

إرضاع طفلك المولود

من الولادة إلى الشهر السادس

الرضاعة من ثدي الأم هي الطريقة الطبيعية لإرضاع طفلك
وحليب الأم هو مصدر لا مثيل له لتغذية مولودك خلال السنة
الأولى من عمره. وكل ما يحتاجه من غذاء في الأشهر الستة
الأولى هو الحليب الطبيعي أو الحليب الاصطناعي أو كلاهما.

نحن هنا في WIC على استعداد للإجابة على أي سؤال
قد يكون لديك حول الرضاعة وإرضاع مولودك.



BREASTMILK
EVERY OUNCE COUNTS

الأطفال الذين يرضعون الحليب الطبيعي فقط
والذين يحصلون على جزء من غذائهم من
الحليب الطبيعي يتمتعون بصحة أفضل!
الرضاعة الطبيعية تدرّ منافع صحيّة كثيرة على
الأم أيضاً.

لا يحتاج معظم المواليد الصغار إلا الحليب
الطبيعي أو الحليب الاصطناعي أو كلاهما حتى
بلوغ الشهر السادس من العمر.

إعطاء الحليب الطبيعي حتى بلوغ السنة الأولى
من العمر أو لمدة أطول من ذلك طالما هناك
رغبة عند الأم والطفل في ذلك.

اسألني WIC عن

الموارد والمعلومات حول سحب الحليب من الثدي
التنظيف والتحضير والتخزين الصحيح لقناني الحليب
الطبيعي والحليب الاصطناعي – يحفظ سلامة طفلك
الرضيع!

زوري الموقع الإلكتروني wichealth.org للحصول
على مزيد من المعلومات حول إرضاع طفلك الرضيع.

wichealth.org

للاتصال بـ WIC والخدمات الحكومية الأخرى في
مجتمعك المحلي، يرجى الاتصال بـ 211.



تتعيّد هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.

DCH-1480 AR
3/19

علامات الجوع

يفتح و يغلق فمه
يمصّ قبضة يده
يحرك رأسه تجاه الحلمة
سريع الاهتياج

علامات الشبع

يغلق شفّتيه على بعضهما
يبعد رأسه عن الحلمة
يبصق الحلمة
يقلّل من درجة المص أو يوقفها

نصائح حول إرضاع مولودك

أرضعي طفلك عندما يكون مستيقظاً
وهادئاً.
احتضني طفلك دائماً عند إرضاعه من
القنينة – لا تدعي أيداً القنينة أو
تسطّحي مولودك في السرير مع قنينته.
كوني مرتاحة وصبورة.
ساعدي طفلك على التجشؤ.
توقّفي عن إرضاع طفلك عند إظهار
علامات الشبع.
تجنّبي وضع طفلك على برنامج
رضاعة صارم. أرضعي طفلك عندما
يريد أن يأكل.

اتصلي بطبيب طفلك عند الاشتباه بوجود تفاعلات الحساسية

طفح جلدي أو شرى
تورّم
إزدياد غازات البطن أكثر من العادة
إسهال أو تقيؤ
دم في الغائط
مشاكل في التنفس

بدء إطعام طفلك غذاء الرضّع في شهره السادس

عند بلوغهم الشهر السادس، يكون معظم الأطفال الرضّع على استعداد لبدء أكل طعام الرضّع مع الحليب الطبيعي أو الحليب الاصطناعي أو كلاهما. أطعمي طفلك نوعاً واحداً من الغذاء فقط كل مرة، وانتظري ٢-٧ أيام قبل إضافة نوع غذاء جديد آخر. تقدم WIC حبوب الإفطار (سيريل) والخضار والفواكه الخاصة للأطفال الرضّع في الشهر السادس من العمر. كما تقدم WIC اللحوم الخاصة بالرضّع في الشهر السادس من عمر الرضيع للأطفال الذين يرضعون الحليب الطبيعي فقط.

علامات تدلّ أن طفلك جاهزاً لأكل غذاء الرضّع

١) ابدئي أولاً بالسيريل الخاص بالرضّع السيريل الأحادي الحبة مثل الأرز أو الشعير ملقعة واحدة كبيرة من السيريل المخلوط في كأس مع ملقعة أو ملعقتين من الحليب الطبيعي أو الاصطناعي قدّمي الطعام مرة واحدة أو مرتين كل يوم

٢) قومي بعد ذلك بتضمين الخضراوات والفواكه الخاصة بالرضّع ١-٢ ملقعة من نوع واحد من الخضار أو الفواكه قدّمي الطعام مرة واحدة أو مرتين كل يوم

٣) حاولي تقديم اللحوم الخاصة بالرضع أخيراً

قادر على الجلوس بمساعدة أحد

قادر على التحكم بحركة رأسه جيداً

يظهر رغبة عندما يأكل الآخرون حوله

يفتح فمه للطعام

اطعمي طفلك من طاسة بملقعة صغيرة. ينبغي أن يكون الطعام ناعماً ومرقاً في بادئ الأمر. ابدئي إعطاء رشقات صغيرة من الماء إلى طفلك من كوب صغير مفتوح أو ملقعة.

