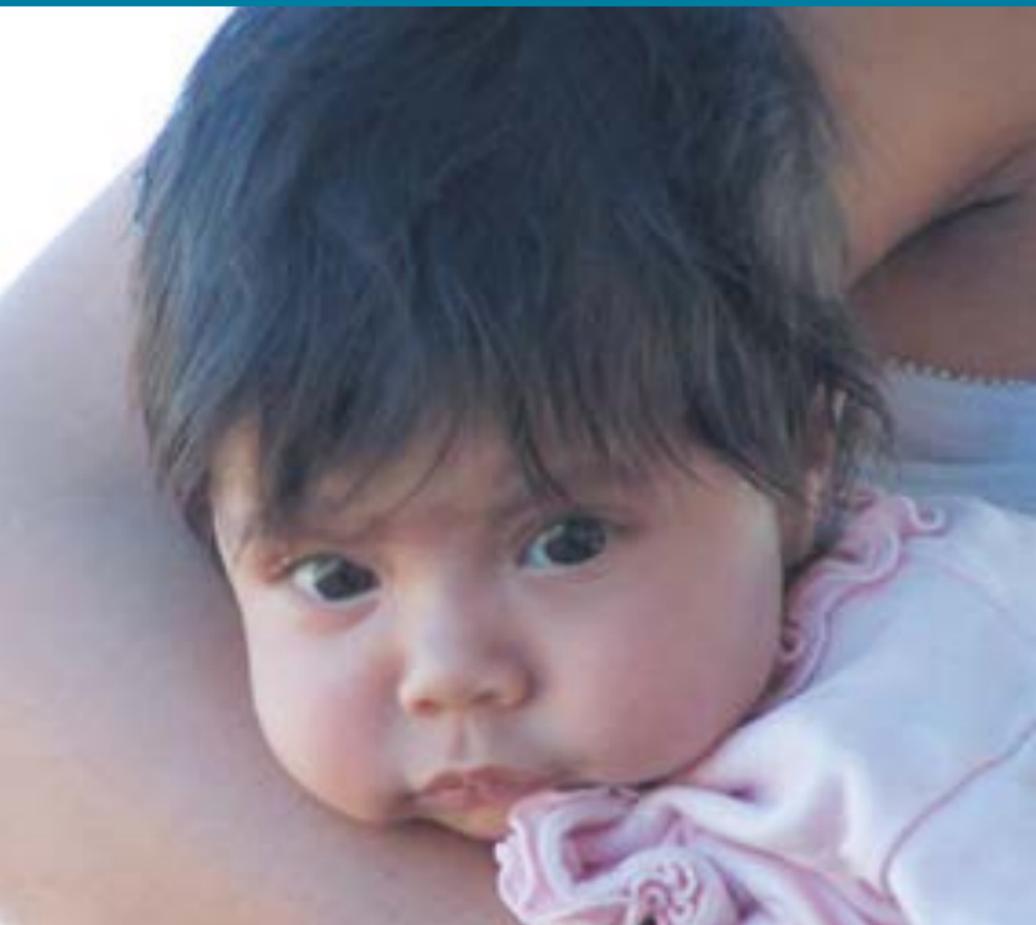


# الثقة لممارسة الرضاعة من الصدر



لا تقلقي إذا لم تكن الرضاعة من الصدر كما  
تَوقعتِ. كأي شيءٍ يستحق القيام به، فإن  
الرضاعة من الصدر تحتاج إلى ممارسة



**Australian  
Breastfeeding  
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

صادرة من جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

## الفهرس ومصدر المعلومات

مرحباً! أنا أم جديدة للطفلة جيسيكا البالغة من العمر 9 أسابيع و ما زلت لا أصدق كم تغيرت حياتي خلال الشهرين الماضيين. أتسأل الآن لماذا كنت منشغلة بالولادة، في حين إنني "بعدها" بأمس الحاجة الى المساعدة! أن قام أحدهم بأعمال الطبخ، والتنظيف، والغسل، وعمل المسواق وإدارة أعمال المنزل عامة سيكون ذلك ممتازاً. يبدو أن جميع هذه الأشياء أصبحت في نهاية القائمة عندي، والتي يأتي في مقدمتها النوم!

