



هل تريد
معرفة المزيد
حول الرضاعة
الطبيعية؟

هل لديك
مولود جديد؟

هل أنت
حامل؟

دليلي للرضاعة الطبيعية

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

دليلي للرضاعة الطبيعية

يحتوي هذا الدليل الإرشادي حول الرضاعة الطبيعية على معلومات ويجيب عن أسئلة قد تدور بخاطرك أثناء حملك أو بعد الولادة. يمكنك مشاركة هذا الدليل مع كافة الأشخاص الذين يقدمون لك الدعم.

قد ترغبين كذلك في أخذ دورة في الرضاعة الطبيعية مع شريك عبر الإنترنت: <http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. قد يكون هذا الشريك صديق/ة مقرب/ة، أو والد/ة، أو أي شخص تعتمدين عليه.

إذا كان لديك طفل خديج أو توأم أو أي من الحالات الخاصة الأخرى، ستحتاجين على الأرجح إلى بعض الدعم الإضافي بجانب المعلومات الواردة في هذا الدليل. يمكنك الاطلاع على قائمة بالموارد والمواقع الموثوقة في نهاية هذا الكتيب.

أسباب الرضاعة الطبيعية

لكل أم أسبابها الخاصة للإرضاع طبيعيًا. تقرّر أكثر من 90 % من النساء في أونتاريو إرضاع موالدهن طبيعيًا. فيما يلي ما تقوله بعض النساء وأسرهن:



”أريد أن أرضع أحمد طبيعيًا حتى تكون صحته أفضل. أواصل الرضاعة الطبيعية لأنها تجعلني أشعر أنني قريبة منه“.

”

”ليس علي أن أغسل
زجاجات الحليب أو أن أشتري
حليباً اصطناعياً. تجعلني
الرضاعة الطبيعية أوفر
الكثير من المال“.



”

”كانت الرضاعة الطبيعية صعبة
في البداية، ولكنها سهلة الآن“.





”أنا سعيد لأن مولودنا يرضع طبيعيًا. إذ لديه فرصة أفضل في أن ينمو بصحة جيّدة ويكون ذكيًا. أنا أشجع شريكتي قدر استطاعتي.“

”لم أَرْضِع أطفالِي طبيعيًا. يا ليتني عرفت أن الرضاعة الطبيعية تقلّل من احتمالية إصابة الرضّع بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع (SIDS).“



يشجّع الأطباء وغيرهم من الخبراء على الرضاعة الطبيعية.

”تساعد الرضاعة الطبيعية الأمهات والرضع على حدّ سواء. سيتعافى جسدك من الولادة على نحو أسرع. إذا كنت بحاجة إلى فقدان الوزن بعد ولادة الطفل، ستساعدك الرضاعة الطبيعية على ذلك. كما ستقلل احتمالية إصابتك بسرطان الثدي أو بعض أنواع السرطان الأخرى“





تحمي الرضاعة الطبيعية المواليد من:

- المرض.
- الوفاة بمتلازمة الموت المفاجئ للرضع (SIDS).
- الإصابة بالسكري.
- اكتساب الوزن الزائد.
- الإصابة بمشاكل صحية أخرى.

يُعدّ حليب الثدي الغذاء الوحيد الذي يحتاجه مولودك حتى يبلغ 6 أشهر. ستساعد الرضاعة الطبيعية مولودك في أن ينمو نموًا صحيًا قدر الإمكان. بعض الأسباب التي تجعلني أرغب في أن أرضع مولودي طبيعيًا:

قبل الولادة

ثدياي صغيران. هل سأتمكن من إرضاع مولودي طبيعياً؟

نعم، فحجم الثدي لا يهم. إذ يستطيع الثديان الصغيران إنتاج وفرة من الحليب

أنا أدخن، هل عليّ أن أرضع مولودي طبيعياً؟

- نعم، فالرضاعة الطبيعية هي أكثر الخيارات صحةً لمولودك حتى لو كنت تدخنين.
- وللمساعدة في تقليل المخاطر على مولودك، أَرْضِعِيهِ قَبْلَ التدخين، ودَخِّنِي خَارِجَ المنزل تاركة مولودك داخل المنزل مع الأسرة أو الأصدقاء.
- إذا كنت قد دخنت بالفعل، فاغسلي يديك وبِذْلِي ثِيَابَكَ الخارجية قبل حمل مولودك.
- حاولي، إذا استطعت، تقليل التدخين أو الإقلاع عنه. لمزيد من المعلومات، راجعي صفحة رقم 27، تحت عنوان الإقلاع عن التدخين.

أحب أن أتناول الكحول من حين إلى آخر، هل عليّ أن أرضع مولودي طبيعياً؟

- إذا اخترت أن تتناول مشروباً كحولياً من وقت إلى آخر خلال فترة الرضاعة الطبيعية، من الأهمية بمكان أن تخطّطي مقدّماً، وأن تَرْضِعِي مولودك قَبْلَ تناولك للكحول مباشرة.
- عوضاً عن ذلك، تختار العديد من الأمهات مشروبات خالية من الكحول، وهذا أَمْنُ الخيارات.
- لمزيد من المعلومات، ارجعي لمورد المعلومات المعنون المزج بين الكحول والرضاعة الطبيعية على الرابط www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf



”

”كان رضيعي مريضاً عندما وُلد، ولم يكن يرضع جيداً، لذا أستغرقُ وقتاً طويلاً حتى أوفر له كمية جيدة من الحليب. أنا أرضعه الآن الحليب الاصطناعي من خلال أنبوب أضعه على ثديي. أشعر بالسعادة لأننا لا نزال نمارس الرضاعة الطبيعية“.



لا أكل دائماً جيداً، هل يمكنني إرضاع مولودي طبيعياً رغم ذلك؟

- نعم، فما زال حليبك جيداً حتى لو لم تتبقي أفضل النظم الغذائية، بل هو أفضل كثيراً من الحليب الاصطناعي.
- لمزيد من الأفكار حول التغذية الصحية، راجعي صفحة رقم 27، تحت عنوان التغذية الصحية.