لا تعطي طفلك أبدأ السيريل في قنينة

لا تعطي طفلك أبدأ العصير قبل بلوغه شهره السادس

لا تعطي طفلك أبدأ العصير في قنينة

لا تعطي طفلك أبدأ حليب البقر أو الماعز أو الصويا أو المكسرات قبل بلوغه سنته الأولى

لا تعطي طفلك أبدأ العسل قبل بلوغه سنته الأولى

مبادئ توجيهية شهرية حول إرضاع طفلك

مقادير الرضاعة هذه هي مبادئ توجيهية عامة عند استخدام القناني لإرضاع طفلك. وقد يرضع طفلك أحياناً كميات أكثر أو أقل عما هو مدرج أدناه. ليس هناك أوقات محددة لإرضاع الأطفال الرضّع حليباً طبيعياً، فعادة، يطلبون الرضاعة عندما يكونوا جوعاً، ويتوقفون عن الرضاعة عندما يشبعون. وبغض النظر عن الطريقة التي تطعمين فيها طفلك، عليك دائماً الانتباه إلى علامات الجوع وعلامات الشبع. وإذا كان طفلك مولوداً قبل الشهر التاسع من الحمل، فعليك الاستفسار من المسؤولين العاملين في WIC حول المبادئ التوجيهية لإرضاع طفلك.

الشهر الأول	الشهر الثاني	الشهر الثالث	الشهر الرابع	الشهر الخامس	الشهر السادس
الرضاعة كل ٢ إلى ٣ ساعات ١,٥ إلى ٣ أونصات لكل رضاعة ١٨ إلى ٢٦ أونصة كل يوم	الرضاعة كل ٣ إلى ٤ ساعات ٣ إلى ٤ أونصات لكل رضاعة ٢٢ إلى ٣٢ أونصة كل يوم	الرضاعة كل ٣ إلى ٤ ساعات ٣ إلى ٥ أونصات لكل رضاعة ٢٤ إلى ٣٥ أونصة كل يوم	الرضاعة كل ٣ إلى ٤ ساعات ٤ إلى ٦ أونصات لكل رضاعة ٢٩ إلى ٤٠ أونصة كل يوم	الرضاعة كل ٣ إلى ٤ ساعات ٤ إلى ٨ أونصات لكل رضاعة ٢٩ إلى ٤٠ أونصة كل يوم	الرضاعة كل ٣ إلى ٤ ساعات ٤ إلى ٨ أونصات لكل رضاعة ٢٩ إلى ٤٠ أونصة كل يوم • ابدئي إطعام طفلك غذاء الرضّع • ابدئي إعطاء رشقات من الماء من كوب مفتوح أو ملقعة
ستكون قدرة طفلك على ضبط حركة رأسه ضعيفة • سيكون قادراً على توجيه فمه تجاه الحلمة • سيكون قادراً على مص الحليب وبلعه					
استفسري عن فيتامين د (D) من العاملين في WIC أو طبيبك.			سيكون طفلك قادراً: أن يجلس لوحده أو بمساعدة أحد • أن يرفع رأسه وإبقائه مرفوعاً أن يفتح فمه طلباً للطعام • أن ينقل الطعام من مقدمة الفم إلى مؤخرته		

الأطفال الرضّع دون سن الـ ٦ أشهر لا يتطلبون إلى ماء إضافي لشربه. يحصلون على الماء الذين يتطلبون له من الحليب الطبيعي أو الاصطناعي. لا يكون معظم الأطفال على استعداد لتناول طعام الرضّع حتى بلوغ الـ ٦ أشهر. قد لا يحصل طفلك على كمية الحليب الطبيعي أو الاصطناعي المطلوبة إذا بدأت إطعام طفلك غذاء الرضّع في وقت مبكر جداً. فإن إطعام الطفل في وقت مبكر جداً يمكن أن يزيد احتمال تعرّض طفلك لمخاطر السمنة.

للحفاظ على سلامة طفلك

يمكن للأطفال أن يمرضوا بسهولة من الجراثيم. لذلك عليك الانتباه الشديد لحماية طفلك.

اغسلي يديك قبل إرضاع طفلك وبعد تغيير حفاضه.	استخدمي الحليب الاصطناعي المبرّد خلال ٢٤ ساعة من تاريخ وضعه في البراد.	تخلّصي من القدر الباقي في القنينة من الحليب الطبيعي أو الاصطناعي بعد ساعة واحدة من استعمالها.
اغسلي يديك قبل سحب حليب ثديك وقبل تحضير قناني الحليب الطبيعي أو الحليب الاصطناعي.	سخّني القناني تحت ماء دافئ جارٍ بدلاً من وضعها في جهاز المايكرويف.	أحرصي على مزج الحليب الاصطناعي حسب تعليمات العبوة أو حسب تعليمات طبيبك. إن خلط الحليب الاصطناعي بطريقة غير صحيحة يمكن أن يكون مضرّاً لصحة طفلك.
استخدمي الحليب الطبيعي المبرّد خلال ٥ أيام من تاريخ وضعه في البراد.	اغلي / عقمي القناني وقطعها وجهاز مسحبة سحب الحليب إلى أن يبلغ عمر الطفل بين ٢-٣ أشهر.	