

## Breastfeeding and your new baby

The midwives caring for you will provide you with education and support to help you establish and maintain breastfeeding. Please do not hesitate to ask your midwife for advice, at any time.

## The risks of not breastfeeding

How you feed your baby is one of the most important decisions you will make. Mater Mothers' Hospital staff will provide you with support and guidance with feeding your baby, whatever your decision.

According to the World Health Organization (WHO) and current research, there are risks associated with not breastfeeding your baby and it is important that you are aware of this information.

- For babies, not being breastfed is associated with an increased incidence of infections, such as ear infections, gastroenteritis, and pneumonia. There is also an elevated risk of childhood obesity, type 1 and type 2 diabetes, leukaemia, and sudden infant death syndrome (SIDS).
- For premature babies, not receiving breast milk is associated with an increased risk of necrotising enterocolitis (NEC), a condition where the intestines become infected and can begin to die. This usually requires surgery.
- For mothers, not breastfeeding is associated with an increased incidence of pre-menopausal breast cancer, ovarian cancer, type 2 diabetes and retained pregnancy weight gain.

These differences in health outcomes can be explained by the specific and innate immune factors present in human milk. In other words, every mother makes milk specifically for her own baby's needs with immune protection designed just for them. Therefore, the National Health and Medical Research Council (NHMRC) and the Australian National Breastfeeding Strategy 2010–15 recommend that all babies be exclusively breastfed for six months and continue at least until the baby's first birthday. Mother and baby can then continue to breastfeed for as long as they both wish to do so. The World Health Organization recommends at least two years of breastfeeding for all babies.

## How breastfeeding works

Breastfeeding works on supply and demand. Every time your baby feeds, your body starts to make the next feed. The more your baby feeds, the more milk you make. You do not have to wait a specific amount of time for your breasts to fill up before feeding your baby again.

## الإرضاع الطبيعي ومولودك الجديد

سوف تقوم القابلة المعتنية بك بتوعيتك ودعمك لمساعدتك على البدء في الإرضاع الطبيعي والاستمرار فيه. لذا لا ترددي في طلب النصيحة منها في أي وقت.

## مخاطر عدم الإرضاع الطبيعي

إن الطريقة التي ترضعين بها طفلك من أهم القرارات التي سيتعين عليك اتخاذها. سوف يقوم العاملون في مستشفى ماتر للولادة على دعمك وإرشادك بشأن إرضاع مولودك، بغض النظر عن قرارك المتخذ.

يتفق كل من منظمة الصحة العالمية والبحوث الحالية على وجود مخاطر مرتبطة بعدم إرضاع مولودك إرضاعاً طبيعياً، ومن المهم أن تكوني مدركة لتلك المعلومات.

- فعدم الإرضاع الطبيعي يرتبط في الرضع بارتفاع إصابتهم بالعدوى مثل الالتهاب المعوي والرئوي والتهابات الأذن. يرافقه أيضاً ارتفاع احتمال الإصابة بالسمنة المفرطة في الطفولة، داء السكري من النوع ١ و٢، اللوكيميا، ومتلازمة موت المهد المفاجئ (SIDS)
- بالنسبة للأطفال الخدج (المبتسرين)، يرتبط عدم الحصول على حليب الأم بارتفاع خطر الإصابة بالالتهاب المعوي القولوني الناخر (NEC) وهو مرض يتسبب في إصابة الأمعاء بعدوى قد تؤدي إلى موتها، وعادة ما يتطلب جراحة.
- بالنسبة للأمهات، فإن عدم الإرضاع الطبيعي يرتبط بارتفاع حالات سرطان الثدي السابق على الأيض، سرطان المبيضين، السكري من النوع ٢، والاحتفاظ بالوزن المكتسب أثناء فترة الحمل.

يمكن تفسير هذه الاختلافات الصحية بالعوامل المناعية المحددة والمتأصلة في الحليب البشري. بمعنى آخر، تنتج كل أم حليباً مخصصاً لاحتياجات طفلها به حماية مناعية صممت بالذات لذلك الطفل. وبالتالي، يوصي المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية (NHMRC) ومشروع استراتيجية الإرضاع الطبيعي الأسترالية الوطنية لعام ٢٠١٠-٢٠١٥ بأن يتم إرضاع كل الأطفال المولودين حديثاً إرضاعاً طبيعياً فقط لفترة ٦ أشهر والاستمرار فيه على الأقل حتى بلوغ المولود عامه الأول. تستطيع الأم والرضيع بعدها الاستمرار في الإرضاع الطبيعي طالما رغب كلاهما في ذلك. وتوصي منظمة الصحة العالمية بعامين على الأقل من الإرضاع الطبيعي لكل الأطفال الصغار.

## ما هو الإرضاع الطبيعي

يعمل الإرضاع الطبيعي على أساس العرض والطلب. ففي كل مرة يرضع فيها طفلك، يبدأ جسمك في إنتاج الرضعة التالية. لذا كلما رضع طفلك أكثر، كلما دررت حليباً أكثر. لا تحتاجين إلى الانتظار لفترة محددة حتى تمتلئ ثديك بالحليب قبل إرضاع طفلك مرة أخرى.

## Rooming-in

Mater Mothers' Hospitals practise rooming-in, allowing you and your baby to remain together 24-hours a day. This means you are able to respond to your baby when feeding cues are displayed, helping you establish a good milk flow by promoting milk let-down. Rooming-in also helps you to bond with your baby and gain confidence caring for them. Current research indicates that mothers and babies who room-in together actually sleep more effectively.

## Feeding cues—how to know when your baby is ready to feed

Look for, and respond to, early feeding cues that your baby displays to indicate they are ready to feed. These feeding cues include:

- rapid eye movement
- clicking or tongue sucking
- rooting—opening their mouth and searching to suck on contact
- hand movements to their mouth and sucking on hands
- moving other extremities
- general increased alertness or activity.

**Crying is a late sign of hunger. Avoid waiting for this sign as a crying baby can be more difficult to attach.**

## The first breastfeed

The first step towards successful breastfeeding is early skin-to-skin contact—if possible, allow uninterrupted skin-to-skin contact with your baby following their birth (although skin-to-skin contact is beneficial at any time). This encourages licking, nuzzling, touching, sniffing and eventual feeding when your baby is ready, which is normally within the first hour after birth. Bathing and weighing should wait until after the first breastfeed.