هل يمكنني تناول دواء إذا كنت أرضع مولودي طبيعياً؟

- نعم، فأغلب الأدوية آمنة عندما يتم تناولها خلال الرضاعة الطبيعية، ولكن تأكدي دائماً من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو الصيدلي أو مؤسسة ماذر ريسك.
- تستطيع مؤسسة ماذر ريسك (1-877-439-2744) الإجابة عن أسئلتك حول الأدوية الموصوفة وتلك التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والأعشاب، وما إذا كانت آمنة.
- تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول الرضاعة الطبيعية إذا كنت تتعاطين المخدرات. يمكن للمخدرات أن تؤذي مولودك

ماذا لو كانت لدي أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة؟

- تحدّثي إلى صديقاتك أو أفراد أسرتك ممن سبق لهم أن أرضعن مواليدهم طبيعياً. يمكنك تعلّم الكثير من الأمهات الأخريات.
- تحدّثي إلى مقدّم رعاية صحية لديه خبرة في مساعدة الأمهات المرضعات.
- يمكن للدليل الإلكتروني ثنائي اللغة لخدمات أونتاريو للرضاعة الطبيعية على الرابط www.ontariobreastfeeds.ca مساعدتك في التواصل مع الأقران والمهنيين والخبراء والحصول على دعمهم.

الأشخاص الذين يمكنهم المساعدة

ممرضة الصحة العامة، أو ممرضة ممارس،
أو قابلة قانونية

”يمكنك الاتصال بي إن كانت لديك أسئلة
حول الرضاعة الطبيعية، يمكنني مساعدتك
في إيجاد الأجوبة“.



طبيبة

”يمكنني مساعدتك في إيجاد عيادة أو خبير
في الرضاعة الطبيعية“.



أخصائية دعم لمرحلة ما بعد الولادة

”أنا أعمل مع الأمهات حديثات الولادة.
يمكنني المساعدة في مواجهة بعض تحديات
الرضاعة الطبيعية“.

مستشارة إرضاع

”أنا أساعد الأمهات في بدء الرضاعة الطبيعية
بداية موفقة، ويمكنني مساعدتهن إذا كانت
لديهن أي مشاكل“.

انظري www.ilca.org لمساعدتك في إيجاد مستشارة
إرضاع قريبة منك.





الأسرة أو الصديقات

”تستغرق الرضاعة الطبيعية وقتًا في البداية لتعلمها. فأنت تريدين من يعتني بك أنتِ أيضًا، لا مولودك فقط!“

أرقام الهواتف أو البريد الإلكتروني لمن يمكنهم مساعدتي في الرضاعة الطبيعية:

مقدمة دعم الأقران

”أنا أَرْضع مولودي طبيعيًا، وقد تلقيت تدريبًا إضافيًا حول الرضاعة الطبيعية. يمكنك الاتصال بي، أو المجيء إلى أحد اجتماعاتنا، أو يمكننا الاتفاق على أن نتقابل. أنا أعلم ما هي الرضاعة الطبيعية.“



أفراد الأسرة

”أحيانًا تريدين فقط سماع أنك أم رائعة، وأنك تحسنين صُنْعًا بممارستك للرضاعة الطبيعية.“

هل سيصعب دواء المخاض من الرضاعة الطبيعية؟

تسهّل الرضاعة الطبيعية إذا لم تأخذي دواءً للمخاض أو إن أخذت كمية قليلة منه.

- تستطيع النساء اللواتي تناولن دواءً للمخاض أو خضعن إلى عملية قيصرية إرضاع موالدهن طبيعيًا.
- يمكن لبعض الأدوية التي تُعطى للأمهات في أثناء المخاض أن تصعب من الرضاعة الطبيعية نتيجة للأثار الجانبية، كدوار يصاب به الرضع.
- قد يكون المخاض عملاً شاقًا، ولكن يمكن لوجود شخص يدعمك تسهيل المخاض وتقليل احتياجك للدواء.
- احرصي على سؤال طبيبك أو قابلتك القانونية أو ممرضتك حول الخيارات المتاحة أمامك.

الأشخاص الذين سيدعمونني في المخاض هم:



”لقد خضعت لعملية قيصرية عند الولادة، وكان من الصعب أن أشعر بالارتياح لأرضع مولودي طبيعيًا. ولكن الممرضة علّمتني كيفية استخدام الوسائد لتسهيل الأمر“.

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

بعد وضع مولودك

كم يجب أن يمضي من الوقت بعد الولادة حتى
أستطيع أن أرضع مولودي طبيعياً؟

على الفور!

يُعلم مولودك كيف يرضع طبيعياً، عليك فقط مساعدته قليلاً. يمكنك وضعه ملامساً جلدك مباشرة فور ولادته، سيهدئته ذلك ويريجّه. ويُقصد بملامسة الجلد مباشرة إلباسه الحفاض فقط (وربما قُبعة أيضاً)، ووضع جلده المكشوف على صدرك وبطنك المكشوفين. سيتم مسح مولودك لتجفيفه وسيدفئكما حرام (بطانية).

حتى لو لم يكن مولودك مستعداً للرضاعة الطبيعية على الفور، من المفيد له أن تبقى ملامساً جلدك مباشرة دون فاصل لمدة ساعة أو ساعتين على الأقل، أو حتى يصبح مستعداً لأن يرضع.

تلامس جلدكما مباشرة سيساعد مولودك على:

- أن يكون أهدأ.
 - أن يتنفس بشكل أفضل.
 - أن يكون مستوى السكر في الدم لديه طبيعي.
 - أن يبقى دافئاً.
- لتشجيعه على الرضاعة الطبيعية، يمكنك تجربة تلك الطريقة (والتي غالباً ما تُسمى "الرضاعة الطبيعية أثناء الاستلقاء على الظهر"):

- استلقي على ظهرك مع وضع وسائد لرفع رأسك وكتفك حتى تشعر بالراحة.
- ضعي بطن مولودك على صدرك بينما أنتما في وضعية تلامس الجلد المباشر.
- أسندي مؤخرته وكتفيه بيدك.

وعندما يصبح مستعداً، سيبدأ في البحث عن الثدي. سيرفع رأسه نحو الأعلى، ويدفع برجليه، ويستخدم يديه ليساعد نفسه على إيجاد الحلمة. بدايةً، قد يلعق الحلمة فقط أو يُحرك رأسه في الثدي إلى الأعلى وإلى الأسفل. بعد فترة، سيدد الحلمة وسيلتقمها.