بعد العمل خارج البيت و بدوام كامل، فإن البقاء في البيت و بدوام كامل تغيرٌ كبيرٌ وبدا كصدمة كبيرة بالنسبة لي. وهذا مصاحبٌ بالشعور بالتعب و التساؤل المستمر فيما إذا كنت أقوم بهذا الأمر بصورة صحيحة. وحالما أظن أنني قد رتبّت الأمور حسب نظام معيّن و أنني أستطيع تبيوء كل خطوة لها، أراها تتغير.

بدأت الامور تسهل بعض الشيء. مجرد قدرتي على الخروج من البيت و الإلتقاء بأمهات أخريات جدد شيءٌ جميلٌ جداً. و لكي أختصر تجربتي لحد الآن - أنها مختلفة تماماً عما توقعته! لم أكن أدرك كم سأكون متعبهٌ أو أنني سأجهش بالبكاء بدون أي سبب. و كذلك لم يكن لدي فكرة كم سأشعر بالفرح عندما تغطس طفلي الجميلة في النوم على صدري ولا يوجد أي شيء آخر في الدنيا مهم.

أعلم أن الأمهات الجُدد يتلقون الكثير من النصائح حول ما يمكن عمله على الدوام، و لكن فقط أريد أن أضيف أن هناك معلومات و مساعدة متوفرة غالباً في جميع المواضيع الخاصة بالأطفال من النوم و حتى الرضاعة من الصدر. فقط عليكِ بالسؤال!

حظاً وافراً.

4	ماذا يجب أن أتوقع؟
5	ماذا تُوفّر الرضاعة من الصدر
7	كم مرة يجب أن أطعم طفلي؟
9	كيف تَضَعين طفلك للرضاعة؟
11	كيف لي أن أعلم إذا كان لدي حليب كافي؟
12	الاهتمام بنفسك
15	ما هو التدفق اللاإرادي؟
16	بعض النصائح إذا كان لديك ألم في الثديين أو الحلمات
18	الإستخراج و الخزن
20	الخروج و الطلعات
22	وزن طفلك
23	أين أستطيع الحصول على معلومات إضافية عن الرضاعة من الصدر
24	المنتجات والخدمات
26	بمن يمكن الاتصال للحصول على المساعدة بخصوص الرضاعة من الصدر
28	المصدر الرئيسي للمعلومات عن الرضاعة من الصدر
30	حول جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية
31	استمارة الاشتراك

قُدمت المعلومات لهذا المنشور من المصادر التالية:

معلومات و بحوث عن الرضاعة من الصدر  
مجلس الصحة الوطنية و البحث الطبي ارشادات إرضاع الطفل (2012)  
الاستفتاء الوطني الاسترالي حول إرضاع الطفل لعام 2010  
جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية  
استفتاءات استشاري جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية

## ماذا يجب أن أتوقع؟

- بينما تمثل الرضاعة من الصدر شيئاً طبيعياً، فهي لا تزال مهارة نكتسب، على الأقل بالنسبة للأم. الأطفال الصحيين الحديثي الولادة يعرفون بالفطرة ماذا يفعلون عند وضعهم متلاصقين بجلدهم على جسد أمهاتهم بعد الولادة مباشرة. بعض النساء يُرضعن بسهولة من اليوم الأول و بدون أن يكون لديهن أية مشاكل. و لكن العديد منهن يلاقين مصاعب في مكان ما على طول الطريق.
- بعد الولادة، غالباً ما تكون الأم متعبة أو تعاني الحرمان من النوم و تكون جياشة العواطف و ذلك بسبب التقلبات الهرمونية لديها. ليس الأمر دائماً كالصور الرومانسية التي تخيلتها عن أمر ترضع طفلها من الصدر!
- لا تقلقي إذا لم تكن الرضاعة من الصدر في البداية كما توقعتها. مثل أي شيء آخر يستحق القيام به، تحتاج إلى الوقت والممارسة.
- المشاكل عادة بالإمكان حلها. والمساعدة متوفرة.
- بما أن الرضاعة من الصدر مهارة عملية، فإن الاحتكاك مع أمهات أخريات ممن يرضعن يكون مساعداً.