Correct attachment and positioning of your baby to your breast is also important. Please ask your midwife to provide guidance when attaching your baby, until you feel confident managing this independently.

## المساكنة

نمارس المساكنة في مستشفيات ماتر للولادة، لنسمح لك بالبقاء مع مولودك على مدى ٢٤ ساعة في اليوم. ويعني ذلك أنك ستكونين قادرتين على الاستجابة لطفلك عندما يبدي الرغبة في الرضاعة، مما يساعدك على تحسين جريان الحليب من خلال تشجيعه على الطرد. كما وتساعدك المساكنة على الارتباط العاطفي بطفلك واكتساب الثقة اللازمة للرعاية به. تشير الأبحاث الحالية إلى أن الأمهات والأطفال الذين يتشاركون الغرفة ينامون فعلاً بشكل أفضل.

## علامات الرغبة في الرضاعة - كيف تعرفين بأن طفلك مستعد لتناول وجبته

كوني مدركة للعلامات المبكرة التي يشير بها طفلك أنه مستعد للرضاعة واستجبي لها. تشمل علامات الرغبة في إرضاعه التالي:

- حركة العين السريعة
- طقطقة اللسان أو مصه
- اللقم - فتح الطفل لفمه ومحاولة المص عند الملامسة
- توجيه اليدين إلى الفم ومصهما
- تحريك الأطراف الأخرى
- تيقظ أو نشاط متزايد

**البكاء علامة للجوع . تفادي انتظار هذه العلامة لأن الطفل الباكي يصعب عليه الإمساك بالحلمة.**

## الرضعة الأولى من الثدي

الخطوة الأولى تجاه الإرضاع الطبيعي الناجح هي التلامس بين جسم الأم والرضيع. إذا كان ذلك ممكناً، اسمحي بتلامس جسمك مع جسم المولود دون حواجز بعد ولادته مباشرة (إلا أن الملامسة المباشرة بينكما مفيدة في جميع الأوقات). ويشجع ذلك على اللعق والتمريغ واللمس والاستنشاق وفي نهاية الأمر على الرضاعة حينما يستعد طفلك لها، أي خلال الساعة الأولى بعد الولادة في العادة. يفترض أن ينتظر أمر التحميم وقياس الوزن إلى ما بعد الإرضاع الأول من الثدي.

كما أن الإمساك الصحيح للطفل بالحلمة وحمله بالطريقة الصحيحة أمران مهمان. استشيريني القابلة لترشدك عند تلقيم طفلك الحلمة إلى أن تتقي بأنك قادرة على القيام بذلك لوحده.

## Baby led attachment

Babies have natural instincts which enable them to find their mother's breast, from birth, with little, or no, help from anyone. These behaviours are seen as early as one to two hours after birth and continue for at least three months.

They include:

- poking their tongue out
- turning their head from side to side (rooting)
- wriggling
- finding and grasping the nipple
- attaching onto the breast
- sucking.

The following information will guide you to help your baby to attach to your breast:

- Get to know your baby's hunger cues
- A calm baby—your baby will be able to follow through with their instincts if they are calm rather than upset
- Begin with skin-to-skin contact
- Position your baby in any way that feels right, such as upright on your chest between your breasts. You may also like to semi-recline as this position makes it easier for your baby to make their own way to your breast
- When your baby is ready to feed they will lift and 'bob' their head or glide towards the nipple, using their cheek and chin to manoeuvre them in that direction
- As your baby moves closer to your breast they will nuzzle at your nipple. Do not hurry your baby; they will do this in their own time
- When your baby finds the breast, they will bring their tongue forward and may lick at the nipple. They may press on your breast with their fist or rub your tummy with their feet. This helps to stimulate the secretion of oxytocin, which is the hormone required to release your breast milk
- When your baby finds the nipple, they will dig their chin into the breast, reach up with an open mouth, attach to your breast and start sucking
- Tuck your baby's bottom in firmly against you and provide support to their neck and shoulders while avoiding putting any pressure on their head. Babies need to have their head free in order to position themselves correctly to attach to your breast

Some small, preterm or very sleepy babies may need some hands-on assistance to attach to the breast.

## الإمساك بالثدي بمبادرة من الطفل

للرضع غرائز طبيعية تمكنهم من إيجاد ثدي أمهاتهم منذ الولادة دون المساعدة من أحد، أو بأقل القليل منها. وهي سلوكيات تتضح مبكراً خلال الساعة أو الساعتين الأول بعد الولادة وتستمر لفترة ثلاثة أشهر على الأقل، وهي تشمل:

- إخراج اللسان من الفم
- تدوير الرأس من جانب إلى آخر (اللقم)
- التلوي
- إيجاد الحلمة والإمساك بها
- الالتصاق بالثدي
- المص

سترشدك المعلومات أدناه إلى مساعدة طفلك على الإمساك بثديك:

- تعرفي على العلامات التي تشير إلى أن طفلك جائع
- طفل هادئ - سيستطيع طفلك اتباع غرائزه بشكل أفضل إذا كان هادئاً وليس مضطرباً.
- ابدئي بلامسة جلد طفلك لجلدك.
- ضعي الطفل في الموضع الذي تشعرين بأنه صحيح، مثلاً منتصباً على صدرك ما بين نهديك. وقد ترغبين أيضاً في شبه الانكباء لأن هذا الوضع يسهل على رضيعك إيجاد طريقه إلى الثدي.
- عندما يصبح طفلك جاهزاً للرضاعة سيرفع رأسه وينزله على صدرك وينزل نحو الحلمة، مستعملاً خده وذقنه للمناورة في الاتجاه المطلوب.
- ومع اقتراب الرضيع من ثديك سيرمغ أنفه في حلمتك. لا تعجلي طفلك، فسوف يقوم بما يجب على مهله.
- عندما يجد الرضيع الثدي، سيخرج لسانه وقد يبدأ في لعق الحلمة، وقد يضغط على ثديك بقبضته أو بفرك بطنك بأقدامه. إن هذا يحفز إفراز الأوكسيتوسين، وهو الهرمون المطلوب لإدرار الحليب من الثدي.
- عندما يجد طفلك الحلمة، سيدفع بذقنه في الثدي ويمد فمه المفتوح ليملك بالحلمة ثم يبدأ في المص.
- احتضني ردف رضيعك بثبات نحوك وادعمي عنقه وأكتافه وتجنبي الضغط تماماً على رأسه. فالطفل يحتاج إلى حرية الحركة لرأسه حتى يجد الموضع الصحيح للإمساك بالثدي.
- قد يحتاج بعض الأطفال الخدج أو صغيري الحجم أو شديدي النعاس إلى بعض المساعدة العملية للإمساك بالثدي.

