

الرضاعة الطبيعية

كيف يمكنك معرفة ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من حليب الثدي

الحصول على ما يكفي من حليب الأطفال - معدة الطفل. تغيير البراز. عدد الحفاضات

هل طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب؟

- دع طفلك يبين لك حتى متى يريد الرضاعة. عند انتهاء من الرضاعة وضعة على كتفك وساعدة على التجشؤ وقدم له الجنب الثاني من الثدي في حال لم يشبع من الرضاعة
- يجب أن تسمع أو ترى طفلك ابتلاع عند الرضاعة
- يجب ان تغذي طفلك كم 8-12 مرة في خلال 24 ساعة

تغير البراز

لون البراز سوف يتغير الى

- اليوم 1-3 اسود، سميكة، و لزجة وهذا ما يسمى ب ميكونيم
- يوم 3-4 اخضر الى صفار واقل سماكة
- يوم 5 اصفر مثل الخردل او اصفر وسائل



معدة الطفل

معدة طفلك الصغيرة جدا ولا يتط

تغذية كثيرة كما تلاحظ في اليسار

هو حجم معدته



كمية الحفاضات

يمكن ان تلاحظ عندما يشبع طفلك وياخذ كمية كافية من الحليب وهذا سوف تراه من خلال الحفاضات التي تغيره. يجب ان تغير لطفلك كمية من الحفاضات المبللة والمتسخة

عمر الطفل حفاضات مبللة حفاضات متسخة

| عمر طفل يوم | حفاضات مبللة | حفاضات متسخة |
|-------------|--------------|--------------|
| 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 |
| 6 + | 6 | 6 |

الحصول على المساعدة من طبيبك أو طبيب استشاري للرضاعة إذا كان طفلك

- اذا كان فمه جاف
- تغير في لون البول
- اذا لون البراز لم يتغير الى الصفار او كالحبوب في يوم 5 لم يكن لديك ما يكفي من الحفاضات المبللة أو المتسخة
- انظر خلف هذا الصفحة لمعلومات اكثر حول كمية الحفاضات للرضع
- اذا لم يستيفظ 8 مرات خلال ال 24 ساعة
- اذا كان ينقص من وزنه او تحت وزن الولادة بعد اسبوعين من الولادة. أو
- لديك ألم في الحلمة

رضاعة متقطعة او بكمية كبيرة

اذا كان طفلك يرضع كل ساعة وهذا شي طبيعي جدا. على سبيل المثال: لو كان الطفل يرضع 3-5 مرات كل ساعة وبعدها ينام 3-4 ساعات بين كل رضاعة

عند استخدام مضخة الثدي قد لا تكون قادرا على انتاج الحليب بكمية كبيرة في البداية وهذا شي طبيعي وهذا ليس معناها انك غير قادرة على صنع الحليب

يوميّات تغيير الحفاضات عند اطفال الرضاعة الطبيعية

التعليمات: كل يوم، ضع دائرة حول الوقت المقارب الى الساعة عند بداية الرضاعة. ضع دائرة حول (دبليو) عندما تغير حفاضة مبللة. وضع دائرة حول (دي) عندما تغير حفاضة متسخة

| اليوم DAY 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|-------------|---|---|----|----|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| Midnight منتصف الليل | | | | | | | | | | | | Noon ظهر | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Wet Diaper مبللة | | | | | | | W | | | | | عدد مرات الرضاعة خلال ال 24 ساعة | | | | | | | | | | | |
| لون الاسود | | | | | | | D | | | | | Total number of feedings in 24 hours | | | | | | | | | | | |
| اليوم DAY 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midnight منتصف الليل | | | | | | | | | | | | Noon ظهر | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Wet Diaper مبللة | | | | | | | W W | | | | | عدد مرات الرضاعة خلال ال 24 ساعة | | | | | | | | | | | |
| لون الاسود | | | | | | | D D | | | | | Total number of feedings in 24 hours | | | | | | | | | | | |
| اليوم DAY 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midnight منتصف الليل | | | | | | | | | | | | Noon ظهر | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Wet Diaper مبللة | | | | | | | W W W | | | | | عدد مرات الرضاعة خلال ال 24 ساعة | | | | | | | | | | | |
| لون الاخضر | | | | | | | D D | | | | | Total number of feedings in 24 hours | | | | | | | | | | | |
| اليوم DAY 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midnight منتصف الليل | | | | | | | | | | | | Noon ظهر | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Wet Diaper مبللة | | | | | | | W W W W | | | | | عدد مرات الرضاعة خلال ال 24 ساعة | | | | | | | | | | | |
| لون الاخضر | | | | | | | D D D | | | | | Total number of feedings in 24 hours | | | | | | | | | | | |
| اليوم DAY 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midnight منتصف الليل | | | | | | | | | | | | Noon ظهر | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Wet Diaper مبللة | | | | | | | W W W W W | | | | | جند بار در 24 ساعات تغذية كرد | | | | | | | | | | | |
| لون الاصفر | | | | | | | D D D | | | | | Total number of feedings in 24 hours | | | | | | | | | | | |
| اليوم DAY 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midnight منتصف الليل | | | | | | | | | | | | Noon ظهر | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Wet Diaper مبللة | | | | | | | W W W W W W | | | | | عدد مرات الرضاعة خلال ال 24 ساعة | | | | | | | | | | | |
| لون الاصفر | | | | | | | D D D D | | | | | Total number of feedings in 24 hours | | | | | | | | | | | |
| اليوم DAY 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Midnight منتصف الليل | | | | | | | | | | | | Noon ظهر | | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Wet Diaper مبللة | | | | | | | W W W W W W | | | | | عدد مرات الرضاعة خلال ال 24 ساعة | | | | | | | | | | | |
| لون الاصفر | | | | | | | D D D D | | | | | Total number of feedings in 24 hours | | | | | | | | | | | |

اذا كان لديك اي سؤال او أستفسار، الرجاء الاتصال على

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES 573-751-6204

تكاؤف فرص العمل ا يجاني صاحب العمل الخدمات المقدمة على أساس غير تمييزي