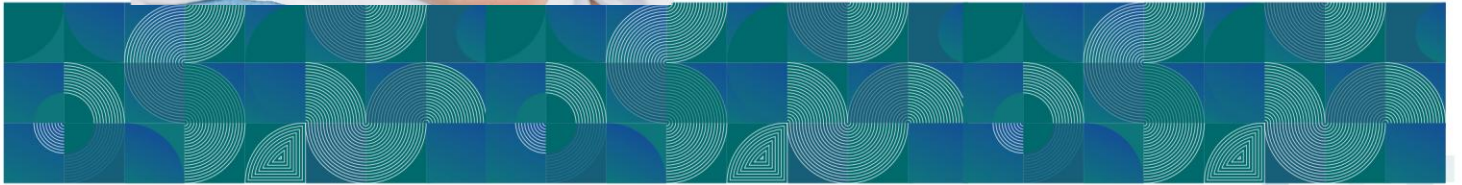




Breastfeeding

الرضاعة الطبيعية



Breastfeeding

What you need to know :

- **Colostrum** is the thick, yellow first milk rich in nutrients and antibodies that boost the baby's immune system.
- Around 3-5 days after birth, mature milk comes in. Your breasts may feel full, and this is when the baby gets most of their calories.
- Benefits of Breastfeeding:
 - **For the baby:** Breast milk provides the perfect nutrition, boosts the immune system, and protects against infections and diseases.
 - **For the mother:** Breastfeeding helps the uterus return to its pre-pregnancy size faster, burns extra calories, and lowers the risk of breast and ovarian cancers.

Please follow the instructions below:

1. Establish a Regular Feeding Schedule every 2-3 hours, or as advised by the doctor or nurse according to your baby's condition. babies may need to be woken up for feeds.
2. Look for signs like rooting (moving head towards the breast), sucking on fingers, or becoming more alert. Crying is a late hunger sign, so try to feed before the baby gets too fussy.
3. Use a position that is comfortable for both you and your baby.
4. Place the baby in the mother's arms or on a flatbed (mother's choice) and Make sure that the infant's entire body is supported
5. Have the mother support her breast with her free hand to remove the weight of the breast from the infant's chin.
6. place the baby at the breast and see that the baby is latched on and make sure your baby's mouth covers the areola (the dark area around the nipple) for a proper latch with lips "flanged", The baby's jaw should be gliding, and audible swallowing of breast milk should be heard and have good sucking.
7. Be sure the mother realizes that breastfed infants do not suck continuously, but stop and resume sucking at frequent intervals. The baby should be encouraged to resume sucking if he/she starts to fall asleep.
8. Allow the infant to finish one breast before offering the other, alternate breasts at each feeding. the baby can be fed over 10-15 min on each breast.
9. Burp the baby after he/she finishes nursing on each side, holding the baby upright with gentle pressure against the stomach and patting or rubbing back.
10. Monitor baby's weight gain: Follow the instructions from your baby's doctor on how often weight checks are needed.

11. Continue to provide skin-to-skin contact (**Kangaroo Care**) with your baby as it promotes bonding and encourages breastfeeding. It also helps regulate your baby's temperature and breathing.
12. Monitor Wet Diapers and Stool: Your baby should have at least 6-8 wet diapers per day once milk production is established.
13. Take Care of Yourself:
 - Get as much rest as possible
 - Drink plenty of fluids and eat a balanced diet rich in fruits, vegetables, lean proteins to support your milk production.
14. Monitor the following :
 - **Engorgement:** If your breasts feel very full and painful, you can try feeding more often, applying a warm compress before feeding, and a cold compress after.
 - **Sore nipples:** Use proper latching techniques and apply nipple creams if needed. Air-dry your nipples after feeding.
 - **Blocked ducts and mastitis (breast infection) :** Massage the area, apply warm compresses, and continue to nurse or pump. Seek medical advice promptly. If you experience pain, redness, swelling, or warmth in the breast, or flu-like symptoms, it may be a sign of **mastitis**
15. Pump milk frequently, ideally every 2-3 hours to maintain your milk supply and to provide your baby with expressive milk if you need to return back to work or your baby still hospitalized in the intensive care.
 - Ensure all equipment is thoroughly cleaned and sterilized after each use to prevent contamination.
 - Store expressed milk in sterile containers. Breast milk can be refrigerated for up to 4 days and frozen for up to 6 months. **Label Each Container** with the date, and time the milk was expressed.
 - Bring them in a good storage condition (cooler bag with ice packs) When you want to provide your baby in neonatal intensive care unit.
16. Contact your doctor if you take any medication to check if it affects breast milk feeding. Some medications can pass into breast milk and may affect your baby

Please avoid the following while breastfeeding :

- Excessive caffeine and smoking as it can pass through breast milk and may cause your baby to be irritable or have trouble sleeping and development.
- Alcohol consumption, and if you drink, wait at least 2-3 hours before breastfeeding to ensure the alcohol clears from your milk.
- Exposure to chemicals, pesticides, and environmental toxins
- Extreme dieting or weight loss: Your body needs extra nutrients to produce enough milk and support your health.

الرضاعة الطبيعية

ما تحتاجين إلى معرفته:

- اللبأ أو الصمغ هو الحليب الأول السميك والأصفر الغني بالعناصر الغذائية والأجسام المضادة التي تعزز مناعة الطفل.
- بعد حوالي 3-5 أيام من الولادة، يبدأ الحليب الناضج في التدفق. قد تشعرين بأن ثدييك ممتلئين، وفي هذه المرحلة يحصل الطفل على معظم سعراته الحرارية.