عندما يتحسّس حلمتك، قد تشعرين بانقباضات مرة أخرى في معدتك، كما شعرت في أثناء المخاض. هذا أمر طبيعي. إذا ألمتك حلمتك وشعرت بعدم الارتياح بينما يرضع مولودك من ثديك، يمكنك إزاحته قليلاً حتى يخفّ هذا الشعور. تريدين أن يأخذ من ثديك في فمه قدر استطاعته، لا الحلمة فقط. اسألي الممرضة أو أيّاً من أفراد الدعم الآخرين الذين يساعدونك.



”لم يكن لديّ أدنى فكرة أن الرضّع باستطاعتهم
فعل ذلك! كانت رؤيتها وهي تجد الثدي وتلتقمه
أمراً مذهلاً. إنها ذكية للغاية“.

تعلم الرضاعة الطبيعية

هل هناك طرق مختلفة لمعرفة متى يكون مولودي جائعاً؟

بينما تتعرفين على مولودك، ستعلمين ما يفعله لإخبارك أنه جائع. يختلف كل طفل قليلاً عن الآخرين! فيما يلي بعض الأمور التي قد يفعلها:

- تحريك الشفتين وكأنه يرضع.
- رفع اليدين إلى الفم أو الوجه.
- مص قبضة يده أو الأصابع.
- لفّ الرأس من جانب إلى آخر مع فتح الفم.
- محاولة التحرك باتجاه ثديك.



حاولي دائماً إرضاع مولودك عندما تترين هذه الإشارات المبكرة. إذا فانتك العلامات المبكرة وبدأ مولودك في البكاء، ستحتاجين إلى تهدئته قبل أن يتمكن من الرضاعة. انظري صفحة 19 للاطلاع على نصائح حول تهدئة مولودك.

هل هناك طرق مختلفة لحمل مولودي عند إرضاعه؟

تساعد الرضاعة الطبيعية أثناء الاستلقاء على الظهر أو في وضعية شبه الاتكاء الرضيع حديث الولادة على الرضاعة الطبيعية، ولكن يمكن اعتمادها متى شئت.

هنالك كذلك وضعيات أخرى يمكنك اعتمادها.

لأي وضعية:

- **المعدة مقابل المعدة:** عندما تكون معدة مولودك مقابلة لمعدتك، سيستطيع الإطباق على الحلمة على نحو أسهل. عندما تحملين مولودك بحيث يصبح أنفه على مستوى حلمتك، سيستطيع إمالة رأسه إلى الوراء عندما يلتقم الحلمة. وهكذا يُدخل جزءاً كبيراً من ثديك وحلمتك في فمه.
- **الالتقام:** عندما يلتقم الثدي جيداً، سيكون ذقنه ضاغطاً على ثديك، ورأسه مائلاً إلى الوراء، وسيكون أنفه مبتعداً عن ثديك. فأنت تريدينه أن يلتقم حلمتك وجزءاً من ثديك في فمه.
- **استخدام الوسائد:** يمكن للوسائد إسنادك في وضعية مريحة، أو حماية جرحك إذا كنت قد خضعت لعملية قيصرية. لست بحاجة إلى وسادة خاصة بالرضاعة الطبيعية، ولكن بعض الأمهات تفضلنها.
- **وضعية يدك:** إذا كانت يدك خلف رأس المولود، قد يدفع رأسه إلى الخلف دون أن يلتقم الحلمة. من الأسهل أن تساعد على الالتقام إذا كانت يدك خلف كتفيه لإسناد رقبته.
- **الانتظار حتى يفتح المولود فمه واسعاً:** تأكدي من لمس ذقن مولودك لثديك. انتبهي عندما يفتح مولودك فمه بزاوية منفرجة لالتقام الحلمة، ثم اضغطي برفق على كتفيه كي يقترب منك. تدخل الحلمة والمنطقة المحيطة بها بهذه الطريقة إلى داخل الفم جيداً.
- **إسناد ثديك:** قد تحتاجين إلى إسناد ثديك بيدك، ضعي أصابعك وإبهامك بعيداً عن الحلمة، حتى لا يعترضها فم مولودك.



وضعية مسك كرة القدم (عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- وضعي وسادة خلف ظهرك.
- احملي مولودك بجانبك جاعلاً جسده بين مرفقك الأيسر وجانبك، حتى تصبح رجلاه وقدماه باتجاه ظهرك.
- ضعي يدك اليسرى خلف كتفيه وعنقه.
- يمكنك إسناد ثديك بيدك اليمنى.



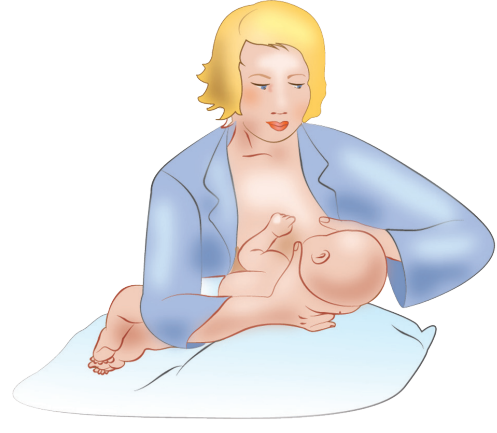
وضعية الاستلقاء

- عندما تكونين متعبة (إذ تصاب جميع الأمهات حديثات الولادة بالتعب)، من المفيد أن تتمكني من الرضاعة أثناء الاستلقاء.
- استلقي على جانبك، مع وضع وسادة تحت رأسك. تفضل بعض الأمهات كذلك وضع وسادة خلف ظهورهن أو بين ركبهن.
 - دعي الوسادة تسند وزن رأسك.
 - ضعي مولودك على أحد جانبيه مقابلاً لك.
 - قربيه حتى يصبح أنفه على مستوى الحلمة وذقنه ضاعطاً على ثديك. عندما يميل رأسه إلى الخلف فاتحاً فمه، قربيه لمساعدته في التقاط الحلمة.



وضعية المهد (عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- احملي مولودك بذراعك الأيسر، مع وضع رأسه بالقرب من مرفقك. تمسك يدك بمؤخرته.
- يمكنك إسناد ثديك بيدك اليمنى إن احتجت إلى ذلك، أو استخدمها للمساعدة في إسناد وزن مولودك.



وضعية عكس المهد (عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- احملي مولودك بذراعك الأيمن.
- ضعي يدك اليمنى خلف كتفيه وعنقه.
- يمكنك إسناد ثديك بيدك اليسرى.

أي وضعية مريحة لكما معاً هي وضعية مقبولة. الوضعية الجيدة هي تلك التي تتيح التقاماً جيداً.

