

عند الولادة

ابقِ طفلكِ قريبًا منكِ

اتبعي إجراء التلامس المباشر بين بشرتكِ وبشرة طفلكِ وأرضعي طبيبتك في أقرب وقت ممكن بعد الولادة. بعد الولادة مباشرة، اطلبي أن يوضع طفلكِ على صدركِ لكي تتلامس بشرتكما ويكون مرتديًا حفاضًا فقط ويوضع غطاء على بشرتكِ وبطانية خفيفة على طفلكِ. تُعرف الساعة التي تلي الولادة مباشرة باسم الساعة الذهبية، يكون طفلكِ أكثر تأهيلاً ويرغب في الرضاعة الطبيعية خلال هذه الساعة، لذا عليكِ إرضاع طفلكِ غالبًا للمساعدة في زيادة مخزونك من الحليب. سواء كنت ترضعين طفلكِ طبيعيًا أو من خلال زجاجة الإرضاع، فإن التلامس المباشر بين بشرتكما يساعد طفلكِ عن طريق:

- تهدئة الطفل وتدفئته وإراحته لجعله يشعر بالأمان.
- حماية طفلكِ عن طريق نقل البكتيريا الجيدة الموجودة على بشرتكِ.
- خلق رابطًا قويًا بينك وبين طفلكِ.

الآباء يارعون في إجراء التلامس المباشر بين بشرتهم وبشرة أطفالهم. مع ذلك، قللي عدد الزوار الآخرين لما بعد قضاء وقت هادئ ومتواصل مع طفلكِ حديث الولادة. وجود العديد من الزوار من شأنه إرباك طفلكِ والتأثير على مدى جودة وعدد مرات رضاعة طفلكِ.



إبقاء الرضيع مع الأم

احرصي دائمًا على إبقاء طفلكِ في نفس الغرفة معكِ، حيث يستفيد الأطفال من احتضان إمهاتهم لهم بغض النظر عن الطريقة التي يحصلون بها على التغذية. يعاني الآباء والأطفال من ضغوط أقل عندما يبقون معًا، كما أنهم يستريحون بشكل أفضل، ما يساعد على الشفاء. يوفر طاقم المستشفى الرعاية لطفلكِ في غرفتكِ، مما يسمح للعائلة بأن تكون جزءًا من فريق رعاية الطفل، ما يعزز ثقة الوالدين. كما أنه يحمي طفلكِ من الجراثيم الخارجية.

ثقي بجسدك

لبن السرسوب (اللبأ) هو كل ما يحتاجه طفلكِ في البداية. هو الحليب الذي تدرينه في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. ستدرين كميات صغيرة منه لتناسب مع الحجم الصغير لمعدة طفلكِ.

أرضعي طفلكِ في اللحظة المناسبة

يرضع معظم الأطفال 8-12 مرة خلال 24 ساعة. يصدر الأطفال علامات أو إشارات خاصة لإخبارك بأنهم جائعون، مثل:

- مص قبضة أيديهم.
- إمالة رؤوسهم نحوك.
- إخراج أسنتهم ولعق شفاههم.

قد تشمل الإشارات التي تدل على شعور الأطفال بالشبع ما يلي:

- ترك الرضاعة.
- انسكاب الحليب من أفواههم.
- الاستغراق في النوم.

قد تكون الرضاعة الطبيعية المتكررة أحد الأسباب التي تجعل الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا أقل عرضة للوفاة بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).



كوني على دراية بإعلانات تركيبات حليب الرضّع

يمكن أن يؤدي استخدام تركيبة حليب الرضّع خلال الأيام الأولى إلى إعاقة الرضاعة الطبيعية، لأن مجرد إعطاء طفلكِ زجاجة واحدة من تركيبة حليب الرضّع يمكن أن يتسبب في إنتاج كميات أقل من الحليب. يزيد استخدام تركيبة حليب الرضّع من خطر إصابة طفلكِ بداء السكري والسمنة ومتلازمة موت الرضّع المفاجئ (SIDS) والإسهال والربو والحساسية والتهابات الأذن والتهابات الجهاز التنفسي العلوي. كما أنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض وأمراض القلب.

جنبي إعطاء الأطفال زجاجات الإرضاع أو اللهايات

يجب أن يرضع الأطفال من الثدي في الأسابيع القليلة الأولى لمساعدتك على تكوين مخزون جيد من الحليب.

اطلبي الحصول على المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية

أثناء وجودك في المستشفى، اطلبي من الممرضة أو طاقم دعم الرضاعة الطبيعية الحصول على أي مساعدة قد تحتاجينها، أو التحقق فقط من التقام الطفل للثدي ووضعته. احصلي على رقم هاتف موظفي الدعم التابع للمستشفى قبل خروجكِ من المستشفى. اتصلي بخصوص أي أسئلة أو استفسارات. أسألي عن أي مجموعات محلية لدعم الرضاعة الطبيعية. باعتبارك أم، يمكنكِ تلقي الكثير من الدعم والمساعدة من برنامج التغذية التكميلي الخاص للنساء والرضّع والأطفال WIC. لمعرفة المزيد، يُرجى الاتصال بعيادة برنامج التغذية التكميلي الخاص للنساء والرضّع والأطفال المحلية أو على الرقم 1-800-545-6747.



وفقاً لقانون الحقوق المدنية القدر البه و لو اتح و سياسات الحقو ق المدينة لوزارة الزراعة الأمريكية يُحظر على هذه المؤسسة التمييز على أساس العرق أو اللون أو (USDA)، الأصل القومي أو الجنس (بما في ذلك الهوية الجنسية والتوجه الجنسي) أو الإعاقة أو العمر أو الانتقام أو التآر بسبب أنشطة الحقوق المدنية السابقة.

يمكن إتاحة معلومات البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية. ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات البرنامج (مثل طر يفة برايل، والكتابة بأحرف كبيرة، وشريط صوتي، ولغة الإشارة الأمريكية) الاتصال بالولاية المسؤولة أو الوكالة المحلية التي تدير البرنامج أو مركز صوتيًا و (202) 2600-720 التابع لوزارة الزراعة الأمريكية على الرقم TARGET هاتف نصي أو الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية من خلال خدمة التواصل الفيدرالية على الرقم (800) 8339-877.

لتقديم شكوى بشأن التمييز في البرنامج، ينبغي على مقدم الشكو وإكمال النموذج نموذج شكوى بشأن التمييز في برنامج وزارة الزراعة الأمريكية والذي، AD-3027 يمكن الحصول عليه عبر الإنترنت على

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OA-CR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>

من أي مكتب تابع لوزارة الزراعة الأمريكية، من خلال الاتصال على الرقم أو عن طريق كتابة خطاب موجه إلى وزارة الزراعة الأمر ، (866) 9992-632 .

يُجب أن يتضمن الخطاب اسم مقدم الشكوى وتنوانه ورقم هاتفه ووصف مكتوب للإجراء التمييزي المرغوم. بتفصيل كافي لإبلاغ الأمين المساعد للحقوق

يجب تقديم نموذج عن طبعة وتاريخ انتهاك الحقوق المدنية المرغوم (ASCR) : يجب تقديم نموذج المتكامل أو الخطاب إلى وزارة الزراعة الأمريكية عن طريق AD-3027

البريد

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
Independence Avenue, SW1400

أو Washington, D.C. 20250-9410;
فاكس (833) 1665-256 أو (202) 7442-690; أو
البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov.

(usda.gov) بيان عدم التمييز | خدمة الغذاء والتغذية

تتبع هذه المؤسسة قانون تكافؤ الفرص



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH