

# Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

## Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4-5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2-3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4-6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better. Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.

## Getting Started

During pregnancy, your body makes milk called colostrum. When you have your baby, your body begins to make breast milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

# أساسيات الرضاعة الطبيعية

إليك بعض الأساسيات عن الرضاعة الطبيعية والتي قد تجدونها مفيدة. تحدثي إلى الطبيب المعالج لطفلك أو الممرضة أو أخصائي الرضاعة إذا كانت لديك أسئلة أخرى.

## النظام الغذائي للأم

لا يلزم تناول أطعمة خاصة أو اتباع نظام غذائي معين للرضاعة الطبيعية. وإليك بعض الإرشادات المفيدة:

- احرصي على اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة يوميًا، حيث إن تناول الأطعمة الصحية يساعدك على أن تشعرين أنت وطفلك بصحة جيدة.
- تناولي من 4 إلى 5 مرات من منتجات الألبان يوميًا، حيث إن مكمل الكالسيوم الغذائي قد يُساعدك في الحصول على مقدار كافٍ من الكالسيوم.
- تناولي المياه أو عصائر الفواكه عندما تكونين عطشى.
- تناولي فيتامينات ما قبل الولادة حسب إرشادات الطبيب.
- قللي من الكافيين والمُحليات الصناعية في النظام الغذائي. ويوجد الكافيين في الشيكولاتة والقهوة والشاي، بينما توجد المُحليات الصناعية في المشروبات الغازية الدايت (الحمية الغذائية) أو في بعض الأطعمة الدايت (الحمية الغذائية) أو الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية.
- تجنبي شرب الكحول، حيث إن الكحول يستغرق من ساعتين إلى ثلاث ساعات في المرة الواحدة حتى يغادر لبن الثدي.
- يستغرق الأمر من 4 إلى 6 ساعات حتى يظهر الطعام الذي تتناولينه في لبن الثدي. إذا كان من بين أفراد الأسرة من يعاني من الحساسية أو إذا بدا الطفل متضايقًا بعد أن تتناولي طعامًا معينًا، فتجنبي ذلك الطعام وانظري فيما إذا كان الطفل يتحسن أم لا. قد يتعرض بعض الأطفال لمشكلات عندما تتناول الأم منتجات ألبان أو خضروات مثل البركولي والبقوليات والبصل والفلفل. وإذا استمرت المشكلة، فتحدثي إلى الطبيب المعالج.
- تجنبي النظم الغذائية التي تساعد على فقدان الوزن. ولفقدان الوزن، احرصي على السير أكثر وقللي من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة.

## لنبدأ

يقوم الجسم أثناء الحمل بتكوين لبن يطلق عليه اللبأ. وعندما تلدين الطفل، يبدأ الجسم في تكوين لبن الثدي. ويعتمد إمداد اللبن على المقدار الذي يرضعه الطفل وعدد مرات الرضاعة من الثدي. وكلما زاد مقدار اللبن الذي يرضعه الطفل، زاد مقدار اللبن الذي يقوم الثدي بتكوينه.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until your baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

## **Feeding Cues**

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

سوف تساعدك الممرضات أنت وطفلك على تعلم كيفية الرضاعة الطبيعية. الرجاء الاسترخاء وإعطاء وقت كافٍ لنفسك حتى تتعلمين.

قد يكون الطفل خاملاً للغاية في الأيام القليلة الأولى. انتبهي إلى أن معدة الطفل صغيرة، لذا ينبغي إرضاع الطفل مرات عديدة. وقد تشعرين بعطش متزايد ونعاس أثناء الرضاعة الطبيعية وانقباضات لطيفة في الرحم أثناء عملية الرضاعة في الأيام القليلة الأولى.

تجنبي إرضاع الطفل من زجاجة، سواء بلبن الثدي أو لبن صناعي، على مدار الثلاثة أو الأربعة أسابيع الأولى أو حتى يتعلم الطفل الرضاعة جيداً. يُشار إلى أن الإرضاع من الزجاجة يتضمن إجراءً مختلفاً من الفم. وقد تتضارب الرضاعة من الزجاجة مع رضاعة الطفل من الثدي.

بعد الأسابيع الثلاثة أو الأربعة الأولى، يمكنك أن تحاولي إرضاع الطفل لبن الثدي عن طريق زجاجة إذا كنت تريدين ذلك. وإذا لم يكن الطفل قادراً على الرضاعة الطبيعية، فيمكنك إخراج اللبن من الثدي وإرضاعه للطفل من خلال الزجاجة أو يمكنك تجميده في حاوية مغلقة لاستخدامه لاحقاً.

## علامات الحاجة للرضاعة

سوف يُصدر الطفل مؤشرات جوع تُسمى علامات الحاجة للرضاعة. وقد تشمل علامات الحاجة للرضاعة:

- إحكام إطباق القبضتين
- وضع اليدين في الفم
- لعق الشفتين
- تحريك الذراعين والساقين
- تدوير الرأس باتجاه الجسم
- الأصوات
- الصراخ

حاولي بدء إرضاع الطفل قبل أن يصبح متضايقاً أكثر من اللازم.