## ماذا توفر الرضاعة من الصدر

### للطفل

- يوفر حليب الصدر كل الغذاء و الشراب الذي يحتاجه الطفل تقريباً في الستة أشهر الأولى من حياته.
- يوفر حليب الصدر المقاومة ضد الأمراض عن طريق المضادات الحيوية والعناصر الأخرى التي تكافح العدوى.
- الأطفال الذين لا يتم إرضاعهم من الصدر تزداد المخاطر التالية لديهم:
  - ~ الأمراض الشائعة مثل الالتهاب المعوي والأمعائي، التهابات الجهاز التنفسي و الأذن
  - ~ أعراض متلازمة الموت الفجائي المعروفة بـ SIDS
  - ~ زيادة الوزن و السمنة
  - ~ البطء في الذكاء

” كنت أعتقد أن الرضاعة من الصدر تأتي طبيعياً. عانيت أنا و طفلي من صعوبات الالتصاق. مرَّ وقت علي حتى شعرت بالارتياح والتحكم بالأمور مرة أخرى.“



# كم مرة يجب أن أطعم طفلي

- الرضاعة من الصدر تحمي صحة الأم. الأمهات اللواتي لم يُرضعن تزداد مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيضين لديهن.
- الرضاعة من الصدر تساعد على عودة الرحم الى حالته قبل الحمل و تساعد في فقدان الوزن.
- الرضاعة من الصدر عادة ما تؤخر عودة الدورة الشهرية.
- الرضاعة من الصدر بصورة حصرية تعمل كمانع للحمل.

## للمجتمع

- الرضاعة من الصدر تعمل على توفير مصادر الغذاء، الوقود و الطاقة.
- يضع الأطفال الذين لم يرضعوا أعباءً أكثر على خدمات الرعاية الصحية.
- الرضاعة من الصدر مناسبة و مجانية، بينما التركيبة الإصطناعية و أجهزة التغذية تكون مكلفة.
- الرضاعة من الصدر ودية مع البيئة (لا قمامة، و لا مواد كيميائية).
- الأمهات الذين لم يُرضعن تزداد لديهن تكاليف الرعاية الصحية على المدى الطويل.
- أمهات الأطفال الذين لم يُرضعن غالباً ما يرغبن على أخذ وقت من عملهن وذلك لرعاية أطفالهن.

- إرضاع طفلك متى ما يريد هو المفتاح لضمان تجهيز جيد للحليب لديك و تجنب أية مشاكل. وهذا يعني إعطاء طفلك الصدر عندما يُظهر علامات الجوع خلال النهار و الليل. وهذا أيضاً يعني أن تدعيه ينهي وجبته على مهله و يترك الصدر بنفسه.
- يختلف الأطفال في حاجتهم إلى الرضاعة. يمكن أن يحتاجوا أن يرضعوا بما يقارب 10-15 مرة أو أقل 6-8 رضعات خلال الـ 24 ساعة. البعض يرضع بسرعة، والبعض الآخر يرضع ببطء. بعض منهم يرضع بطفرات مع استراحات بينها ويبدو أن آخرين يرضعون "طوال الوقت"!
- لا تستطيعين أن ترضعي الطفل الذي يرضع من الصدر أكثر من المعقول. الأطفال مولودون بغريزة تساعدهم على معرفة وقت شبعهم وهذا يناسب احتياجات أجسامهم.
- نماذج الرضاعة تتغير. دعي طفلك يقودك.
- أرضعي بما يلائم الحاجة!

