

## أمي، لو أمكنني التكلّم لقلت لك هذا...

### "هذا ما أرغب به حقاً..."

- ♦ ... أن ألامس جلدك وأنا ألبس الحفاضة فقط. سيبعث ذلك الدفء والطمأنينة وسيحافظ على هدوتنا نحن الاثنين. يمكنك أن تلفيني داخل ملابسك كي يضمّ أهدنا الآخر.
- ♦ ... أن أرضع عندما أكون أنا مستعداً لذلك لأنّ معدتي صغيرة ولا يلزم لمثلها إلا القليل. قد أرضع مرات كثيرة في اليوم بما في ذلك خلال الليل ... ستساعد رضعات الليل على تقوية إدراك للحليب.
- ♦ ... أن تبقيني معك طيلة الوقت على أن تبدلي الحرص والعناية اللازمين إن أخذتني للنوم معك في سريرك... هناك مطبوع بعنوان "مشاركة السرير مع طفلك Sharing a bed with your baby" يمكنك قراءته.
- ♦ ... أن يتمّ إمساكي وحملني بأفضل وضع كي أتمكن من الإمساك بئديك بفي للحصول على رضعة جيدة.
- ♦ ... أن تحلبي حليبك إن كنت نعساناً وسأشربه إما من فنان أو من ملعقة.
- ♦ ... أن أرضع حليبك فقط كي أحصل على بداية جيدة وصحية لحياتي المثيرة"

### "سمعت ممرضة ولادة تقول أنّ هذه الأمور قد تساعدك..."

- ♦ استريجي ونامي أثناء نومي خاصة إن كنت أرضع مرات كثيرة في اليوم.
  - ♦ تأكدي من سعيك للحصول على المساعدة حول الطريقة الصحيحة لإمساكي لئديك بفي إن كنت أسبّب لك الألم.
  - ♦ تجنّبي استخدام الصابون أو جيل الاستحمام برشاش الماء لأنهما يدمران الزيوت الطبيعية التي تحمي جلد المنطقة المحيطة بالحلمة.
  - ♦ اعرفي الطرق التي أخبرك أنّ فيها أنّي مستعد للرضاعة وحاولي إعطائي الثدي قبل بدئي بالبكاء. اطلبي من ممرضة الولادة أن تشرح لك."
- ### "أفضّل عدم رضاعة أيّ حليب اصطناعي..."
- ♦ لأنه سيلزمني وقت أطول لهضم الحليب الاصطناعي وقد لا أرغب بالرضاعة من الثدي لفترة من الوقت وقد يؤدي ذلك إلى تخفيض كمية الحليب التي تنتجها وذلك بسبب التدخل والعبث الذي سيصيب التوازن الطبيعي القائم على العرض والطلب.
  - ♦ لأنني إن لم أرضع عدداً كافياً من المرات في اليوم فإنّ ثديي قد يصابان بالاحتقان أو الامتلاء وقد يصعب عليّ الإمساك بهما بفي.

- ♦ لأنّ الحليب الاصطناعي يُحدث تغييراً على البكتيريا "الجيدة" الموجودة في أمعائي وقد يزيد ذلك من خطر إصابتي بالعدوى.
- ♦ لأنه إن كانت هناك حالات حساسية أو سكريّ ضمن التاريخ الطبي لعائلتنا فإنّ الإرضاع باستخدام الحليب الاصطناعي قد يزيد من خطر إصابتي بتلك الحالات أيضاً.
- ♦ أه.. وعلى فكرة... إن تمّ إعطائي حلقة مثبتة على زجاجة أو حلقة إلهاء أثناء تعلّمي للرضاعة من الثدي فإنّ ذلك قد يربكني لأنني أستخدم لساني وفكيّ الاثنين وفي بطريقة مختلفة عندما أرضع من ثديك...
- ♦ ولكن إن لم أكن بصحة جيدة جداً وكنت غير قادر على رضاعة قدر كاف من حليب ثديك فقد يكون هناك سبب طبيّ وقد تصيف ممرضة الولادة أو الطبيب إعطاء حليب إضافي."

”لذا.. وإلى أن أصبح قادراً على إطعام نفسي ...

◆ تذكري يا أمي أنّ منظمة الصحة العالمية توصي بإرضاع كافة الأطفال الرضّع من الثدي خلال الأشهر الستة الأولى...

للحصول على أية نصائح طارئة حول الإرضاع (سواء كان ذلك من الثدي أو باستخدام الحليب الاصطناعي):

وحدة ثلانديج الخاضعة لإشراف ممرضات الولادة  
029 2971 6001 :Llandough Midwifery Led Unit

وحدة يو إتش ديبيلو الخاضعة لإشراف ممرضات الولادة  
029 2074 5030 :UHW Midwifery Led Unit

قائمة أمنياتي...

رسالة من الطفل الرضيع لأمّه في الأيام الأولى من مرحلة الإرضاع من الثدي التي يكون فيها الطفل الرضيع هو المتحكّم بالرضاعة

يرجى قراءة هذا المطبوع وطلب الحصول على المزيد من الشرح والنصح والمساعدة بشأن إرضاعك لطفلك.



أمانة كارديف وفايل التابعة لخدمة الصحة الوطنية

Cardiff and Vale NHS Trust

Ymddiriedolaeth GIG Caerdydd A'r Fro

مديرية طب الولادة النساء

Directorate of Obstetrics and

Gynaecology