ماذا لو احتجت إلى زيادة كمية الحليب في الثدي؟

- تستطيع معظم الأمهات إدراك كمية كافية من الحليب لمولدهن - حتى لو كان لديهن توائم ثنائية أو ثلاثية.
- وتدرّ بعض الأمهات كميات كافية بالفعل من الحليب، إلا أنه قد يصعب على المولود الحصول عليها. لذا فقد يحتجن إلى مساعدة الرضيع في التقام الثدي بشكل أفضل أو زيادة عدد مرات الرضاعة. قد تكون هناك مشكلة لدى الرضيع تمنعه من الحصول على الحليب.
- أسهل طريقة لزيادة كمية الحليب في الثدي هي زيادة عدد مرات الرضاعة الطبيعية و/أو عصر الثديين بيديك و/أو شفطهما.
- قليل جدًا من الأمهات لا يدررن كمية كافية من الحليب لإشباع موالدهن الرضع. ومع ذلك يمكنهن الإرضاع طبيعيًا، ولكن قد يحتجن إلى أن يعطين حليبًا إضافيًا بجانب الرضاعة إلى موالدهن.
- تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك استفسارات.

ماذا لو كان مولودي يعاني من مشكلة في التقام الحلمة؟

يمكن أن يكون إرضاع الرضع الذين استمروا في البكاء لفترة طويلة أكثر صعوبة. عندما يبكي المولود يكون لسانه في سقف الفم، لذا قد يصعب عليه التقام الحلمة.

جرّبي:

- الانتباه على الإشارات المبكرة على رغبة مولودك في الرضاعة (رفع يده إلى فمه على سبيل المثال)، وإرضاعه قبل أن يبدأ في البكاء.
- حمله رأسًا واضعةً معدته مقابل صدرك، ثم ربّتي على ظهره وتحديثي إليه حتى يهدأ. ثم حاولي إرضاعه مرة أخرى.
- جرّبي الرضاعة في وضعية أخرى.
- تأكدي ما إذا كان سيلتقم الحلمة بنفسه في وضعية الرضاعة الطبيعية أثناء الاستلقاء على الظهر.
- دعي مولودك يمص إصبعك النظيف لمدة دقيقة لتهدئته. ثم حاولي إرضاعه مرة أخرى.
- اعصري بعضًا من حليب الثدي على الحلمة كي يشم مولودك رائحته ويتذوقه على الفور.
- أعطيه بعض حليب الثدي المعصور بواسطة الكوب أو الملعقة ثم جرّبي وضعه على ثديك.

”كان مولودي يرضع طبيعيًا بشكل جيد في البداية. ثم احتقن ثدياي وبدأ الأمر كما لو أن مولودي قد نسي ما عليه فعله. ولقد ساعد عصر بعض من حليب الثدي في البداية على حلّ الأمر“.



لماذا ثدياي محتقان؟ ماذا عساي أن أفعل؟

ستبدئين في إدرار المزيد من الحليب ما بين اليوم الثاني والرابع بعد ولادة مولودك. قد يؤلمك ثدياك وتشعرين بقساوتهما، وقد يمتلئان لدرجة يصعب معها إطباق مولودك على الحلمة.

سيساعدك:

- إرضاع مولودك كلما كان مستعدًا لذلك.
 - استخدام كلا الثديين عند كل رضعة.
 - التأكد من التقام مولودك للحلمة جيدًا، فهذا يساعده في الحصول على مزيد من الحليب.
- إذا بقي مولودك غير قادر على التقام الحلمة، قد تحتاجين إلى عصر بعض حليب الثدي بيديك، يمكن إعطاء هذا الحليب لمولودك باستخدام ملعقة أو كوب. ثم حاولي إرضاعه مرة أخرى قبل أن يصبح ثدياك شديدي القساوة.
- عندما لا يتمكن مولودك من التقام الحلمة بسبب شدة قساوة الثديين، جرّبي الآتي:
- اعصري بعضًا من حليب الثدي قبل إرضاع مولودك، فهذا من شأنه تليين الهالة المحيطة بالحلمة.
 - ضعي كمادات الثلج (ملفوفة في قطعة قماش) أو فوطة باردة على ثدييك ما بين الرضعات.
 - ضعي قطعة قماش دافئة على ثديك قبل الرضعة مباشرة للمساعدة على تدفّق الحليب.
 - اتّصلي بخبيرة رضاعة طبيعية إذا استمرت مشكلة مولودك في التقام الحلمة.
- قد يستغرق هذا الإحساس بشدة إمتلاء الثدي يومًا أو اثنين أو قد يستغرق أسبوعًا حتى يزول. ذلك أمر طبيعي. ستبقى لمولودك كمية وفيرة من الحليب عندما تشعرين بأن ثدييك أصبحا ألين.



ماذا لو كانت الرضاعة الطبيعية مؤلمة؟

إذا لم يُدخل مولودك ما يكفي من هالة الثدي في فمه، قد تؤلمك حلمتاك. جرّبي الآتي:

- اضغطي برفق على كتفيّ مولودك لتقريبه منك.
 - استندي إلى الوراء بحيث يعلوك مولودك.
 - ساعدي طفلك على إدخال مساحة أكبر من هالة ثديك في فمه.
- ليست من المفترض أن تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة، فإن كانت كذلك، جدي خبيرة رضاعة طبيعية لمساعدتك على معرفة سبب الألم وكيفية معالجة هذا السبب.

أنا أرضع منذ بضعة أيام وحلمتاي متقرّحتان بشدة. لماذا يحدث هذا؟

يُعدّ أكثر الأسباب شيوعًا لتقرّح الحلمات هو عدم التقام المولود للحلمة جيدًا.

كيف يمكنك معرفة أن مولودك لا يلتقم الحلمة جيدًا؟

- عندما يُخرج مولودك حلمتك من فمه، يكون شكلها مفلطحًا على أحد الجانبين.
- ترين تشققات أو بثور أو نزيف على حلمتيك.