”قبل أن يبلغ جيمس 6 أسابيع، كان هناك 3 أيام شعرت فيها وكأنني أرضعه طوال الوقت. فكرت مع نفسي أنني لن أستطيع التعامل مع هذا الأمر أبداً، و فجأةً رأيت أن لدي طفلاً راضياً و بدأ ينام فترات أطول خلال الليل – يا لها من مكافأة!!“

## كيف تضعين طفلك للرضاعة

- عندما يرضع طفلك من الصدر يجب أن يكون الشعور مريحاً وغير مصاحب بالألم. الألم عادة علامة بأن وضع الطفل على الصدر ليس صحيحاً.
  - عندما يكون طفلك على صدرك بصورة صحيحة:
    - ~ لا تشعرين بالألم
    - ~ يكون فم طفلك ممتلئاً من الصدر بصورة جيدة
    - ~ تكون شفاه طفلك ملوية نحو الخلف قليلاً
    - ~ يكون ذقن طفلك راجعاً نحو الداخل معاكساً لإتجاه صدرك
    - ~ يكون صدر طفلك معاكساً لصدرك
    - ~ ربما تسمعين طفلك وهو يبلع
    - ~ يكون لسان طفلك ياتجاه الأمام فوق اللثة السفلى ويحضن الصدر.
- الوضع:** هناك العديد من الأوضاع المختلفة للرضاعة. ليس هناك وضعاً "مثالياً". إذا كان الوضع مريحاً، و طفلك يأخذ قسطه من الحليب و ليس مؤلماً - إذاً اتبعيه!
- الالتصاق:** يجب أن يكون ممكناً لفم طفلك أن يمتلئ من الثدي بسهولة. يجب أن يكون فمه مفتوحاً وواسعاً، وتكون شفاته ملتوية نحو الخارج (أو ذات حواف) ويتنفس بحرية.



إذا حملت طفلك على صدرك وملتصقاً بجلدك ، أتركه ليلتصق بنفسه عن طريق اتباع غرائزه، فبالعادة سوف يرضع بصورة جيدة.

# كيف لي أن أعلم إن كان لدي حليب كافي؟



الكثير من النساء يقلقن بخصوص كمية الحليب التي يرضعها أطفالهن. تجهيزات الحليب القليلة غالباً ما تكون السبب الذي تعطيها الأمهات اللواتي قد تخلين عن الرضاعة من الصدر. مع هذا فإنه يكون من النادر جداً للأمهات أن لا يستطعن إفراز الكميات الكافية من الحليب. فقط عدد قليل جداً من الأمهات لا يستطعن الرضاعة من الصدر وذلك لاسباب جسمانية.

بعض العلامات التي بالامكان الانتباه إليها للتأكد بأن طفلك يحصل على القسط الكافي من الحليب:

- هل طفلك منتبه و سعيد معظم الوقت؟
- هل يرضع طفلك بقدر المرات التي يريدتها وعلى الأقل 6 مرات في اليوم؟
- هل يكون لدى طفلك على الأقل 6 حفاضات قماش شاحبة، مصفرة ومبللة أو 5 حفاضات من التي يمكن التخلص منها مبللة جداً في اليوم؟
- هل تكون حركة أمعاء طفلك منتظمة وناعمة؟ الأطفال تحت عمر 6 أسابيع عادة ما يكون لديهم على الأقل 3-4 حركات للأمعاء خلال مدة 24 ساعة.
- أما الأطفال الأكبر عمراً يمكن أن يكون لديهم أقل حركات للأمعاء.
- هل يكتسب طفلك وزناً وبدأت ملابسه تصبح ضيقة عليه؟