## Signs of correct attachment

- Comfortable for mother, i.e. no pain or stinging.
- Deep slow rhythmic sucking pattern. The slower the suck, the more milk that is drawn into your baby's mouth.
- Your baby appears relaxed.
- Your breasts soften with the feed.

## Sore or damaged nipples

A certain amount of nipple sensitivity in the early days of breastfeeding is normal. However, damaged or grazed nipples are not normal and usually mean your baby has not attached properly. If you have grazed or cracked nipples, ask your midwife to guide you when you are attaching your baby to the breast.

The nipple area produces its own natural oils, and nipple creams can block openings from the ducts on your nipples, increasing the possibility of mastitis. Breast milk contains special skin healing properties so expressed breast milk is the ideal treatment for sore nipples. Gently rub expressed breast milk onto the nipple after feeds and allow the milk to dry before replacing your bra. To prevent infection always wash your hands before you handle your breasts.

## Demand feeding

Breastfed babies feed according to hunger. Allow your baby to continue feeding until they have had enough, fall asleep or come off your breast. You may notice that your baby wishes to suck more often in the early days until your milk comes in, which is usually on the second or third day following birth. This is normal infant behaviour and should be encouraged.

Feed your baby whenever they exhibit hunger cues. Sucking time may vary from feed to feed. Allow your baby to feed on the first breast until their rhythmic, or nutritive, sucking stops. They may then flutter suck at the end of the feed. This is normal and helps your baby to have the fat-rich milk which is available towards the end of the feed. Babies settle for longer periods and gain more weight when allowed to flutter suck at the end of a feed.

Babies will generally feed between eight to 12 times each day. If they have a longer break between feeds they will often have several feeds close together (cluster feeding). Some babies may not display hunger cues so if you are having difficulty waking and feeding your baby please speak to your midwife.

## علامات الإمساك الصحيح بالثدي

- مريح بالنسبة للأم أي لا تشعر بالألم أو اللدغ.
- نمط مص عميق وبطيء وإيقاعي. كلما كان المص أبطأ كلما سحب طفلك حليباً أكثر في فمه.
- يبدو طفلك مسترخياً.
- ثدياك تلينان بعد الانتهاء من الإرضاع.

## الحلمات المؤلمة أو المتشققة

إن شعور الحلمات ببعض الحساسية في الأيام الأولى من الإرضاع أمر طبيعي، إلا أن الحلمات المتضررة أو المتشققة ليست بالأمر الطبيعي وتعني عادة بأن طفلك لا يمسك بالحلمة بالطريقة الصحيحة. إذا كانت حلمتك مشققة أو مخدوشة اطلبي من القابلة أن ترشدك عندما تقومين بتلقيم ثديك للرضيع.

تنتج المنطقة المحيطة بالحلمة زيوتها الطبيعية، أما المراهم المخصصة للحلمات فيجوز أن تسد فتحات القنوات فيها مما يرفع من احتمال التهاب الثدي. للحليب الطبيعي خصائص تشفي الجلد لذلك فإن الحليب المستحلب من ثديك هو العلاج الأمثل للحلمات المؤلمة. امسحي حليب الثدي المستحلب برفق على حلمتك بعد الرضعات واتركيه يجف قبل أن ترتدي صدرتتك. لمنع حدوث التهابات قومي دائماً بغسل يديك قبل ملامسة ثديك.

## الإرضاع حسب الطلب

الأطفال الذين يتم إرضاعهم بالثدي يأكلون عندما يجوعون. اسمحي لطفلك بالاستمرار في الرضاعة إلى أن يكتفي، أو يغرق في النوم، أو ينفك من ثديك. قد تلاحظين بأن طفلك يرغب في الرضاعة مرات أكثر في الأيام الأولى وحتى يبدأ حليبك في الإدرار بوفرة، وهو الأمر الذي يحدث عادة في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة. يعتبر ذلك سلوكاً طبيعياً في الطفل ويجب تشجيعه.

أرضعي طفلك كلما بدت عليه علامات الجوع. قد تختلف الفترة التي يقضيها في المص من وجبة إلى أخرى. اتركي طفلك يرضع من أحد الثديين إلى أن يتوقف عن المص الإيقاعي، أي عن التغذية. وفي نهاية الرضعة قد يقوم الطفل بالمص الهادئ، وهو أمر طبيعي يساعد طفلك في الحصول على الحليب الغني بالدهون الذي ينزل في نهاية الرضعة. من فوائد السماح للرضع بالرضاعة الهادئة في نهاية الرضعة بقاؤهم هادئين لفترات أطول واكتسابهم لمزيد من الوزن.

عادة يرضع الأطفال من بين ثمان إلى ١٢ مرة يومياً، وإذا طالت الفترة بين الرضعات، كثيراً ما سيرضعون عدداً من المرات على فترات متقاربة (مما يعرف باسم الرضاعة المتتالية). قد لا تبدو على بعض الرضع علامات الجوع، لذا إذا واجهتك صعوبات في إيقاظ طفلك لإرضاعه الرجاء مناقشة الأمر مع القابلة.

## How do I know if my baby is getting enough breast milk?

Breast milk contains all the nutrients and fluid that your baby needs in the first six months of life. **No other fluids are needed.** You can be confident in knowing that your baby is receiving enough breast milk if your baby:

- has five to six wet disposable nappies per day (or six to eight wet cloth nappies) and their urine is pale in colour
- has two to three loose bowel movements per day that are yellow, or mustard, in colour. After six weeks of age your baby's bowel motions may decrease in frequency, but this is not a concern if weight gain and the number of wet nappies are adequate. Breastfed babies are rarely constipated
- settles following most feeds
- looks alert when awake
- has a moist mouth.