”كانت حلمتاي تؤلماني بشدة
لدرجة أنني أردت أن أوقف
الرضاعة الطبيعية، ولكنني حصلت
على المساعدة، وتعلّمت كيفية جعله
يلتقم الحلمة بشكل أفضل؛ والآن
تسير الأمور على ما يرام“



ماذا عساى أن أفعل؟

- ساعدي مولودك على إدخال حلمتك في فمه قدر استطاعته. يمكنك الضغط برفق على كتفيه كي تقريبيه منك بينما يلتقم الحلمة. قد يساعدك كذلك اعتماد وضعية مختلفة للرضاعة الطبيعية.
- أميلي رأسه إلى الوراء قليلاً من خلال تبديل وضعيتك، أو دسّ مؤخرته وتقريبها إليك. قد يساعد ذلك مولودك على إدخال مساحة أكبر من هالة ثديك في فمه
- إذا لم تتحسن حلمتك بعد مرور يوم أو يومين، قد تكونين بحاجة إلى المزيد من المساعدة؛ فقد يكون هناك سبب آخر. ستساعدك خبيرة الرضاعة الطبيعية في معرفة ما السبب وكيفية معالجته.

لماذا أشعر بكتلة في ثديي؟

- إذا شعرت بوجود كتلة مؤلمة في ثديك، قد تكون قناة مسدودة. وقد تكون موجودة في أي منطقة من ثديك. فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك تجربتها للتخلص من الانسداد:
- يمكنك فرك الثدي بلطف بأصابعك أو إبهامك في مكان الكتلة. إذا فعلت ذلك في أثناء إرضاع مولودك، قد يساعدك ذلك بشكل أفضل. يمكنك كذلك استخدام ظهر فرشاة الأسنان الإلكترونية، إذا كانت لديك واحدة.
- قد يفيدك وضع قطعة قماش دافئة أو كمادات ساخنة على الثدي في مكان الكتلة. بعد علاج الثدي بالحرارة، أرضعي مولودك، أو اعصري ثديك بيديك و/أو اشفطيه لسحب الحليب منه.
- قد يفيدك كذلك إرضاع مولودك في وضعية مختلفة. كما قد يفيدك تقريب ذقن مولودك من الكتلة في أثناء الرضاعة.
- أحياناً قد تشعر الأمهات بكتلة مؤلمة، مع احمرار جلد الثدي بالقرب من الكتلة والشعور بالغثيان وارتفاع درجة الحرارة. قد يكون ذلك بسبب حدوث عدوى (التهاب). اتصلي بطبيبك، فقد يشير عليك بأخذ دواء لذلك. هذا الدواء لن يؤذي مولودك، ولن يؤثر على حليبك، وستشفين بشكل أسرع إذا ما واصلت إرضاع مولودك.

راجعى نشرة معلومات ”انسداد القنوات“ على الرابط www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf لمزيد من المعلومات.

كيف أعرف أن طفلي يحصل على حاجته من الحليب؟

يفقد معظم الرضع وزنًا في الأيام القليلة الأولى، ولكن ينبغي أن يبدووا في اكتساب الوزن بعد ذلك. ستقوم القابلة القانونية، أو مركز الصحة المجتمعية، أو وحدة الصحة العامة المحلية، أو طبيبك بوزن مولودك لفحص وزنه.

في البيت، يمكنك الانتباه على الأمور التالية:

- يرضع مولودك على الأقل ثماني مرات خلال 24 ساعة. لا بأس في أن يرضع مولودك مرات عديدة، فمعدته صغيرة لذا يحتاج إلى إعادة تعبئتها.
- ينتقل مولودك من المص السريع في أول الرضعة إلى المص البطيء في آخرها. قد تتمكنين من سماع أو رؤية مولودك يبتلع الحليب، وقد ينتقل إلى المص السريع مرة أخرى خلال ذات الرضعة. لا بأس في ذلك.
- بعد أن يبلغ مولودك من العمر أربعة أيام، يبلغ عدد حفاضاته المتسخة ثلاثة أو أربعة حفاضات كل 24 ساعة. يكون البراز أصفر اللون، ويبدو كالشوربة غليظة القوام. بعد مرور ستة إلى ثمانية أسابيع، قد يقل عدد مرات التبرز. هذا أمر طبيعي.
- قد تشعرين بأن ثدييك ألين بعد إرضاع مولودك طبيعيًا.

الدليل الإرشادي للأمهات المرضعات							
عمر مولودك	أسبوع						
	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
كم مرة عليك إرضاع مولودك طبيعيًا؟ في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة							
	على الأقل 8 رضعات يوميًا. يمتص مولودك بقوة ويبطء ويثبت، ويبلغ لعابه في أغلب الأحيان						
حجم معدة مولودك							
	حجم ثمرة الكرز	حجم الجوزة		حجم ثمرة المشمش		حجم البيضة	
الحفاضات المبللة: كم عددها وكم هي مبللة في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة							
	على الأقل 1 حفاض مبلل	على الأقل 2 حفاض مبلل		على الأقل 3 حفاضات مبللة		على الأقل 4 حفاضات مبللة	
الحفاضات المتسخة: عددها ولون البراز في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة							
	على الأقل 1-2 حفاض باللون الأسود أو الأخضر الداكن	على الأقل 3 حفاضات باللون البني أو الأخضر أو الأصفر		على الأقل 3 حفاضات باللون البني أو الأخضر أو الأصفر		على الأقل 3 حفاضات باللون البني أو الأخضر أو الأصفر	
وزن مولودك	يفقد معظم المواليد بعضًا من وزنهم في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة						
إشارات أخرى	ينبغي أن يكون لمولودك صراخ قوي وأن يتحرك بنشاط ويستيقظ بسهولة. يكون ثدييك ألين وأقل امتلاء بعد الرضاعة الطبيعية						
إن حليب الثدي هو كل ما يحتاج إليه مولودك من طعام خلال الأشهر الستة الأولى. يمكنك الحصول على المشورة والمساعدة والدعم من: - مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. - خط دعم خدمات الصحة الهاتفية في أونتاريو المتخصصة في الرضاعة الطبيعية على 1-866-797-0000 أو خط الهاتف النصي على 1-866-797-0007. - دليل خدمات أونتاريو الإلكتروني الثنائية اللغة للرضاعة الطبيعية على www.ontariobreastfeeds.ca .							
best start meilleur départ by/par health nexUS santé							

2016

2016

لتحميل الجدول، يُرجى زيارة الرابط: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

عادة ما يتم حل مشاكل الرضاعة الطبيعية بواسطة الدعم الجيد

كيف يمكنني إرضاع المولود الذي يشعر بالنعاس؟

يستيقظ معظم الرضع عندما يشعرون بالجوع، ولكن أحيانًا يكون الرضيع حديث الولادة دائم الشعور بالنعاس. إذا كان مولودك ينام لأكثر من ثلاث ساعات، قد تحتاجين إلى إيقاظه خلال الأسبوع الأول أو حتى الثاني لإرضاعه. إن لم تتمكني من إيقاظ مولودك من أجل إرضاعه، فأنت بحاجة إلى طلب العناية الطبية.