سيكون هناك بعض الفترات من الوقت عندما يبدو طفلك فيها أكثر نيفاً ويؤد أن يرضع أكثر من المعتاد. ربما كنت قد سمعت بأن هذه الأوقات يشار إليها بـ "طفرة النمو" أو "زيادة الشهية". قد تسمعين الآن بأنها تعرّف بـ "الأسبوع العجيب". من المعروف الآن، وبعد فترة الولادة الجديدة، لا يحتاج الأطفال إلى كميات زيادة من الحليب كلما كبروا. إعطاء القنينة ليس الحل في هذا الوقت. وفي الحقيقة قد يخلق هذا مشكلة في تجهيزات الحليب لديك. وذلك لأن طفلك سيأخذ أقل من ثديك وهذا بدوره قد يقلل من تجهيز الحليب لديك. أفضل طريقة هي أن تتبعي إرشادات طفلك وتدبري وقتاً لرضعاتٍ اضافيةٍ لمدة يومين وسيستقر وضع طفلك عاجلاً مرةً أخرى.

’بدا وكان لوسي أرادت أن ترضع مرة ثانية بعدما انتهيت. قرأت منشوراً يشرح فيه بأن لوسي ستمر بفترات نيقٍ من وقتٍ لأخر، ولربما تطلب رضعاتٍ أكثر. وبعد أيامٍ قليلةٍ عادت إلى وضعها الطبيعي‘.

## الاهتمام بنفسك

العديد من الأمهات (والآباء) يمرون بمشاعرٍ جياشةٍ خلال الأسابيع الأولى أو الأشهر الأولى بعد الولادة. يمكن أن تمرين بمشاعرٍ ساحقة من تعبٍ، وعزلةٍ، وتقلبات الهرمونات في جسمك حتى وإن كنت جاهزةً تماماً. ولهذا فمن المهم أن تهتمي بنفسك خلال هذا الوقت. بعض النصائح المساعدة تتضمن:

- عند الرضاعة، يستخدم جسمك الطعام بصورة أفضل ولكن قد تشعرين بالجوع أكثر من المعتاد. ليس هناك حاجةٌ لأطعمةٍ خاصةٍ. اختاري أطعمة متنوعة من مجاميع الطعام الخمس الرئيسية.
- استغلي وقت الرضاعة كوقت للراحة عن طريق الإرضاع وأنت ممتدة إذا ما أمكن.
- عندما ينام طفلك، خذي غفوة إذا أمكن.
- قومي بانتمام أعمال البيت الأساسية فقط.
- أقبلي كل عروض المساعدة المقدّمة لك!
- حاولي أن تتجني استقبال زوار كثيرين إذا وجدت أن هذا متعبٌ لك. أطلب منهم أن يجلبوا لك شرباً أو أن يساعدونك في أعمالٍ مثل الغسيل أو نشر الغسيل على الحبل.
- أخرجي من المنزل لاستنشاق هواءٍ نقي.
- خذي بعض الوقت الخاص بك.
- بالاهتمام بنفسك ستكوني قادرةً على الاهتمام بطفلك.
- يمكن أن يكون مساعداً جداً اللقاء بأمهات أخريات يمرون بنفس تجاربك.

## ما هو التدفق اللاإرادي؟

- التدفق اللاإرادي هو عملية طبيعية تحدث عند الرضاعة وتسمح للطفل أن يحصل على كمية الحليب التي يحتاجها.
- التدفق اللاإرادي أو قذف الحليب يجعل الحليب يتدفق — أو ببساطة يسيل بسرعة — بإتجاه الحلمة.
- عند بعض الأمهات فإن التدفق اللاإرادي هو شعور وخز قوي جداً. العديد من الأمهات لا يشعرون بهذا، ولكن هذا لا يعني أن التدفق اللاإرادي لا يعمل. قد ينقط الحليب من ثديك الآخر.
- العلامة الجيدة هي عندما يكون طفلك يرضع بايقاع، وتسمعيه عندما يبلغ.
- لتشجيع التدفق اللاإرادي لديك، من المساعد أن تكوني مسترخية ومستريحة.
- تجنبي الإلهاء وركزي على طفلك. قد تجدين أنه بمرور الوقت وبمجرد سماع بكاء طفلك قد يؤدي إلى التدفق اللاإرادي!

