللفات أو الحفاضات، تأكدي من أن بول الرضيع باهت اللون وليست له رائحة قوية. تأكدي من تبوله تكراراً خاصة بعد إرضاعه
- يتغوط الرضيع 3 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة ويكون برازه ناعماً. وقد تقل حركة الأمعاء عند الطفل بعض الشيء بعد مرور 6 إلى 8 أسابيع
- يبدو طفلك منتبهاً ونشطاً ويستقر بعد عدة رضعات كل يوم
- مع مرور الأسابيع، يكتسب طفلك الوزن تدريجياً، ويزداد حجم رأسه وطول قامته

How breastfeeding works

How is my milk flowing?

You may worry because you can't see how much milk your baby is getting when he feeds. The best way to tell if your milk is flowing well is to watch for changes in your baby's sucking:

- At the start of a feed a baby uses quick shallow sucks. When the milk starts to flow, you will notice deeper, more rhythmic sucking and he will swallow more.

Other signs that some mothers notice are:

- tingling or a 'pins and needles' feeling in the breast.
- a sudden feeling of fullness in the breast.
- your other breast may start to leak milk.
- you may feel thirsty.

It is easy to get tired and upset when you have a new baby. Sometimes people will tell you that this affects your breastfeeding. You can help yourself relax — make yourself a cup of tea or other comforting drink, taking a deep breath or putting on some relaxing music or aromas. This can help your milk to flow more readily, even when you feel stressed.

Sometimes mothers worry that they have 'bad' milk. You may be afraid that you don't have enough milk or that it does not have enough goodness. Research has shown that the milk of his own mother has everything a baby needs to grow and be healthy. Knowing this can make you feel better. Even the most tired mother's breastmilk is still much better for her baby than artificial supplements.

It may help to find someone to talk to — such as a breastfeeding counsellor or traditional medicine practitioner. Let the person you talk to know how you feel about your milk and why you feel this way.

ما هو الإرضاع الطبيعي

هل إدرار الحليب لدي طبيعي؟

قد يساورك القلق لأنك لا تستطيعين مشاهدة كمية الحليب التي يتحصل عليها طفلك عندما يرضع. و من أفضل الطرق لمعرفة إن كان الحليب يدر بكمية كافية هي مراقبة أي تغييرات تطرأ على طريقة رضاعة طفلك

- في بداية الرضعة يمص الطفل مصات سريعة ضحلة، ومع إدرار الحليب ستلاحظين مصا أعمق وإيقاعه أكثر انتظاما وسيبلع الطفل مرات أكثر

هناك علامات أخرى يلاحظها بعض الأمهات

- وخز أو إحساس بالإبر والدبابيس في الثدي
 - شعور مفاجئ بامتلاء الثدي
 - بدء الحليب في التسرب من الثدي الآخر
- الشعور بالعطش



من السهل أن تشعرى بالإرهاق والضيق بعد ولادة الطفل، وقد يخبرك بعضهم بأن ذلك سيؤثر على إرضاعك له. ساعدي نفسك على الاسترخاء - حضري كوب شاي أو أي مشروب ملطخ آخر، وخذي نفسا عميقا أو استمعي إلى موسيقى هادئة أو استنشقي البخور. فهذه الأمور من شأنها مساعدتك في زيادة إدرار حليبك حتى إذا شعرت بالتوتر

تقلق الأمهات أحيانا بأن حليبهن غير جيد. قد يقلقك الظن بأن ليس لديك ما يكفي من الحليب، أو أنه ليس بالجودة المطلوبة. ولكن الأبحاث بينت بأن حليب الأم هو كل ما يحتاج إليه الطفل كي يحافظ على صحته وينمو. وقد يحسن إدراكك لذلك من شعورك، فإن الحليب الذي تدره حتى أكثر الأمهات إرهاقا أفضل بكثير لطفلها من أي مكملات اصطناعية

يجوز أن التحدث مع شخص ما مثل مرشدات الرضاعة الطبيعية أو ممارس للطب التقليدي قد يساعدك، لذا عليك إخبار ذلك الشخص عما يساورك من أحاسيس تجاه حليبك والأسباب الداعية إلى تلك الأحاسيس

How breastfeeding works

People may tell you to give your baby other drinks, like boiled water, sugar water, honey, cows' or goats' milk. We now know that colostrum and breastmilk are actually just right for new babies. They are all your baby needs. They can help your baby pass his first poo and get rid of any toxins in his body.