## Complementary feeds

Mater does not routinely give infant formula or boiled water to breastfed babies, (unless medically indicated) for the following reasons:

- any infant formula given to your baby in the newborn period will interfere with the protection against infection that breast milk is creating in your baby's gut
- both soy and cows' milk formula can cause allergies
- your breasts make less milk if breastfeeds are missed or replaced by a formula feed
- your breasts may become overfull and painful (engorged) if the milk in your breasts is not removed regularly
- a baby has a completely different sucking action for breastfeeding compared to sucking on a teat. A breastfed baby can become confused between the two and may then have difficulty attaching correctly to the breast.

## Dummies/pacifiers

The early use of pacifiers can interfere with the natural process of breastfeeding. Pacifiers can contribute to slow weight gain, early weaning and thrush infections of your baby's mouth and your nipples. The routine use of pacifiers for breastfed babies is not recommended. If you choose to use a pacifier they must be washed regularly with hot soapy water, rinsed thoroughly and allowed to air dry. Clean pacifiers should be stored in an airtight container.

## كيف أتأكد من أن طفلي يحصل على ما يكفي من الحليب الطبيعي؟

يحتوي حليب الأم على كل المغذيات والسوائل التي يحتاجها طفلك في الشهور الست الأولى من عمره. **لا داعي هناك إلى إضافة أي سوائل أخرى.** يمكنك الوثوق بأن طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب الطبيعي إذا:

- بلل خمس إلى ست حفاضات أحادية الاستعمال (أو 6 إلى 8 حفاضات قماش) خلال اليوم، وكان لون بوله باهتا.
- يفرغ أمعاءه مرتين أو ثلاث يوميا ببراز رخو لونه أصفر أو خردلي. يجوز أن يقل عدد مرات تبرز الطفل بعد الأسبوع السادس من عمره، إلا أن هذا لا يعتبر مشكلة إذا صاحبه ارتفاع في الوزن وعدد كاف من الحفاضات المبللة. نادرا ما يصاب الأطفال الذين يرضعون حليبيا طبيعيا بالإمساك.
- يهدأ بعد معظم الرضعات
- يكون منتبها عندما يكون مستيقظا
- فمه رطب

## الإرضاع المكمل

لا تعطي مستشفى ماتر حليبيا اصطناعيا أو ماء معقما للأطفال الذين يتم إرضاعهم بالحليب الطبيعي (ما لم يكن لذلك سبب طبي) وذلك للأسباب التالية:

- سوف يتعارض أي حليب اصطناعي يعطى لطفلك في الفترة التالية مباشرة لولادته مع الحماية التي يخلقها الحليب الطبيعي في أمعائه ضد العدوى.
- يجوز لكل من حليب الصويا والأبقار أن يسبب أرجية (حساسية).
- يقل إدرار ثديك للحليب إذا قمت بتفويت رضعة أو استبدلتها بالحليب الاصطناعي.
- يجوز أن تفيض ثدياك بالحليب و تشعرى بالألم فيهما (بسبب الاحتقان) إذا لم يتم التخلص من الحليب الموجود فيهما روتينيا.
- الطريقة التي يرضع بها الطفل من الثدي تختلف تماما عن طريقة رضاعته من حلمة القنينة، ويجوز أن يخلط الطفل بين الاثنين مما يؤدي إلى مواجهته صعوبة في الإمساك بحلمة الثدي.

## اللهيات

يجوز أن يعوق الاستخدام المبكر للهجات العملية الطبيعية للرضاعة من الثدي. كما يجوز أن يساهم استعمالها في بطء اكتساب الوزن، وإفطار المبكر وإصابة فم الطفل وئديك بالقلع. لا يوصى باستعمال اللهيات بانتظام للأطفال الذين يتم إرضاعهم طبيعيا. إذا قررت استعمال اللهيات، عليك بغسلها بانتظام بماء ساخن وصابون، وشطفها جيدا وتجفيفها في الهواء. يجب حفظ اللهيات النظيفة في وعاء محكم الإغلاق.



## Nipple shields

Nipple shields are made of soft silicone and may be used to help mothers with flat or inverted nipples to continue breastfeeding. However, it is imperative that a nipple shield not be used until your milk comes in (usually around day three), and then with assistance from a midwife.

Follow up with a lactation consultant or child health nurse is recommended if you are discharged home using a nipple shield. You will be able to stop using the nipple shield when it feels right for both of you.

To clean your nipple shield rinse in cold water, wash in hot soapy water to remove any milky residue, rinse thoroughly and allow to air dry (or pat dry with clean paper towel). Store in a clean, dry airtight container, which should also be washed daily using the same technique.

## Continuing breastfeeding following discharge from hospital

During the early stages of breastfeeding, your baby's feeding pattern will vary significantly. Remember, the amount of breast milk you produce depends on the amount of sucking stimulation your breasts receive so continue to feed as often as your baby wishes.

It is normal for your baby to have some unsettled periods throughout the day. The most common time is in the late afternoon and early evening when your baby's feeds may be close together, which is called cluster feeding. This is normal infant behaviour and should be encouraged.

## Growth spurts

As your baby grows there may be times where they will want to feed more often. Growth spurts, or periods of increased breastfeeds, commonly occur at around three and six weeks and three months of age. More frequent feeding is your baby's way of increasing your milk supply to meet their growing needs. Continue to feed on demand and your baby's feeding patterns should return to normal after two to three days. This is also normal infant behaviour.

## دروع الحلمات

دروع الحلمات مصنوعة من السيليكون اللين ويمكن استخدامها لمساعدة الأمهات ذوات الحلمات المسطحة أو المقلووية على مواصلة الرضاعة الطبيعية. إلا أنه من الأهمية بمكان عدم استعمال درع الحلمة هذا إلى أن يبدأ ثديك في إدرار الحليب بالكامل (عادة في اليوم الثالث بعد الولادة) وطلب مساعدة القابلة عند استعماله للمرة الأولى.

نوصي بالمتابعة مع خبيرة الرضاعة أو ممرضة صحة الأطفال إذا ما عدت إلى المنزل من المستشفى وأنت تستعملين هذا الدرع. يمكنك التوقف عن استعمال الدرع عندما تشعرين أنت وطفلك أنه الأمر المناسب لكما.