## **How is my baby doing with breastfeeding?**

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

## **Is My Baby Getting Enough Milk?**

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

## **How Often Will My Baby Feed?**

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together. By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

## ما هو حال الطفل مع الرضاعة الطبيعية؟

- راقبي مؤشرات إمساك الطفل بحلمة الثدي جيداً وحصوله على اللبن. وقد تتضمن المؤشرات:
- حركة سريعة وسطحية بالخددين بينما يُمسك الطفل بالحلمة للمرة الأولى تتحول إلى حركة عميقة وبطيئة ومنتظمة.
  - حركة بالقرب من أذن الطفل والصدغ بينما يتحرك فك الطفل السفلي لأعلى وأسفل.
  - الرؤية أو السماع أو الشعور بأن الطفل يقوم بالابتلاع.
  - الشعور بوخز في الثدي.

## هل يحصل طفلي على مقدار كافٍ من اللبن؟

- إذا كان الطفل يحصل على مقدار كافٍ من اللبن، فسوف يكون الثدي مليئاً باللبن وطرياً بعد الإرضاع وسوف يُعاد ملؤه باللبن بين وجبات الإرضاع. سوف يقوم الطفل بـ:
- التبول 6 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة
  - النوم بين وجبات الإرضاع
  - التبرز أكثر من مرتين يومياً
  - زيادة في الوزن

لا يحتاج الطفل الصحي مكتمل النمو الذي يرضع جيداً إلى مياه إضافية أو غذاء بديل. تجنبني إرضاع الطفل مياه إضافية أو غذاء بديل ما لم يطلب منك الطبيب المعالج للطفل القيام بذلك. تحدثي إلى الطبيب المعالج للطفل أو الممرضة أو أخصائي الإرضاع إذا كنت لا تعتقدين أن الطفل يحصل على مقدار كافٍ من اللبن.

## كم عدد المرات التي سيرضعها الطفل؟

تكون وجبات الإرضاع محددة بمدة من بدء وجبة إرضاع وحتى بدء الوجبة التالية. وفي البداية، حاولي إرضاع الطفل كل ساعتين أو كل ثلاث ساعات أثناء النهار والمساء، وأربع مرات على الأقل أثناء الليل. وإذا كان الطفل يُظهر علامات الحاجة للرضاعة، فقومي بإرضاعه. وقد يحتاج الطفل إلى عدة وجبات إرضاع قريبة جداً من بعضها. وبنهاية الأسبوع الأول، سيرضع الطفل من 8 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة. وبينما ينمو الطفل ويزداد إمداد اللبن لديك، فقد يرضع الطفل مرات أقل.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed.

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3-5 days.

## **How Long Will My Baby Feed?**

Feed your baby until he shows signs that he is full such as slowing down sucking and then detaching himself from the breast, and relaxing his hands, arms and legs. If you stop before your baby is done, your baby may not get the high fat milk. This is the milk that is best for growth.

Allow your baby to completely finish feeding on the first breast. This may take 10 to 25 minutes. Then offer the second breast. Your baby may feed for a while on that breast, or not want the second breast at all. Alternate the breast you begin with at each feeding. Some mothers track, which breast to begin with by pinning a safety pin to their bra strap.

## **Waking the Sleeping Baby**

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

**Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.**

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

حتى بعد أن يكون الأطفال قادرين على النوم لفترات أطول، فقد يضطرب نومهم أحياناً بسبب الأحلام أو الجوع أو اليوم الحافل بالأحداث. توقعي أن يستيقظ الطفل أثناء الليل وربما يحتاج إلى الإرضاع.

يشهد الأطفال طفرات في النمو أثناء الأسابيع الست الأولى ويرضعون مرات عديدة أثناءها. وبالإرضاع مرات عديدة، سوف يقوم الجسم بتكوين مزيد من اللبن للتغلب على طفرات النمو، وعادة ما تستمر هذه الطفرات من 3 إلى 5 أيام.

## ما هو طول مدة إرضاع الطفل؟

احرصي على إرضاع الطفل حتى يُظهر مؤشرات الشبع، مثل الإبطاء في المص ثم الانفصال عن الثدي وإرخاء اليدين والذراعين والساقين. وإذا توقفت قبل أن يشبع الطفل، فقد لا يحصل على اللبن عالي الدسم، وهذا اللبن هو الأفضل للنمو.

اتركي الطفل حتى يُنهي الرضاعة تماماً من الثدي الأول، وقد يستغرق ذلك من 10 إلى 25 دقيقة. ثم أعطيه الثدي الآخر، وقد يرضع الطفل لفترة من ذلك الثدي أو قد لا يريد الثدي الثاني مطلقاً. احرصي على تبديل الثدي الذي تبدئين به في كل مرة. وتُحدد بعض الأمهات الثدي الذي ينبغي البدء به من خلال وضع دبوس أمان على حامل الصدرية.

## إيقاظ الطفل النائم

إذا كان الطفل مستغرقاً في النوم، فلا توقظيه من أجل إرضاعه. أما إذا كان الطفل نائماً ولكنه يحرك بعض أجزاء جسمه، مثل تحريك العينين أسفل الجفن وتحريك الفم واللسان بشكل نشط أو المص أثناء النوم، فهذا هو الوقت المثالي لإيقاظ الطفل من أجل إرضاعه.

احرصي على خفت الإضاءة والحفاظ على هدوء الغرفة أثناء الليل. تجنبي التحركات المفزعة. أيقظي الطفل برفق من خلال تحريكه أو تغيير خفاضة. وإذا لم يُظهر الطفل اهتماماً بالرضاعة بعد مرور 15 دقيقة، فحاولي في وقت لاحق.

تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة أو أخصائي الإرضاع إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.