

# استعدي للوقوع في الحب

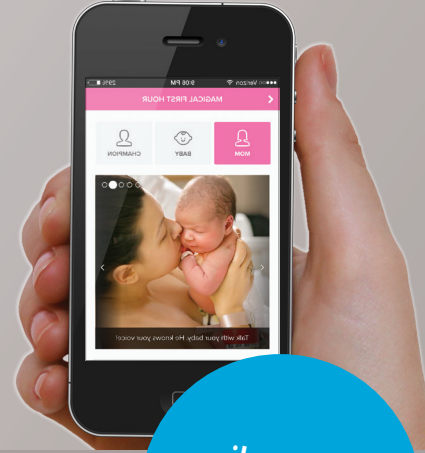
الاستعداد لقضاء فترة سلسة في  
المستشفى يسمح لك بالتركيز على أهم  
شيء، وهو هذه اللحظات الأولى القليلة  
مع أسرتك الجديدة

## استعدي بأسهل الطرق مع هذه المصادر المجانية

ابحث عن "Coffective" اليوم في متجر التطبيقات لتنزيل هذا التطبيق المجاني على الهاتف المحمول. تفضل بزيارة Coffective.com لتنزيل قائمة المطابقة المجانية. ستساعدك هذه الأدوات الرائعة في معرفة ما ينبغي توقعه في المستشفى، كما ستساعدك في الاستعداد لطفلك. ستساعدك هذه المصادر في التحدث مع فريق الرعاية عن خطتك.

- مئات الصور التي تشرح لك ما ينبغي فعله
- خطوات سهلة لمساعدتك في الاستعداد
- معلومات محدثة يكتبها الخبراء

تفضل بزيارة Coffective.com للحصول على مزيد من المعلومات



تطبيق مجاني  
حملة الآن!

استخدم رمز QR لتحميل هذا التطبيق المجاني والسهل على الهاتف المحمول الآن!



### استعدي

- في الحمل الطبيعي، فإنه من الأسلم أن تدعي المخاض يبدأ من تلقاء نفسه للأسباب التالية:
- يحظى دماغ الطفل بالوقت المناسب للنمو
  - يقل احتمال احتياجك إلى إجراء ولادة قيصرية
  - يقل احتمال تعرضك أنت وطفلك إلى أي مشكلات صحية

### لا تتعجلي ولادة الطفل

### كوّني فريقك

- أحيطي نفسك بمن يدعمونك لمساعدتك في تحقيق أهدافك.
- شريكك (شخص رئيسي مثل والد الرضيع أو جدته أو أحد الأصدقاء)
  - الموارد المتوفرة في المجتمع
  - برنامج التغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال (WIC) وبرامج الزيارات المنزلية ووقت للخلوة مع الذات

### اطلبي المساعدة

# لا تقلقي. الطبيعة الأم تهتم بك.



أبقي الطفل قريبًا منك



الوقوع في الحب

أبقي الطفل في غرفتك في المستشفى لكي:

- يتعلم الطفل أنك أمه
- يرضع الطفل عندما يصبح مستعدًا، وفي أغلب الأوقات
- يساعدك هذا في معرفة وقت احتياج الطفل إلى الرضاعة

## إبقاء الطفل معك في الغرفة

ضعي طفلك على صدرك بعد الولادة بحيث يلامس جلده جلدك حيث:

- يساعد في تكوين رابط بينك وبين الرضيع
- يحافظ على دفء الرضيع وهدوئه
- يساعد الطفل على تعلم الرضاعة الطبيعية (يفضل الطبيعة الأم!)

## ملامسة الجلد للجلد



غذي طفلك



حاولي فهم طفلك

ستساعدك الممرضة في معرفة طريقة جيدة لإحكام فم الطفل لكي:

- تكوني كمية كبيرة من الحليب لطفلك
- يحصل الطفل على الحليب بسهولة
- الرضاعة الطبيعية مريحة لك ولطفلك

## إحكام فم الطفل بشكل جيد

راقبي علامات رغبة الطفل في الرضاعة لكي:

- تساعدي طفلك في الشعور بالاستقرار وراحة البال
- تسهلي عملية الرضاعة الطبيعية
- تساعدي جسديك على إفراز حليب الثدي بشكل أسرع

## إرضاع الطفل عند الحاجة

### حافظي على الرضاعة الطبيعية

حليبك هو الغذاء المثالي لطفلك وهو كل ما يحتاج إليه لمدة 6 أشهر. يمكنك الاستمرار في منحه حليبك كما تريد بعد 6 أشهر! في الحقيقة، كلما طال فترة الرضاعة الطبيعية، أصبح طفلك أكثر صحة.

### احذري! إعطاء الحليب الصناعي للطفل ينطوي على المخاطر التالية:

- سيفرز جسديك كمية أقل من الحليب.
- سيصبح الطفل أكثر عرضة للمرض.
- لن يكون طفلك سعيدًا كما هو الحال في الرضاعة الطبيعية.

### مفيدة للأمهات:

- تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي
- تقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب

### مفيدة للرضع:

- تقلل التهابات الأذن
- تقلل من احتمال الإصابة بالسمنة
- تقلل من احتمال الوفاة جراء متلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS)

Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-942-1636 (TTY 711).
Arabic	ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-942-1636. (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

لن تميّز إدارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية ميشيغان (Michigan Department of Health and Human Services: MDHHS) ضد أي شخص أو مجموعة بسبب العرق، أو الديانة، أو العمر، أو المنشأ الوطني، أو اللون، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة الزوجية، أو المعلومات الجينية، أو الجنس، أو التوجّه الجنسي، أو الهوية الجنسية التي يتصورها الشخص لنفسه أو التعابير الجنسية التي يعطيها الشخص عن نفسه، أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة والعجز.