لتنظيف درع الحلمة الخاص بك، اشطفيه بالماء البارد أولاً، ثم اغسله بالماء الساخن والصابون لإزالة أي بقايا حليب منه، ثم أعيدي شطفه جيداً واتركه يجف في الهواء (أو برفق باستعمال منشفة ورقية نظيفة). احتفظي به في وعاء نظيف جاف محكم الإغلاق يجب غسله كل يوم باستعمال نفس الطريقة أعلاه.

## الاستمرار في الإرضاع الطبيعي بعد الخروج من المستشفى

سوف يتفاوت نمط الرضاعة لدى طفلك في المراحل الأولى من الإرضاع الطبيعي تفاوتاً كبيراً. تذكر أن كمية الحليب الذي تدرينه تعتمد على كمية الاستثارة التي تحدث لتديك نتيجة مص الطفل لهما، لذا استمري في الإرضاع بقدر ما يرغب طفلك به.

من الطبيعي أن يمر طفلك بفترات تكدر خلال اليوم، وأكثر هذه الفترات شيوعاً هي بعد الظهر وفي أول المساء، عندما تتقارب فترات رضعاته، وهو ما يعرف بالرضعات المتتالية. يعتبر ذلك سلوكاً طبيعياً في الطفل ويجب تشجيعه.

## فترات النمو السريع

قد تمر على طفلك فترات يتسارع فيها نموه ويرغب أثناءها في الرضاعة في أحيان أكثر. إن فترات النمو المتسارع، أو الرضاعة المتزايدة، تحدث عادة في الأسبوع الثالث والسادس ثم الشهر الثالث من العمر. إن ارتفاع تواتر الرضاعة هي طريقة طفلك في زيادة إدرار الحليب لديك حتى يفي باحتياجاته المتزايدة. استمري في إرضاع طفلك حسب طلبه وسوف يعود نمط رضاعته إلى حالته الطبيعية على الأرجح بعد يومين أو ثلاثة. يعتبر ذلك سلوكاً طبيعياً في الطفل.

## Breastfeeding and nutrition

Breastfeeding helps you lose weight after your baby is born but now is not the time to diet. You may become hungrier when you are breastfeeding and it is best to satisfy your hunger with nutritious foods. Eat a generous amount of fruits and vegetables, wholegrain breads and cereals, calcium and protein rich foods – do not skip meals. No one food has been proven to upset babies or cause wind. The best advice is to eat all foods in moderation, unless there is a family history of food allergies or intolerance. The natural variation in your diet will change the flavour of your breastmilk for your baby, which may better prepare your baby for the introduction of solid foods after six months of age. Breastfeeding mothers need enough fluids to stay hydrated. Drink to satisfy your thirst only. Increasing the amount of fluid you drink does little to increase your milk supply.

## Alcohol

**The current Australian guidelines recommend that, for women who are breastfeeding, not drinking alcohol is the safest option.** For further information, see Mater's *Alcohol during pregnancy and breastfeeding* brochure accessible via <http://brochures.mater.org.au>

## Caffeine

The younger your baby is, the longer it will take any caffeine to be metabolised in their body. Excessive caffeine intake may make your baby wakeful and fussy. Remember caffeine can be found in tea, coffee, soft drinks, energy drinks, some medications, herbal preparations, as well as foods containing coffee or chocolate.

## Engorgement

Full, painful, hard or shiny breasts, commonly referred to as engorgement, will rarely occur if your baby is able to breastfeed at any time of the day or night. Correct positioning and attachment will also help to prevent engorgement.

If your breasts do become overfull and uncomfortable:

- continue to feed your baby when they are hungry
- remove your bra when your baby is feeding
- hand express a little milk before a feed. This softens the areola to assist your baby to attach
- continue allowing your baby to soften one breast first before offering the second breast. Express the second breast for comfort, only
- wear a supportive bra between feeds but make sure that it is not too tight
- apply covered cold packs for 10 to 15 minutes after feeds for comfort (only while your breasts are engorged).

## الإرضاع الطبيعي والتغذية

يساعدك الإرضاع الطبيعي على فقدان الوزن بعد ولادة الطفل، إلا أن فترة الإرضاع الطبيعي ليست مناسبة لممارسة الرجيم. يجوز أن تشعر بالجوع أكثر من المعتاد عندما تقومين بالإرضاع الطبيعي وأفضل طريقة لإشباعه هي تناول المأكولات المغذية. تناولي كميات سخية من الفاكهة والخضروات، الخبز كامل الحبوب ووجبات الحبوب، والوجبات الغنية بالكالسيوم والبروتين - ولا تفوتي الوجبات. ليس هناك نوع من الطعام أثبت بأنه يكدر طفلك أو يسبب له النفاخ، والنصيحة الأفضل هي أن تتناولي كافة المأكولات باعتدال ما لم يكن في أسرتك سوابق الإصابة بالأرجية من أطعمة ما، أو عدم القدرة على تحملها. التنوع الطبيعي في نظامك الغذائي سيغير من نكهة حليب ثديك وقد يساعد ذلك في إعداده بشكل أفضل لحين تقومين بتقديم الطعام الصلب له في سن ستة أشهر. كما أن الأمهات اللواتي يرضعن إرضاعاً طبيعياً يحتاجن إلى قدر كاف من السوائل للإبقاء على المستوى الصحيح منها في أجسامهن. اشربي ما يروي عطشك فقط، فإن زيادة كميات السوائل التي تشرينها لا يزيد كمية الحليب الذي تدرينه.

## الكحول

**توصي المبادئ التوجيهية الأسترالية الحالية النساء المرضعات إرضاعاً طبيعياً بعدم تناول الكحول بالمرّة كأكثر الخيارات سلامة. للمزيد من المعلومات، راجعي نشرة الكحول أثناء الحمل والإرضاع الطبيعي التي يمكن الحصول عليها من الموقع <http://brochures.mater.org.au>**

## الكافيين

كلما كان طفلك يانعا كلما تطلب تمثيل الكافيين في جسمه وقتاً أطول، وقد يتسبب الإفراط في تناول الكافيين في إصابة طفلك بالآرق والضييق. تذكري أن الشاي والقهوة والمشروبات المنبهة وبعض العقاقير وخلطات الأعشاب تحتوي على الكافيين، أسوة بالمأكولات التي تحتوي على البن أو الشوكولاتة.