فيما يلي بعض الأفكار التي يمكنك تجربتها:

- جرّديه من ملابسه. انزع عنيك ملابسك العلوية كي يستلقي مولودك على صدرك ملامسًا جلدك مباشرة.
- انتبهي إلى الإشارات التي تدل على أن مولودك جائع. إذا وضع يده عند فمه أو حرّك رأسه من جهة إلى أخرى قد يكون مستعدًا للرضاعة.
- غيّري حفاضه.
- افركي ظهره ورجليه.
- تحدّثي إليه.
- اعصري بعضًا من حليب ثديك على حلمتك كي يشمه.

”نامت ماكينزي كثيرًا خلال الأسبوع الأول والثاني. كنت أجردها من ملابسها وأغير حفاضها لأوقظها فترضع. أما الآن وقد كبرت، فهي تستيقظ من تلقاء نفسها“.



كيف أهدئ مولودي عندما يبكي كثيراً؟



جميع المواليد يبكون، وبعضهم يبكي أكثر من البعض الآخر. قد يكون من الصعب أن تكوني أمًا لرضيع يبكي كثيرًا. اطلبي المساعدة إذا كنت تشعرين بغضب شديد أو إحباط.

يختلف كل مولود عن الآخر، ولكن فيما يلي بعض الأمور التي قد تفيدك:

- جرّديه من ملابسه وضعيه على جلدك العاري.
- حاولي إرضاعه مرة أخرى حتى لو كان قد رضع قبل برهة.
- حاولي الاستجابة لمولودك بسرعة إذا بدأ بالبكاء، فتهدئة المولود الذي ظل يبكي لفترة طويلة تكون أصعب.
- احملي مولودك قريبًا من صدرك أو على كتفك وتجوّلي به أو هزّيه في كرسيّ هزاز.
- حاولي تجسّنته.
- تحدّثي إليه، أو غني له، أو قلّي له "هسّس".
- غيّري حفاضه إذا كان مبتلاً أو متسخًا.
- استخدمي حاملة المواليد أو القماط بينما تذهبان في نزهة على الأقدام.

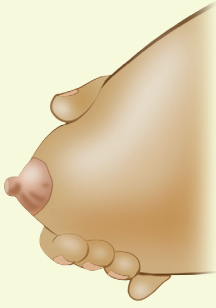


”تكون رضيعتي أكثر سعادة
عندما تكون بقربي“.

كيف يمكنني عصر حليب الثدي بيدي؟

تجد العديد من الأمهات هذه الخطوات مجدية في عصر حليب الثدي باليدين:

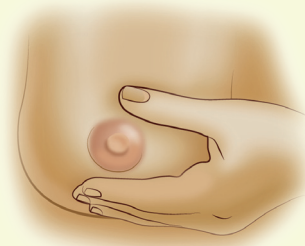
- اغسلي يديك.
 - دلكي ثدييك برفق من الأعلى باتجاه الحلمة. أديري الحلمة بين أصابعك.
 - امسكي ثديك بيد واحدة، لا تقتربي كثيراً من الحلمة. ضعي إبهامك في الأعلى وأصابعك في الأسفل.
 - اضغطي بإبهامك وأصابعك معاً وفي الوقت ذاته، وادفعي إلى الخلف باتجاه صدرك.
 - أرخي إبهامك وأصابعك ثم عاودي الضغط مرة أخرى. قد يستغرق تدفق الحليب وقتاً قصيراً. هل ترين بعض قطرات الحليب؟ رائع! يمكنك استخدام ملعقة أو وعاء صغير نظيف لالتقاط الحليب.
 - عندما يتوقف نزول الحليب، حرّكي أصابعك وإبهامك قليلاً وكرّري العملية.
 - يمكن أن يكون عصر حليب الثدي باليدين مفيداً فيما بعد.
- يمكنك إرضاع مولودك الحليب باستخدام ملعقة أو كوب. حتى لو لم يكن مولودك قادراً بعد على الرضاعة، فإن عصر الحليب يعني أنك ستدريين حليباً أكثر. يمكن تخزين الحليب في المبردة (الثلاجة)، أو يمكن تجميده كي تستخدميه عندما يصبح مولودك مستعداً. راجعي نشرة معلومات ”عصر حليب الثدي وتخزينه“ لمزيد من المعلومات على الرابط www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



أرخي



اعصري



اضغطي (للخلف باتجاه الصدر)

هل هناك طرق أخرى لإعطاء حليب الثديي إلى مولودي؟

- نعم، إن لم تكوني متواجدة أو كان مولودك غير قادر على أن يرضع طبيعياً، يمكنك إعطاء حليب الثديي إلى مولودك بالملعقة أو الكوب الصغير.
- عادة ما يدرّ عصر حليب الثدي باليدين خلال أول يومين أو ثلاثة أيام حليباً أكثر مقارنة باستخدام مضخة الحليب.
- احصلي على المشورة من مهنية مختصة بالرضاعة الطبيعية حول الطرق الأخرى لإعطاء مولودك حليب الثديي.
- تذكرني، إن الرضاعة الطبيعية هي أفضل الطرق لإخراج الحليب المبكر (حليب اللبأ) من ثدييك ولتحفيز إدراكك للحليب.



استمرّي في الرضاعة الطبيعية!

كم مرة سيرضع مولودي؟



يحتاج الرضع إلى أن يرضعوا كل حين. سيحتاج حديثو الولادة إلى الرضاعة ثماني مرات أو أكثر يوميًا. وبعضهم يرضع أكثر من 12 مرة يوميًا. ذلك أمر طبيعي.

تتوقع الأمهات أحيانًا أن يرضع المواليد وفق جدول، ولكن إرضاع مولودك كلما شعر بالجوع أمر هام.

لا تعني الرضاعة المتكررة أنك لا تملكين كمية كافية من الحليب، ولا أن حليبك غير مُجدٍ.

قد يحصل بعض الرضع على ثلاث إلى أربع رضعات متقاربة، ثم يرتاح لفترة أطول. هذا أمر طبيعي أيضًا. غالبًا ما يحصلون على الرضعات المتقاربة في فترة المساء.

