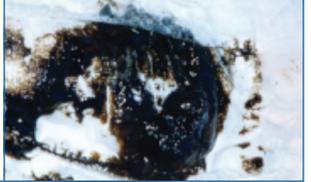
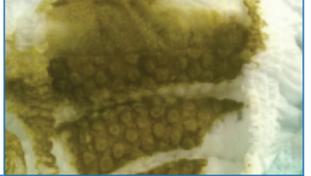


# كيف يمكنني معرفة أن الرضاعة الطبيعية تسيّر على ما يرام؟

- أكمل قائمة التحقق. يرجى وضع علامة (✓) في الأعمدة.
- إذا كان هناك علامة واحدة أو أكثر على الجانب الأحمر، تحدثي إلى القابلة أو ممرضة صحة الطفل والأسرة للمساعدة أو المشورة بشأن تغذية طفلك.
- من الأفضل لك ولطفلك الحصول على الدعم في وقت مبكر.

✓	تحدثي إلى القابلة أو ممرضة صحة الطفل والأسرة إذا:	✓	تسيّر الرضاعة الطبيعية بشكل جيد عندما:
	يشعر طفلك بالنعاس وقد رضع أقل من ٦ مرات خلال ٢٤ ساعة.		ترضعين طفلك ٨ مرات أو أكثر خلال ٢٤ ساعة.
	يرضع طفلك باستمرار لمدة ٥ دقائق أو أقل في كل مرة. يرضع طفلك باستمرار لمدة تزيد عن ٤٠ دقيقة في كل مرة.		يرضع طفلك رضاعة طبيعية لمدة تتراوح بين ٥ و ٤٠ دقيقة في كل مرة .
	ينام طفلك دائماً على ثديك و / أو لا ينتهي أبداً من الرضاعة.		
	يبدو طفلك مصاباً باليرقان (يتحول لون البشرة إلى اللون الأصفر). يبدأ عادةً على وجه طفلك ثم ينتشر إلى الجسم والذراعين والساقين. يرجى زيارة عيادة دعم الرضاعة الطبيعية الخاصة بصحة الطفل والأسرة أو طبيبك العام إذا كان الوضع يزداد سوءاً و / أو كان طفلك يشعر بالنعاس.		طفلك لديه لون بشرة طبيعي.
	يأتي طفلك ويبتعد من الثدي في كثير من الأحيان أثناء الرضاعة الطبيعية، أو يرفض الرضاعة الطبيعية.		يكون طفلك هادئاً ومرتاحاً أثناء الرضاعة الطبيعية ويكون سعيداً في معظم الأوقات بعد الرضاعة الطبيعية.
	حفاضات طفلك ليست مبللة ومتسخة (انظر الرسم البياني على الصفحة).		حفاضات طفلك مبللة ومتسخة (انظر الرسم البياني على الصفحة).
	تعانين من ألم في ثديك أو حلماتك لا يزول بعد المصّات القليلة الأولى للطفل. تخرج الحلمة من فم الطفل وتبدو مقروصة أو مفلطحة من جانب واحد.		الرضاعة الطبيعية مريحة لك.
	ثديك ليس أكثر ليونة، أو أنه متكتل أو أحمر بعد الرضاعة الطبيعية.		يصبح ثديك أكثر ليونة بعد الرضاعة الطبيعية.
	إذا كنت لا تستطيعين رؤية أو سماع طفلك وهو يبتلع الحليب أثناء الرضاعة الطبيعية. تعتقدين أن طفلك يحتاج إلى دمية. تشعرين أنك بحاجة إلى إعطاء طفلك حليباً صناعياً.		، عندما يبلغ طفلك من العمر ٣-٤ أيام وأكثر يجب أن تكوني قادرة على سماع طفلك وهو يبتلع غالباً أثناء الرضاعة الطبيعية.

# كيف أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفي من حليب الثدي؟

ستتغير حفاضات طفلك خلال الأسبوع الأول. سيساعدك فهم هذه التغييرات على معرفة ما إذا كانت التغذية تسير على ما يرام. تحدثي إلى القابلة أو ممرضة صحة الطفل والأسرة إذا كنت قلقة. يرجى وضع علامة (✓) في الأعمدة.							
عمر الطفل	✓	حفاضات مبللة (بول)	✓	حفاضات متسخ (براز)	✓	كيف يبدو هذا؟ 'البراز'؟	
من يوم إلى يومين		<ul style="list-style-type: none"> <li>• من ١-٢ حفاضات مبللة أو أكثر في اليوم.</li> <li>• يرجى ملاحظة أن اليورات قد تكون موجودة حتى اليوم ٤*٤ (انظر أدناه للحصول على الشرح).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• حفاض واحد أو أكثر بلون أخضر داكن / أسود 'يشبه القار'</li> <li>• البراز يسمى العقي.</li> </ul>			
٣-٤ أيام		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ٣ حفاضات مبللة أو أكثر يومياً</li> <li>• يجب أن تكون الحفاضات أثقل.</li> <li>• تمر بعض الفتيات الصغيرات بدورة شهرية زائفة وهو أمر طبيعي ** (انظر الشرح أدناه).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتغير لون البراز - بني / أخضر / أصفر.</li> <li>• "قوام البراز يصبح أكثر ليونة" ("تغير البراز").</li> </ul>			
٥-٦ أيام		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ٥ حفاضات مبللة أو أكثر يومياً.</li> <li>• يجب أن تكون الحفاضات ثقيلة.</li> <li>• مع الحفاضات التي تستخدم لمرة واحدة، يصعب غالباً معرفة ما إذا كانت مبللة، لذا للحصول على فكرة عما إذا كان هناك كمية كافية من البول، خذي حفاضاً نظيفاً وأضيفي ٢-٤ ملاعق كبيرة من الماء. سيعطيك هذا فكرة عما يجب أن تبدو عليه/ تشعر به.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما لا يقل عن حفاضتين مع براز أصفر.</li> <li>• قد يكون البراز سائلاً إلى حد كبير.</li> </ul>			
٧ - ٢٨ يوماً		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ٦ حفاضات مبللة أو أكثر يومياً. 6</li> <li>• يجب أن تكون الحفاضات ثقيلة.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• حفاضتان متسختان على الأقل يومياً.</li> <li>• يجب أن يكون حجم البراز على الأقل بحجم ٥٠ سنتاً من العملة</li> <li>• يجب أن يكون حجم البراز على الأقل بحجم ٥٠ سنتاً من العملة المعدنية وأصفر اللون والذي يمكن أن يكون غالباً سائلاً، و "حُببي" المظهر.</li> </ul>			
اليورات *						<p>اليورات هي مادة برتقالية داكنة / حمراء يمر بها العديد من الأطفال في الأيام الأولى. في هذا العمر لا تكون مشكلة. ولكن، إذا استمرت بعد الأيام الأولى يجب عليك إخبار القابلة / ممرضة صحة الطفل والأسرة لأن ذلك قد يكون علامة على أن طفلك لا يحصل على ما يكفي من الحليب.</p>	
الطمث الزائف**						<p>الطمث الزائف في الأسبوع الأول أمر طبيعي. وهي إفرازات حمراء اللون من مهبل الطفلة بسبب انسحاب هرمونات الأم بعد الولادة.</p>	

220222APR23