## احتقان الثدي

الثدي الممتلئ، المؤلم، الصلب أو اللامع، أي ما يعرف عامة بالاحتقان، لا يحدث إلا نادراً إذا كان طفلك قادراً على الرضاعة في أي وقت من النهار أو الليل. كما أن الوضع الصحيح للطفل وإمساكه السليم بالحلمة يساعد بدوره على الوقاية من الاحتقان.

إذا امتلأت ثديك بشكل مفرط وضائقتك:

- استمري في إرضاع طفلك عندما يجوع
- انزعي الصدرية عنك أثناء إرضاع طفلك
- قومي باستحلاب القليل من الحليب بيدك قبل الإرضاع. فذلك يلين هالة الحلمة ويساعد طفلك على الإمساك بها
- استمري في الإرضاع واتركي طفلك يلين أحد الثديين أولاً قبل أن تقدمي له الآخر. استحلي الثدي الثاني بغرض الحصول على بعض الراحة فقط
- ارتدي صدرية داعمة بين الرضعات على أن لا تكون ضيقة عليك.
- ضعي كمادات باردة مغطاة لفترة 10 إلى 15 دقيقة بعد الإرضاع لتخفيف الألم (ولكن فقط عندما يكون ثديك محتقناً).

## Mastitis

It is a good idea to check your breasts regularly, and note any lumps and flushed or tender areas as quick treatment of a blocked duct can actually prevent mastitis.

Mastitis is a hot, red, painful inflammation of the breast tissue, accompanied by flu-like symptoms such as fever, tiredness, aching joints, back pain and nausea and vomiting.

Factors which can lead to mastitis include:

- sudden, strict timing of breastfeeds
- sudden changes in feeding patterns
- nipple damage including cracks or grazes
- poor attachment resulting in the breast not draining well
- untreated engorgement
- being overtired, skipping meals and not looking after yourself.

To treat both blocked ducts and mastitis it is extremely important to empty the sore, tender breast as often as possible and feeding your baby is the best way to do this—**this is not the time to wean**. Apply moist heat, such as a warm face washer, to the affected area before you feed. When attaching your baby to the breast, point their chin towards the flushed area for better drainage.

Start feeding on the affected side for two feeds and do not limit the sucking time on this breast. Gently massage the affected area with the pads of your fingers while feeding or expressing. You may need to express the other breast for comfort. If you cannot feed your baby, express your breast milk.

You also need to get plenty of rest and maintain a healthy diet.

You should seek medical advice if symptoms continue for 12 to 24 hours; you have a temperature above 37.5 degrees Celsius or feel unwell. Your doctor will prescribe antibiotics, which treat mastitis and does not harm your baby. Ensure you take the entire course of the antibiotic tablets (you may need two courses of antibiotics) to effectively treat mastitis and prevent it recurring.

## التهاب الثدي

من التعقل فحص ثديك بانتظام، وملاحظة أي تكتلات أو مناطق متوهجة أو مؤلمة للمس، لأن العلاج السريع لقناة منسدة يمكنه بالفعل الوقاية من الإصابة بالتهاب الثدي.

التهاب الثدي عبارة عن أي التهاب مؤلم لأنسجة الثدي، يجعله ساخنا محمر اللون، وتصاحبه أعراض شبيهة بالأنفلونزا (بالإنفلونزا) مثل الحمى والشعور بالإرهاق وآلام المفاصل والظهر، والغثيان والقيء.

من العوامل المؤدية لالتهاب الثدي:

- التوقيت الصارم المفاجئ للرضعات من الثدي
- تغيير مفاجئ يطرأ على نمط الإرضاع
- ضرر في الحلمة، بما فيه التشقق والخدش
- الإمساك السيء للطفل بالحلمة مما ينتج عنه عدم تصريف الثدي جيدا
- احتقان لم يعالج للثدي
- الإرهاق المفرط، تخطي وجبات الطعام وعدم العناية بنفسك.

لمعالجة كل من انسداد القنوات والتهاب الثدي، من الأهمية بمكان أن تفرغي الثدي المؤلم كلما أمكن، وإرضاع طفلك هو الطريقة الأفضل لذلك - **هذا ليس الوقت المناسب للطعام**. ضعي كمادات دافئة رطبة، كفوطة الوجه مثلا، على المنطقة المصابة قبيل الإرضاع، وعند إلقاء الثدي لطفلك وجهي ذقنه إلى المنطقة الملتهبة لتحسين تصريفها.

ابدئي الإرضاع بالجهة المصابة لرضعتين ولا تحدي من فترة الرضاعة عليها. دلكي المنطقة المصابة برفق بباطن أصابعك أثناء الإرضاع أو الاستحلاب. وقد يضطرك الأمر إلى استحلاب الثدي الآخر لإراحته. إذا استحلاب إرضاع طفلك، قومي باستحلاب حليب ثديك.

كما أنك ستحتاجين إلى الكثير من الراحة والحفاظ على حمية صحية.

عليك بالسعي لنيل المشورة الطبية إذا استمرت الأعراض لفترة ١٢ إلى ٢٤ ساعة، أو ارتفعت درجة حرارتك عن ٣٧,٥ مئوية أو شعرت بالتوعك. سوف يصف لك طبيبك المضادات الحيوية التي تعالج التهاب الثدي ولا تسبب الأذى لرضيعك. تأكدي من تناولك الجرعة المقررة من المضاد الحيوي بالكامل (قد تحتاجين إلى جرعتين منها) لضمان علاج التهاب الثدي بفعالية والوقاية من معاودته لك.



## Expressing breast milk

When will I need to express milk for my baby?

There may be times when you need to express breast milk for your baby, e.g. if you are going out or returning to work. If your baby is preterm or unwell and is unable to suck at the breast it is important to commence expressing as soon as possible after the birth to provide colostrum for your baby.

Midwives are able to assist you to hand express or use an electric breast pump to express your colostrum. Do not expect a large quantity of colostrum as it is very concentrated, and has a small volume initially. Regular expressing acts as breast stimulation to assist the breasts as they build milk volume over the next few days.

You should express each breast for 10 minutes, at least eight times per day, with no longer than a five hour break at any one time (usually overnight). Prolactin levels (the hormone responsible for milk production) are higher overnight so expressing at least once during the night is encouraged.

How do I express?

You can express by hand, or use a breast pump.

