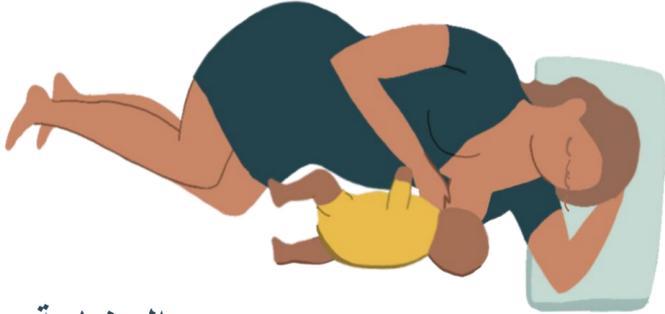


الرعاية الفسيولوجية للرضع:

دعم الرضاعة الطبيعية والنوم والراحة النفسية.

قد يكون استقبال مولود جديد تحدياً في ذاته. الرضاعة الطبيعية أثناء الليل تحفز إنتاج الحليب و تساعد طفلك على النمو.



>

الرضاعة من الثدي السفلي.
يمكن أن تثني مرفقك لدعم الثدي إذا رغبت في ذلك.



أثناء النهار:

احملي رضيعك في لحاف مخصص أو حاملة الرضيع.
إن حمل رضيعك يحافظ على هدوئه. ستكون يداك حرة لإنجاز أمور أخرى. تأكدي من دعم ظهر رضيعك وأنه مثبت جيداً على جسمك. يجب أن يكون وجه الرضيع مكشوفاً.

قد يساعد النشاط النهاري رضيعك على النوم بشكل أفضل خلال الليل.

عرّضي رضيعك للأنوار والأصوات أثناء النهار. خصصي بعض الوقت لوضع الرضيع على بطنه بشرط أن يكون ذلك تحت الإشراف.

تمتعي بقبولة عندما يغفو رضيعك، إذا استطعت.

ركزي على الإشارات السلوكية لرضيعك.
لا حاجة إلى استعمال التطبيقات الإعلامية للتتبع.

أطلب المساعدة.

يمكن لأشخاص آخرين حولك أن يقدموا الرعاية للرضيع مثل إعطاء الحمام وتغيير الحفاضات والملابس كما يمكنهم المساعدة في الطبخ والتنظيف ورعاية الأطفال الأكبر سنًا.



<

الرضاعة من الثدي العلوي
تجنبك التقلب للرضاعة من كلا الجانبين.

هذه المعلومات هي دليل عام للمناقشة مع أخصائي الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه.
قد لا ينطبق هذا المحتوى على عائلتك أو وضعك.

يتم دعم النشرات بمنحة من مؤسسة و.ك. كيلوج. ©ABM 2023

أثناء الليل:

نامي بالقرب من طفلك.

سوف تنامين أنت وطفلك بسهولة أكبر. فكري في استخدام سرير مساعد متصل بسريرك (يسمى أيضاً المهد الجانبي). أرضعي طفلك وأنت مستلقية على جانبك.

تجنبي النهوض من فراشك ليلاً.

الجلوس والنهوض من السرير سيثوِّس نومك. لا حاجة لتغيير الحفاضات عديد المرات أثناء الليل. احمي فقط مؤخرة طفلك باستخدام مرهم أو كريم عازل. كما أن الأطفال الذين يتمتعون برضاعة طبيعية لا يحتاجون إلى التجشؤ عادةً.

أطفئي الأضواء أثناء الليل.

قد يؤدي تشغيل الأضواء إلى تشويش نوم عائلتك. تجنبي الأنشطة الليلية التي تتطلب الإضاءة أو استخدامي ضوءاً أحمر خافتاً. أغلقي الأجهزة الإلكترونية.

اختراري الرضاعة الطبيعية من الثدي أثناء الليل بدلاً من الضخ أو استخدام الزجاجات، إذا استطعت.

يحتوي الحليب أثناء الليل على الميلاتونين التي تساعد رضيعك على النوم. الضخ والتغذية بالزجاجة يعرقلان النوم.

من تجنبي مناولة رضيعك أطعمة تكميلية أو حليباً اصطناعياً أجل تحسين نومه.

قد يعاني أولياء الأطفال الذين يتغذون من الحليب الاصطناعي من اضطراب في النوم أكثر من أولياء الأطفال الذين يتمتعون بالرضاعة الطبيعية. إن إعطاء الأطعمة التكميلية أو الحليب الاصطناعي قبل عمر 6 أشهر قد يقلل من إنتاج الحليب.

لا تمارسي أسلوب التدريب على النوم مع رضيعك خلال الستة أشهر الأولى. ولا ننصح بذلك طوال السنة الأولى من عمره. وبدلاً من ذلك، يمكن لأولياء متابعة علامات النوم عند الرضيع مما يساعدهم على التأقلم.

عند مشاركة السرير المحافظة على قواعد السلامة مهمة جداً مع رضيعك.

غالباً ما تكون مشاركة الفراش غير مخطط لها. يجب على الجميع جعل سريرهم آمناً للطفل. انظري إلى الدليل الخاص بمشاركة الفراش والرضاعة الطبيعية.