**التدفق اللاإرادي هو عملية طبيعية تحدث عند الرضاعة وهي مهمة للتأكد أن طفلك يحصل على كمية الحليب التي يحتاجها.**



Photo courtesy Dez Rock

## بعض النصائح إذا كان لديك ثديين أو حلمات متوجعة



● جربي أوضاعاً مختلفة للرضاعة.

● بعد الرضاعة، أخرجي وبلطف أكبر كمية ممكنة من الحليب من المناطق المؤلمة.

● بعد الرضاعة، أخرجي قليلاً من الحليب على حلمتك والهالة وأتركها تجف بالهواء.

● إذا كانت القناة مسدودة، فيمكنك التدليك اللطيف من المكان المسدود باتجاه الحلمة أن يساعد.

● ضعي حزمًا باردة بعد الرضاعة، إذا ساعد هذا الشيء فإنك تشعرين براحة أكبر.

**ألم الحلمات** – يحدث على الأغلب في الأيام الأولى من الرضاعة. عادة ما يكون السبب هو الالتصاق الغير الصحيح لطفلك على الثدي (الاستمرار في وضع الالتصاق الصحيح بإمكانه أن يساعد في شفاء الحلمة المُتألّمة).

**القناة المسدودة** – يمكن أن تكون كتلة قوية مؤلمة في الثدي؛ قد تبدو الكتلة حمراء وموجعة ويمكن أن يكون لديك حمى (التدليك اللطيف، خاصة عند أخذ الدوش وعند الرضاعة، باتجاه الحلمة يمكن أن يساعد بإزالته).

**التهاب الثدي** – التهاب الثدي يمكن أن يحصل بعد إندساد أو إحتقان قناة الحليب. الجزء الملتهب من الثدي يصبح أحمر اللون، حار ومؤلم. ومن المحتمل أن تختبري حمى و شعور يشبه الرشح. اطلي نصيحة طبية بأسرع وقت ممكن.

الأمم المستمر ليس طبيعياً عند الرضاعة. اذا شعرت بالأمم، اتصلي باستشارية الرضاعة المحلية أو خط المساعدة للرضاعة من الصدر 1800 أمم لأمم (1800 mum 2 mum - 1800 686 268) للحصول على نصائح اضافية.

# استخراج وخن حليب الصدر

## خن حليب الصدر للاستعمال المنزلي

بعض النصائح بخصوص استخراج حليب الصدر:

- تأكدي من أن أي جهاز تستعملينه قد تم تنظيفه جيداً وأنت قد غسلت يديك بصورة جيدة.
- رتي وضعك في مكانٍ خاصٍ و مريحٍ فكري بطفلك و جهزي صورة لتتظري إليها وسوف تساعدك على تحفيز التدفق اللاإرادي.
- اجلسي بوضع مريح وكوني مسترخية بقدر الإمكان.

الطريقتين الرئيسيتين هما:

- اليد: هذه مهارة سهلة التعلم ، لطيفة، ومجانية ومناسبة.
- المضخة: من الممكن أنه قد أستعملت مضخة ثدي كهربائية في المستشفى. إذا كنت تحتاجين واحدة منها في البيت فهناك العديد من المضخات الأصغر حجماً، و التي بالإمكان تشغيلها يدوياً أو كهربائياً و بإمكانك شراءها.

ملاحظة: بإمكانك أن تستأجري واحدة من مضخات الثدي الكهربائية الكبيرة. توفر جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية عروضاً خصم في أسعار استخراج مضخة الثدي للأعضاء.