بينما يكبر مولودك، سيكون هناك أيام يرضع فيها أكثر من العادة، فهكذا يُخبر جسدك أن يدرّ مزيدًا من الحليب لأجله. وعادة ما سيرضع مرات أقل بعد يوم أو اثنين.

تحاول الأمهات أحيانًا جعل مواليدهن ينتظرن فترة أطول بين الرضعات باستخدام المصاصة المهدئة أو اللهاية. قد يمثل ذلك مشكلة لأن المولود قد لا يأخذ كفايته من الحليب، وسيبدأ ثدياك في إدرار كمية أقل من الحليب. وهناك العديد من المواليد الذين لا يستخدمون اللهاية مطلقًا. تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تفكرين في إعطاء مولودك لهاية.

لماذا يبصق مولودي الحليب أحيانًا؟

يبصق بعض المواليد على فترات متباعدة، وبعضهم يبصق بعد كل رضعة. هذا أمر طبيعي. عادة ما يكون السبب هو أخذ المولود لكمية حليب تزيد قليلاً عن حاجته.

كيف يمكنني أن أحصل على كفايتي من النوم؟

- نامي أو احصلي على الراحة عندما ينام مولودك خلال اليوم، إذا كان ذلك مفيدًا.
- أفسحي لنفسك المجال لإطالة فترة نومك الليلية. على سبيل المثال، بعد إرضاع مولودك في المساء إذا نام في الساعة 8:00 مساءً وشعرت بأنه يمكنك النوم، فأخلدي إلى النوم حتى لو بدا لك الوقت مبكرًا. أيضًا، إذا نام مولودك مرة أخرى بعد رضعة الصباح وشعرت بأنه يمكنك النوم أكثر، فأخلدي إلى النوم مرة أخرى لبعض الوقت.



- أبقي مولودك قريبًا منك في الليل حتى يمكنك الاستجابة فور بدئه بالاستيقاظ، فلا يكون عليك الذهاب إلى غرفة أخرى لتأتي به. ضعي المهد أو سرير الطفل بجانب سريرك على الأقل لمدة الأشهر الستة الأولى من عمر المولود.
 - لا بأس في إرضاع المولود مكتمل النمو حيث تنامين. فهذا من شأنه أن يسهل الرضاعة الطبيعية ويساعدك في الاستجابة على نحو أسرع لإشارات طفلك للرضاعة والراحة.
 - عندما تستعدين للخلود إلى النوم، أعيدي مولودك إلى سريريه أو مهده أو سلتته، فهو أمان مكان ينام فيه.
 - إذا أبقيت الحفاضات والمحارم المبللة بجانب سريرك، يمكنك تغيير حفاضه (إن احتاج الأمر) دون الذهاب إلى أي مكان آخر.
 - فكّري في أن تطلبي من شريكك أو أحد أفراد أسرته مراقبة مولودك حتى يمكنك أخذ قيلولة. بإمكانه إحضار مولودك إليك كي تُرضعيه. بعد ذلك، يمكنه أخذ المولود لتغيير حفاضه أو لتشجئته بينما تعودين إلى النوم.
- توقّعي النوم لساعتين إلى أربع ساعات كل مرة خلال الأسابيع القليلة الأولى.
- إذا كنت مشغولة البال، وشعرت بالقلق أكثر من المعتاد، وأصبحت أقل اهتمامًا لأكثر من أسبوعين، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول النوم في صفحة 26 المعنونة "النوم الصحي والأمن".

هل يمكنني إرضاع مولودي طبيعياً في الأماكن العامة كالأسواق التجارية أو الحافلات أو المطاعم؟

نعم، يمكنك إرضاع مولودك في أي مكان. ليس عليك استخدام غطاء أو بطانية إن لم ترغب في ذلك. لا ينبغي لأحد أن يخبرك أن تذهبي إلى الحمام أو أي مكان آخر لإرضاع مولودك.

تشعر بعض الأمهات بالخجل من الإرضاع في الأماكن العامة. قد تسهل الأفكار التالية الأمر:

- ارتدي سترة أو كنزة فوق قطعة علوية فضفاضة. يمكنك سحب القطعة العلوية لإرضاع مولودك، وستساعد السترة في تغطيتكما معاً.
- إذا كنت تملكين قميصاً ذا أزرار أمامية، يمكنك فك الأزرار السفلية. سيساعد ذلك في تغطيتك أكثر.

”إذا ذهبنا إلى المنتزه، ليس عليّ أن أقلق حول إبقاء زجاجات الحليب فاترة، إذ يمكنني إرضاع مولودي طبيعياً؛ الأمر غاية في السهولة“.



”لماذا ترضع شانتال في الحمام؟ هل يمكنك أكل وجبة الغداء في الحمام؟“



”أنا أرضعه في طريقي إلى دار رعاية الطفل النهارية، فيشعر بالشبع والسعادة عندما أتركه“.



كم من الوقت علي أن أرضع مولودي طبيعياً؟

يمكنك أن تواصل الرضاعة الطبيعية مادام رغبتما في ذلك أنت ومولودك. ليس عليك التوقف إلا إذا رغبتما في ذلك، ليس هناك عمر يصبح معه الرضيع كبيراً على الرضاعة. ينصح خبراء الصحة بالرضاعة الطبيعية دون طعام آخر لمدة ستة أشهر، ثم مواصلة الرضاعة مع إضافة أطعمة أخرى لمدة سنتين على الأقل. سيساعد ذلك مولودك على البقاء في صحة جيدة والنمو طبيعياً.



”أخطّط لإرضاع أوليفيا لأطول فترة ممكنة“.

”أعتقد أنه بحاجة إلى حليب الثدي أكثر من ذي قبل، فهو يساعده على البقاء في صحة جيدة في حين يمرض العديد من الأطفال في دار الرعاية النهارية التي يذهب إليها“.



يمكن لمولودك أن يبدأ بتناول الأطعمة الصلبة بجانب الرضاعة الطبيعية عندما يبلغ ستة أشهر.

”لأنه أكبر سنّاً الآن، يمكنني المساعدة بإطعامه، ولكنه لا يزال بحاجة إلى حليب أمه“.