Colostrum is full of antibodies. These help your baby fight the germs that might make him sick. At birth a baby's stomach is about the size of a small marble so it doesn't take much to fill it up. When your baby breastfeeds, he gets about one teaspoon of colostrum — the perfect amount for a tiny tummy.

Here are some medical facts about how colostrum helps your baby's health:

- It helps your baby to pass his first poo and get rid of toxins.
- It contains a special antibody called IgA which protects your baby from germs in his throat, lungs and gut.
- It forms a barrier over your baby's gut lining to help prevent infection.

Remember: Most babies want to breastfeed often (8–12 times or more every 24 hours). When you breastfeed often, you help your baby get all the breastmilk he needs. It also helps you to build up a good milk supply. Many mothers get very full, swollen and breasts in the early days and they may feel sore. This is called engorgement. Frequent breastfeeding helps prevent this.

ما هو الإرضاع الطبيعي

قد يخبرك البعض أن عليك إعطاء رضيعك مشروبات أخرى، مثل الماء المغلي، أو ماء محلي أو عسل أو حليب الماعز، ولكننا نعرف أن اللبأ والحليب الطبيعي هما بالضبط ما يفيد الطفل، ولا يحتاج طفلك إلى شيء غيرهما. فهما يساعدان طفلك على التغوط للمرة الأولى والتخلص من أي سموم في جسمه

اللبأ مليء بالمضادات الحيوية التي تساعد طفلك على مكافحة الجراثيم التي قد تمرضه. إن معدة الطفل عند ولادته بحجم بلية اللعب الصغيرة ولا تحتاج إلى الكثير كي تمتلئ. وعندما يرضع الطفل من ثديك يحصل على حوالي ملعقة شاي من اللبأ - وهي الكمية المثالية لمعدة الصغيرة

فيما يلي بعض الحقائق الطبية عن فائدة اللبأ لصحة رضيعك

• يساعده على التغوط للمرة الأولى والتخلص من السميات

- تحتوي على مضاد حيوي يعرف باسم أي جي إيه يحميه من الجراثيم التي تصيب حنجرته ورتثيه وأمعائه
- تشكل عازلا فوق غشاء أمعاء الطفل يساعد على منع إصابته بعدوى



تذكري: معظم الأطفال يرغبون في الرضاعة المتكررة (8 إلى 12 مرة أو أكثر كل 24 ساعة). إرضاعك المتكرر للطفل يساعده في الحصول على كميات الحليب التي يحتاجها، وعلى إدراكك للحليب بمستويات جيدة. تشعر العديد من الأمهات في الأيام الأولى التالية للولادة بامتلاء أثدائهن وتورمها بل والشعور بالألم فيها، وهو ما يعرف بالاحتقان، ويساعد الإرضاع الطبيعي على تفاديه

How breastfeeding works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. When your baby sucks at the breast, hormones flow through your bloodstream. These hormones control how you make milk. They also cause the milk to 'let down' or flow.

What is colostrum and is it good for your baby?

The first milk you make is called colostrum. It looks thick and is darker and more yellow than normal milk.

Sometimes people say this first milk isn't good for babies. We now know that it is exactly what they need. It is good food and helps protect our babies from getting sick. The amount of colostrum your baby gets is very small, but it is still of great value. After the first few days you start to make more milk. It slowly gets thinner and starts to look more watery. It still has all that your baby needs to be healthy and grow well.

You may feel very tired after the birth and want to get back quickly to your normal health. This may take some time though because looking after a small baby is a hard job. You are on call 24 hours a day. You will feel better if you rest as much as you can and eat healthy foods.