### نصائح متعلقة بخن حليب الصدر

- عند تجميد حليب الصدر، أتركي فراغاً في رأس العلب (يتمدد عند التجميد).
- جمدي كميات صغيرة لتجنب التلف، مثلاً 50 مليلتر.
- لإذابة الحليب المُجمد، إما ضعيه في الثلجة خلال الليل، أو ضعيه في صحن من الماء الدافئ (ليس حاراً) و أخرجه منه بلطف.
- إذا ترك حليب الصدر في مكانه، يفصل الدهن ويرتفع الى فوق. حركيه بلطف لكي يخلط.

حالة حليب الصدر	درجة حرارة الغرفة (26 درجة مئوية أو أوطأ)	الثلجة (5 درجة مئوية أو أوطأ)	المجمدة
مستخرج حديثاً في العلب	6-8 ساعات إذا توفر التبريد، إحتفظي بالحليب هناك	ليس أكثر من 72 ساعة احفظيها في الخلف، في المكان الأبرد	2 أسبوعين في المجمدة مقصورة داخل الثلجة (- 15 درجة مئوية) 3 أشهر في المجمدة قسم في الثلجة بباب منفصل (- 18 درجة مئوية) 6-12 شهر في عمق المجمدة (- 20 درجة مئوية*)
قد سبق تجميده - مذوب في الثلجة و لكن لم يتم تدفئته	4 ساعات أو أقل - هذا يعني، حتى الرضعة المقبلة	24 ساعة	لا يتم إعادة تجميده
تم إذابته خارج الثلجة في ماء دافئ	لإكمال الإرضاع	4 ساعات أو حتى وقت الرضعة التالية	لا يتم إعادة تجميده
الطفل بدأ يرضع	فقط لإكمال الإرضاع	تخلصي منه	تخلصي منه

\* مجمدة عميقة أفقية أو عمودية مع مذوب يدوي والتي لا تفتح بصورة متكررة و تحافظ على درجة حرارة مثالية أعيد طبعه بسماع من المجلس الوطني للصحة و البحوث الطبية 2012، إرشادات رضاعة الطفل، NHMRC كانبيرا ص 59.



## الرضاعة من الصدر و العمل

هناك العديد من الخيارات المتوفرة للأمر التي تعمل و بضمنها:

- استخراج الحليب في العمل وإطعام الطفل من حليب الصدرالمستخرج
- أن يكون الطفل في مكان قريب للرعاية أو العمل من البيت
- إعطاء رضعات بالقبينة عندما لا يكون الحضورممكنًا وإرضاع من الصدر ببقية الوقت.

الكثير من الناس يستفادون من الأمر التي تجمع ما بين الرضاعة من الصدروالعمل:

- لا يمرض الطفل بشكل كبير
- تستطيع الأمر الاحتفاظ برباط قريب مع طفلها و تحافظ على فوائد صحية على مدى طويل لنفسها
- يستفاد مكان العمل أيضاً لأن الطفل الرضيع يعني أقل غياب للوالدين عن العمل، أقل غياب للهيئة العاملة، تخفيض في تكاليف التدريب ومكانة إيجابية للشركة.

**للحصول على أحدث المعلومات عن أماكن العمل الودية مع الرضاعة من الصدر وكيفية جعل مرحلة الانتقال والعودة إلى العمل أقل ضغطاً، قومي بزيارة موقعنا: [breastfeedingfriendly.com.au](http://breastfeedingfriendly.com.au)**