- Always wash your hands before handling your breasts.
- A warm face washer on the breasts may help the milk to let-down. Gentle massage of the breast towards the nipple is also helpful.
- Use a clean container to collect the breast milk. In the first few days colostrum may be hand expressed and the droplets drawn into a syringe. This may require some assistance from your midwife.
- If possible, it is best to feed your baby before expressing. This way you can express at the end of a feed taking advantage of the flow of milk your baby has started. Remember not to aim to express large amounts at once (unless your baby is not going to the breast at all). Express small amounts at one sitting several times over the day.
- Your midwife can assist you to work out how much breast milk you will need to express for your baby.

## استحلاب حليب الثدي

متى أحتاج إلى استحلاب الحليب لطفلي؟

يجوز أن تمر عليك فترات تحتاجين فيها إلى استحلاب الحليب من ثديك لطفلك، مثلا عندما تخرجين من المنزل أو تعودين إلى العمل. إذا كان طفلك خديجا أو مريضا ولا يستطيع الرضخ من ثديك، فمن المهم البدء في استحلاب الحليب بأسرع ما يمكن بعد ولادته لتوفير اللبأ له.

يمكن للقبالات مدك بالمساعدة عند الاستحلاب يدويا أو باستعمال مضخة ثدي كهربائية لاستحلاب اللبأ. لا تتوقعي استحلاب كميات كبيرة من اللبأ لأنها شديدة التركيز وكميتها في البدء ضئيلة. الاستحلاب المنتظم يقوم على تحفيز الثديين ويساعدهما على زيادة حجم الحليب في الأيام القليلة التالية. عليك باستحلاب كل ثدي لفترة ١٠ دقائق، ثمان مرات في اليوم على الأقل، على أن لا تزيد الفترة ما بينها عن ٥ ساعات في المرة الواحدة (عادة خلال الليل). فإن مستويات البرولاكتين (الهرمون المسؤول عن إدرار الحليب) تكون مرتفعة بالليل، لذا نشجع على الاستحلاب مرة واحدة على الأقل ليلا.

كيف أقوم بالاستحلاب؟

يمكنك الاستحلاب باليد أو باستعمال مضخة للثدي.

- قومي دائما بغسل يديك قبل ملامسة ثديك.
- قد يساعد وضع فوطة وجه دافئة فوق ثديك على طرد الحليب، كما أن التدليك الرقيق في اتجاه الحلمة يساعد على ذلك أيضا.
- استخدمي وعاء نظيفا لجمع الحليب المستحلب. في الأيام الأولى بعد الولادة يمكن استحلاب اللبأ يدويا وشطف قطراتها في حقنة، إلا أن الأمر قد يحتاج إلى بعض المساعدة من القابلة.
- من الأفضل إرضاع طفلك قبل الاستحلاب إن كان ذلك ممكنا، إذ يمكنك الاستحلاب في نهاية الرضعة مستفيدة من سيل الحليب الناتج عن مص طفلك. تذكري أن الهدف ليس استحلاب كميات كبيرة مرة واحدة (إلا إذا لم يكن طفلك يرضخ من ثديك مطلقا)، بل استحلاب كميات صغيرة في كل جلسة عدة مرات خلال اليوم.
- يمكن للقابلة أن تساعدك في حساب كمية الحليب الطبيعية الذي تحتاجين إلى استحلابه لطفلك.

How do I hand express?

- Position your thumb and first two fingers about 2.5–4 cm behind the nipple. Place your thumb pad above the nipple and the finger pads below the nipple forming the letter "C" with the hand as shown below.
- Push straight into chest wall.
- Press thumb and fingers together gently (to meet) and then release. Repeat step two and three to establish milk flow.
- Repeat rhythmically to drain the breast. Position, push, roll, position, push, roll...
- Rotate your thumb and finger position to milk the other ducts.
- Any handling of your breast should be gentle and non-painful. If discomfort occurs, move your fingers further behind the areola which should increase comfort as well as milk flow. Ask your midwife to assist you if difficulties occur.

كيف أقوم بالاستحلاب يدويا؟

- ضعي إبهامك والإصبعين الأولين على مسافة ٢,٥ إلى ٤ سنتيمترات خلف الحلمة. ضعي باطن الإبهام أعلى الحلمة وباطن الإصبعين تحتها مشكلة حرف C بيدك كما هو مبين أدناه.
- ادفعي مباشرة داخل جدار صدرك.
- ضمي الإبهام والإصبعين برفق معا حتى يلتقيا ثم ارخيهما. كرري الخطوة الثانية والثالثة حتى يبدأ الحليب في الجريان.
- كرري بشكل إيقاعي إلى أن يفرغ الثدي. ضعي، ادفعي، إلوي، ضعي، ادفعي، إلوي...
- غيري مكان الإبهام والأصابع لاستحلاب باقي القنوات.
- يجب أن يكون أي تعامل مع ثديك رقيقا وغير مؤلم. إذا شعرت بالألم، أبعدي أصابعك أكثر عن الهالة المحيطة بالحلمة مما يفترض أن يزيد من ارتياحك مع سيل الحليب. اطلبي من القابلة أن تساعدك إذا واجهتك صعوبات.



Avoid:

- squeezing the breast—this may cause bruising
- pulling out the nipple—this can cause tissue damage
- sliding on the breast—this can cause skin burns.

تفادي التالي:

- عصر الثدي - فهذا من شأنه أن يسبب الكدمات
- سحب الحلمة - فهذا من شأنه أن يضر بالأنسجة
- الانزلاق على الصدر - فهذا من شأنه أن يسبب حروقا للبشرة.

## Storing expressed breast milk safely

Breast milk	Room temperature	Refrigerator	Freezer
Freshly expressed into closed container	Six to eight hours at less than 26 degrees Celcius.  If refrigeration is available, store milk in back of the refrigerator where it is coldest.	Three days at four degrees Celsius.  Store in back of refrigerator where it is coldest.	Two weeks in freezer compartment inside a refrigerator.  Three months in freezer section of refrigerator with separate door.  Six to twelve months in deep freeze.
Previously frozen and thawed in refrigerator but <b>not</b> warmed	Four hours or less i.e. next feed.	Store in refrigerator 24 hours— if milk has not been warmed	Do not re-freeze.
Thawed outside refrigerator in warm water	For completion of feed.	Hold for four hours or until next feed.	Do not re-freeze.
Infant has began feeding	Only for completion of feed, then discard.	Discard.	Do not re-freeze.