أنت بحاجة للمساعدة إذا:

- ألمتك حلمتك أو ثدياك.
- ارتفعت درجة حرارتك أو شعرت بالغثيان.
- لا يبلغ عدد الحفاضات المتسخة لمولودك ثلاثة حفاضات يوميًا على الأقل بعد انقضاء الأيام الأربعة الأولى.
- لا يبلغ عدد الحفاضات المبللة لمولودك ستة حفاضات شديدة البلل يوميًا على الأقل بعد انقضاء اليوم الخامس.
- كان لون براز مولودك أسود بعد بلوغه من العمر أربعة أيام.
- كان مولودك يشعر بنعاس شديد و عليك إيقاظه دائمًا لإرضاعه.
- كنت تفكرين في فطامه.
- كنت تشعرين بالقلق حول الرضاعة الطبيعية.
- كنت قلقة حول نفسك أو حول مولودك لأي سبب كان.

أين يمكنك الحصول على المساعدة

- الخط الساخن للرضاعة الطبيعية - يقدم تيليهاث أونتاريو (Telehealth Ontario) أو خط الصحة عن بعد خدمات المشورة والدعم حول الرضاعة الطبيعية طوال أيام الأسبوع وعلى مدار اليوم على الرقم: 1-866-797-0000
- الدليل الإلكتروني ثنائي اللغة لخدمات أونتاريو للرضاعة الطبيعية - لمساعدتك في البحث عن خدمات الرضاعة الطبيعية القريبة منك: www.ontariobreastfeeds.ca
- الوحدة المحلية للصحة العامة: 1-800-267-8097 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- لا ليتشه ليغ كندا - دعم الأمهات لبعضهن البعض في الرضاعة الطبيعية: www.lllc.ca 1-800-665-4324
- ماندر ريسك: www.motherisk.org (1-877-327-4636) 1-877-FAS-INFO
- قوائم دليل البحث عن مستشارة إرضاع: <http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

خدمات دعم الرضاعة الطبيعية كالمراكز التي لا تحتاج إلى حجز موعد مسبق، والعيادات، والمجموعات في مجتمعي المحلي التي سأذهب إليها خلال أسبوع من وصولي إلى البيت:

الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين يمكنني الاتصال بهم:

موارد معلومات عبر الإنترنت

الرضاعة الطبيعية

- الرضاعة الطبيعية أمر هام: دليل هام حول الرضاعة الطبيعية للنساء وأسرهن
www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- الرضاعة الطبيعية من أجل صحة ومستقبل أمتنا
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- إرضاع مولودك طبيعيًا - ماغنت (إرشادات للأمهات المرضعات)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- معلومات حول الرضاعة الطبيعية للوالدين www.breastfeedinginfoforparents.ca

فيديوهات حول الرضاعة الطبيعية:

- موقع الرضاعة الطبيعية www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- فيديوهات تعليمية حول الرضاعة الطبيعية
www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

تطبيقات حول الرضاعة الطبيعية:

- حلول للرضاعة الطبيعية www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI - معلومات حول الرضاعة الطبيعية
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- مام أند بيببي تو بي <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

النوم الصحي والآمن

- نوم جيد، نوم آمن - كتيب لوالدي المواليد من عمر 0-12 شهرًا ولكل من يقوم برعاية المواليد
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- الجمعية الكندية لأطباء الأطفال - رعاية الأطفال
www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- وكالة الصحة العامة في كندا: النوم الآمن
www.publichealth.gc.ca/safesleep
- فيديو حول النوم الآمن
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

التغذية الصحية

- مؤسسة إيت رايت أونتااريو (EatRight Ontario) - تحدّثي مع أخصائي تغذية معتمد بالاتصال مجانًا على الرقم:
www.eatrightontario.ca 1-877-510-510-2
- الحمل والرضاعة الطبيعية
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

الكحول والرضاعة الطبيعية

- خط المساعدة الخاص بالمخدرات والكحول: 1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca
- كتيب كوني في أمان: اجعلي حملك دون كحول
www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_fr.pdf
- بطاقات وصفات الطعام ثنائية اللغة: كوكتيلات دون كحول للأم
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- كتيب: المزج بين الكحول والرضاعة الطبيعية
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- حمل نساء السكان الأصليين والكحول - كتيب
www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

الإقلاع عن التدخين

- خط مساعدة المدخنين - يقدّم خدمات متخصصة للنساء الحوامل - 1-877-513-3333
www.smokershelpline.ca
- ستارز (STARSS): موارد معلومات للنساء
www.aware.on.ca/resources/resources-women
- الشركاء والحمل - ما تحتاجين إلى معرفته عندما تكونين حاملاً
www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- دليل الحمل الصحي - التدخين والحمل
www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- برغنتس (Pregnets) - يقدّم المعلومات والموارد والدعم للنساء أثناء الحمل وبعد الولادة
www.pregnets.org

شكر وتقدير

يشكر مركز موارد بَست ستارت تيريسا بيتمان لإجراء البحث وكتابة مورد المعلومات هذا. الشكر موصول كذلك لمن ساهموا في وضع هذا المورد:

- Marie-Josée Trépanier، ممرضة مسجلة وبكالوريوس تمريض، المدير الإقليمي، تشامبلين ماترنال نيو بورن البرنامج الإقليمي (CMNRP)
- Beverly Guttman، كبيرة مديري المشاريع، مجلس المقاطعة لصحة الأم والطفل
- Heather Lokko، ممرضة مسجلة وبكالوريوس تمريض، MPH CCHN(C)، مديرة معاونة، وحدة الصحة العامة بميدلسكس-لندن
- Janet Allingham، ممرضة مسجلة وبكالوريوس تمريض IBCLC MA، مستشارة توعية صحية
- Olga Jovkovic، مديرة الأسر الأصحاء، إدارة الصحة العامة في تورونتو
- Susan Gallagher، ممرضة في إدارة الصحة العامة، إدارة الصحة العامة في تورونتو

قامت بالمراجعة النهائية Marg La Salle، ممرضة مسجلة وبكالوريوس تمريض، IBCLC، CCHN(c)، مقيمة رئيسية في BFI

قائدة مركز موارد بَست ستارت: Marie Brisson

نود كذلك أن نشكر الآباء والخبراء على المساهمة بأرائهم في هذا الكتيب.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

www.beststart.org

تم إعداد هذا المنشور بتمويل من حكومة أونتاريو. تعكس المعلومات الواردة في هذا المنشور آراء المؤلفين، ولا تعكس بالضرورة آراء حكومة أونتاريو. لا يؤيد بالضرورة كل من مركز موارد بَست ستارت وحكومة أونتاريو الموارد والبرامج المذكورة في هذا الدليل.