Your friends and family will want to help you. Let them take care of you while you rest and breastfeed your baby. They can bring you healthy food and help look after your home and family. This will help you recover well, even while you breastfeed.

Remember, it is important to balance your needs for recovery with baby's need for sucking. Feed colostrum as soon as you can. You might be surprised to find you can express milk straight away if you give it a try.

ما هو الإرضاع الطبيعي

كلما رضع طفلك منك أكثر، كلما ازداد إنتاج الثديين للحليب. فرضاعته من الثدي تؤدي إلى جريان الهرمونات في مجرى الدم، وهذه الهرمونات تتحكم بدورها في إنتاج جسدك للحليب، كما تتسبب في تدفقه من الثديين

ما هو اللبأ وهل يفيد طفلك؟

يدعى أول حليب تدرينه بعد الولادة باللبأ، ويبدو كثيفا وأعمق وأكثر اصفرارا من الحليب العادي

يعتقد البعض بأن اللبأ لا يجدي الرضع، ولكننا نعلم الآن بأنه ما يحتاجه الرضيع بالضبط. وهو طعام جيد يساعد على حماية أطفالنا من الإصابة بالأمراض. إن كمية اللبأ التي يحصل عليها الطفل صغيرة جدا، ولكن قيمتها عظيمة. بعد مرور الأيام الأولى القليلة تبتدئين في إدرار الحليب، فتقل كثافته تدريجيا ويصبح أكثر سيولة، ولكنه مع ذلك يحتوي على كل ما يحتاجه طفلك ليحافظ على صحته وينمو بصورة جيدة

قد تشعرين بالإرهاق الشديد بعد الولادة وترغبين في استعادة صحتك الطبيعية بسرعة، إلا أن ذلك قد يتطلب بعض الوقت لأن رعاية رضيع ليست بالأمر الهين. فخدماتك مطلوبة على مدار الساعة. وعليك أن ترتاحي بقدر المستطاع وأن تتناولي حمية سليمة حتى تشعرين بالتحسن

قد يرغب أصدقاؤك وأفراد أسرتك في مساعدتك. اتركي لهم مجال الاعتناء بك بينما ترتاحين وترضعين طفلك. بإمكانهم أن يحضروا لك طعاما صحيا وأن يمدوا لك يد المساعدة على الاعتناء بمنزلك وأسرتك. مما يساعدك في التعافي حتى خلال إرضاعك لطفلك رضاعة طبيعية

تذكري أنه من المهم أن توازني بين حاجتك إلى التعافي وبين حاجة الطفل إلى الرضاعة. أطعميه اللبأ بأسرع ما تستطيعين، وقد يدهشك بأنك قادرة على إدرار الحليب فوراً إذا حاولت ذلك



Photo: BlackandDecker

ما هو الإرضاع الطبيعي

How breastfeeding works

How breastfeeding works	2
Putting your baby to the breast	5
Engorgement/too much milk	8
Blocked ducts & mastitis	12
Sore & cracked nipples	15
Increasing your milk supply	18
Working & breastfeeding	23
How to express breastmilk	26
How to store breastmilk	29

2	ما هو الإرضاع الطبيعي
5	أوضاع الإرضاع
8	الاحتقان وفائض الحليب
12	انسداد القنوات والتهاب الثدي
15	ألم الحلمتين وتشققهما
18	زيادة إمدادك من الحليب
23	العمل والرضاعة
26	طريقة استحلاب الحليب
29	طريقة حفظ الحليب الطبيعي



ما هو الإرضاع الطبيعي



Photo: Mariam El Mofty

HOW BREASTFEEDING WORKS

This booklet will tell you the key things about breastfeeding.

You can find more detail (in English) in booklets and leaflets from the Australian Breastfeeding Association and on its website:

www.breastfeeding.asn.au



يتناول هذا الكتيب المعلومات الرئيسية عن الإرضاع الطبيعي. ويمكنك الحصول على المزيد من التفاصيل باللغة الانجليزية في كتيبات ونشرات صادرة عن الجمعية www.breastfeeding.asn.au وممتاحة على موقعها

Arabic