Never use a microwave to warm breast milk— it heats unevenly (the resulting hot spots can burn your baby's mouth) and destroys some of the important properties present in breast milk.

## التخزين السليم للحليب المستحلب

حليب الأم	درجة حرارة الغرفة	ثلاجة	الفریزر
حليب الأم المستحلب للتو في وعاء مغلق.	ست إلى ثمان ساعات في درجة حرارة أقل من ٢٦ مئوية.	ثلاثة أيام في درجة حرارة أربعة مئوية.	لفترة أسبوعين في الفريزر داخل الثلاجة.
	إذا كان التبريد متاحاً، قومي بحفظ الحليب في مؤخرة الثلاجة حيث تكون درجة الحرارة في أبردتها.	احفظيه في مؤخرة الثلاجة لكونه المكان الأكثر برودة.	ثلاثة أشهر في فريزر جزء الفريزر الذي له أبواب منفصلة عن باقي الثلاجة. سته إلى ١٢ شهراً في الفريزر عميق التجميد.
سبق تجميده وإذابته في الثلاجة ولكن لم تتم تدفئته.	أربع ساعات أو أقل، أي حتى الوجبة التالية.	إذا لم تتم تدفئة الحليب - احفظيه في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة	لا يعاد تجميده.
يُذاب خارج الثلاجة عن طريق وضعه في ماء دافئ.	لإكمال الوجبة.	استعمليه خلال ٤ ساعات أو حتى الرضعة التالية.	لا يعاد تجميده.
بدأ الرضيع في تناول الحليب.	لإكمال الوجبة فقط، ثم تخلصي منه.	تخلصي من الحليب.	لا يعاد تجميده.

لا تستخدم المايكروويف أبداً في تسخين الحليب الطبيعي - فهو يسخنه بشكل غير متساو (والأجزاء الساخنة منه يمكنها أن تحرق فم الرضيع).

## Cleaning expressing equipment

It is important to wash your hands before handling clean expressing or feeding equipment.

### General cleaning

- Rinse all equipment in cold water immediately after use.
- Wash all equipment in hot water and detergent.
- Rinse all equipment with clean hot water so that no soap remains.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used in 24 hours repeat cleaning.

**Note: It is important that equipment is dry before sealing bottles and storing in the container.**

**If someone who lives in your home is unwell general cleaning as well as boiling or steam sterilising is recommended.**

### Boiling

- Put all equipment into a large saucepan and cover with water making sure that all air bubbles are removed from the equipment.
- Place a lid on the saucepan and bring to the boil.
- Boil for five minutes.
- Allow the equipment to cool in the saucepan, with the lid on, until it is just hand-hot before removing it.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used within 24 hours repeat cleaning.

### Steam

When using a steam steriliser at home, always follow the manufacturer's instructions, carefully, and then follow the steps for drying and storing, as above.

## تنظيف معدات الاستحلاب

من المهم دائماً أن تغسلي يديك قبل ملامسة معدات الاستحلاب أو الإرضاع النظيفة.

### التنظيف العام

- اشطفي كل المعدات بالماء البارد بعد الاستعمال مباشرة.
- اغسلي جميع المعدات بالماء الساخن والصابون.
- اشطفي كل المعدات من الصابون بالماء الساخن التنظيف.
- انزحي أي ماء من المعدات وجففيها فوق فوطة ورقية نظيفة.
- أغلقي القناني وحاويات التخزين بإحكام.
- خزني المعدات في حاوية نظيفة داخل الثلاجة لفترة ٢٤ ساعة.
- إذا لم تستخدمها خلال ٢٤ ساعة، كرري تنظيفها.

**ملحوظة: من المهم أن تكون كافة المعدات جافة قبل إغلاقك للقناني والتخزين داخل الحاوية.**

**إذا كان في منزلك شخص متوقع نوصي بالتنظيف العام بالإضافة إلى التعقيم بالبخار.**

### الغلي

- ضعي كل المعدات في وعاء طبخ كبير وغطيها بالماء مع التأكد من إفراغ كافة فقاعات الهواء من داخل المعدات.
- غطي وعاء الطبخ وضعه على النار حتى يغلي الماء.
- اتركيه يغلي لمدة ٥ دقائق.
- قبل إخراج المعدات، أبقِي على الوعاء مغطى وبه المعدات إلى أن تصل لدرجة حرارة تسمح لك بلامستها.
- انزحي أي ماء من المعدات وجففيها فوق فوطة ورقية نظيفة.
- أغلقي القناني وحاويات التخزين بإحكام.
- خزني المعدات في حاوية نظيفة داخل الثلاجة لفترة ٢٤ ساعة.
- إذا لم تستخدمها خلال ٢٤ ساعة، كرري تنظيفها.

### البخار

عند استعمال معقم البخار في المنزل اتبعي دائماً إرشادات الشركة المصنعة بحرص، ثم اتبعي الخطوات المذكورة أعلاه للتجفيف والتخزين.

## Returning to work and breastfeeding

Breastfeed when you are not at work. Express after breastfeeds when you are at home if you require more expressed milk for when you are at work. While you are at work express milk for each feed you will miss. If extra milk is required express when your supply is greatest; this is usually first thing in the morning, so express after feeding your baby and prior to leaving for work. When you are on days off breastfeed your baby and express only if you require a stock of breast milk for work days.

## العودة إلى العمل والرضاعة الطبيعية

الإرضاع عندما لا تكونين في العمل. استحلي بعد الرضعات أثناء تواجدك في المنزل إذا احتجت للمزيد من الحليب المستحلب أثناء تواجدك في العمل. وأثناء عملك قومي بالاستحلاب لكل رضعة لن تقومي بها. إذا احتجت لحليب إضافي قومي بالاستحلاب عندما يكون لديك أكبر قدر من الحليب؛ أي عادة عندما تستيقظين في الصباح بعد إرضاع طفلك وقبل مغادرتك إلى العمل. في أيام العطلات أرضعي طفلك طبيعياً ولا تستحلي إلا إذا كنت تحتاجين إلى تخزين الحليب الطبيعي لأيام الدوام في العمل.