فوائد الرضاعة الطبيعية:

- للطفل: يوفر حليب الأم التغذية المثالية، ويعزز الجهاز المناعي ويحمي من العدوى والأمراض.
- للأم: تساعد الرضاعة الطبيعية على عودة الرحم إلى حجمه قبل الحمل بسرعة، وتحرق السعرات الحرارية الزائدة، وتقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.

الرجاء اتباع التعليمات التالية:

1. حددي جدولاً منتظماً للرضاعة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، أو حسب توجيهات الطبيب أو الممرضة وفقاً لحالة طفلك. قد يحتاج الأطفال إلى إيقاظهم من النوم للرضاعة.
2. ابحثي عن علامات الجوع مثل البحث عن الثدي (تحريك الرأس نحو الثدي)، أو مص الأصابع، أو أن يكون الطفل أكثر يقظة. البكاء علامة متأخرة على الجوع، لذا حاولي إطعامه قبل أن يصبح الطفل متعباً جداً.
3. استخدمي وضعية مريحة لك ولطفلك.
4. ضعي الطفل في ذراعي الأم أو على سطح مستوي (اختيار الأم) وتأكدي من أن جسم الطفل بالكامل مدعوم.
5. قومي بدعم الثدي بيدك الحرة لرفع الوزن عن ذقن الطفل.
6. ضعي الطفل عند الثدي وتأكدي من أن فمه يغطي الهالة (المنطقة الداكنة حول الحلمة) بشكل كامل، بحيث تكون الشفاه مفرودة، ويجب أن تتحرك فك الطفل بشكل واضح مع سماع ابتلاع الحليب.
7. يجب أن تدرك الأم أن الأطفال الرضع لا يمصون باستمرار، بل يتوقفون ويستأنفون المص على فترات متكررة. شجعي الطفل على استئناف المص إذا بدأ في النوم.
8. اتركي الطفل ينهي الثدي الأول قبل تقديم الثدي الآخر، وبدلي بين الثديين في كل وجبة. يمكن إرضاع الطفل لمدة 10-15 دقيقة على كل ثدي.
9. قومي بتجشئة الطفل بعد الانتهاء من الرضاعة على كل جانب، وامسكيه بوضعية مستقيمة مع ضغط خفيف على بطنه والربت أو التدليك على ظهره.
10. راقبي زيادة وزن الطفل: اتبعي تعليمات طبيب طفلك بخصوص مراقبة الوزن.
11. واصلتي توفير التلامس الجسدي المباشر (رعاية الكنغر) مع طفلك لتعزيز الترابط وتشجيع الرضاعة الطبيعية. كما يساعد في تنظيم درجة حرارة طفلك وتنفسه.
12. راقبي عدد الحفاضات المبللة والبراز: يجب أن يكون لدى طفلك على الأقل 6-8 حفاضات مبللة يوميًا بعد بدء إنتاج الحليب.

13. اعتني بنفسك:

- احصلي على قدر كافٍ من الراحة
- اشربي الكثير من السوائل وتناولي نظامًا غذائيًا متوازنًا غنيًا بالفواكه والخضروات والبروتينات الخفيفة لدعم إنتاج الحليب.

14. راقبي الأمور التالية:

- احتقان الثدي: إذا شعرتِ بامتلاء وألم في الثدي، حاولي إرضاع الطفل بشكل متكرر، ووضعي كمادات دافئة قبل الرضاعة وكمادات باردة بعدها.
- التهاب الحلمات: استخدمي تقنيات التقاط صحيحة، وضعي كريمات الحلمة عند الحاجة، واتركي الحلمات تجف في الهواء بعد الرضاعة.
- انسداد القنوات أو التهاب الثدي (عدوى الثدي): دلكي المنطقة وضعي كمادات دافئة، واستمري في الرضاعة أو الشفط. استشيري الطبيب فوراً إذا شعرتِ بالألم أو احمرار أو تورم أو حرارة في الثدي أو أعراض تشبه الإنفلونزا، فقد تكون علامة على التهاب الثدي.

15. قومي بشفط الحليب بانتظام، ويفضل كل 2-3 ساعات للحفاظ على إنتاج الحليب ولتقديمه لطفلك في حال كنت بحاجة للعودة للعمل أو إذا كان الطفل ما زال في وحدة العناية المركزة.

- تأكدي من تنظيف وتعقيم جميع المعدات بعد كل استخدام لمنع التلوث.
- احفظي الحليب المسحوب في حاويات معقمة. يمكن تخزين الحليب في الثلاجة لمدة تصل إلى 4 أيام وفي المجمد لمدة تصل إلى 6 أشهر. ضعي ملصقاً على كل حاوية يتضمن تاريخ ووقت الشفط.
- انقله في حالة تخزين جيدة (حقيبة مبردة مع أكياس ثلج) عند تقديمه لطفلك في وحدة العناية المركزة.

16. اتصلي بطبيبك إذا كنتِ تتناولين أي دواء للتحقق مما إذا كان يؤثر على الرضاعة الطبيعية. قد تمر بعض الأدوية عبر حليب الأم وتؤثر على طفلك. يرجى تجنب ما يلي أثناء الرضاعة الطبيعية:

- الكافيين المفرط والتدخين، لأنهما يمكن أن ينتقلا عبر حليب الأم ويسببا توتر الطفل أو صعوبة في النوم والنمو.
- استهلاك الكحول، وإذا شربتِ الكحول، انتظري على الأقل 2-3 ساعات قبل الرضاعة للتأكد من خلو حليبك من الكحول.
- التعرض للمواد الكيميائية والمبيدات والسموم البيئية.
- اتباع نظام غذائي قاسٍ أو فقدان الوزن المفرط: يحتاج جسمك إلى مغذيات إضافية لإنتاج كمية كافية من الحليب ودعم صحتك.