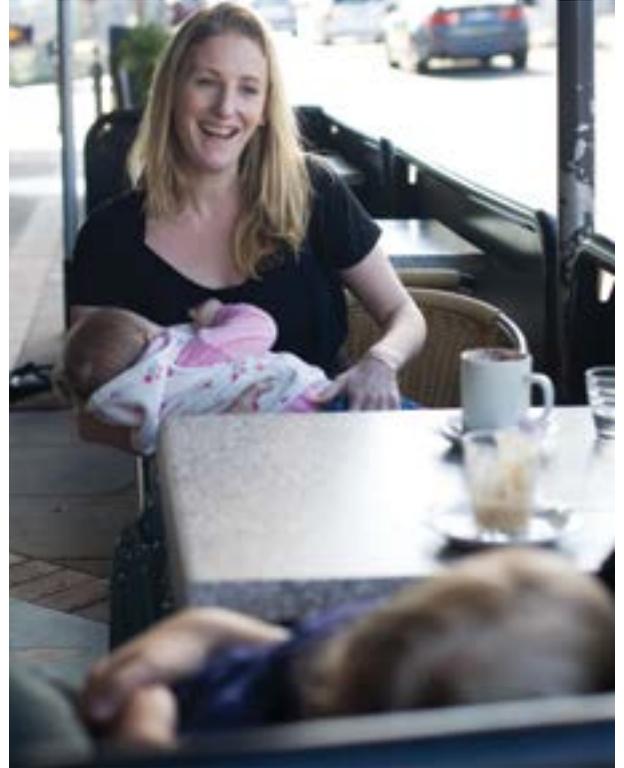
Photo courtesy Susan D'Arcy

## الخروج و الطلعات

إن إرضاع الطفل من الصدرلا يعني أنك مقيدة. في الحقيقة فهو يسهل الخروج والطلعات بمهلة قصيرة لأن لديك كل الطعام و الشراب الذي يحتاجه طفلك أينما تذهبين!

كأمر جديدة ممكن أن يراودك الشعور بالوحدة لذا فمن المهم أن يكون لديك بعض من الوقت الإجتماعي. إن تعلم استخراج وخرن الحليب مفيد ليسمح لك أن تأخذي فترة راحة لنفسك.

### إرضاع الطفل من الصدر لا يعني أنك مُقيدة



## لمعرفة المزيد عن الرضاعة من الصدر

جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA) تمتلك ثروة غنية من المعلومات التي تساعدك عند الرضاعة. ويتضمن هذا معلومات للأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل إرضاع طفل لديه سقف حلق مشقوق أو إرضاع توائم ثلاثة! بعض المصادر متوفرة بلغات أخرى.

إن جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA) هي منظمة لا تعمل من أجل الربح تأسست عام 1964 (كجمعية الأمهات المرضعات) (Nursing Mothers' Association) لتشجيع ودعم الأمهات اللواتي يرغبن في إرضاع أطفالهن من الصدر، و في الوقت نفسه خلق وعي في المجتمع عن أهمية حليب الأم.

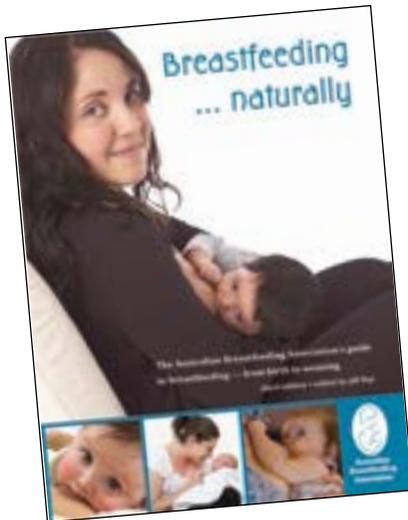
إن الغالبية العظمى من عملنا يقوم به متطوعون من الاستشاريين المُدرّبين عن طريق "الهاتف، والانترنت وفي المجتمع". تقوم السلطات الصحية وأخصائيي الطفل وصحة وتغذية الطفل بدعم جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA). جمعيتنا معترف بها دولياً كمصدر للمعلومات الدقيقة عن كيفية إدارة الرضاعة من الصدر.

تقلق بعض الأمهات من أن أطفالهن لا ينمون بالصورة التي توقّعن، أو بالمقارنة مع الأطفال الذين يعرفونهم. جميع الأطفال مختلفون. مخطط الوزن والطول الذي تستعمله الممرضة المحلية المختصة بصحة الطفل يقدّم الاتجاه العام لصحة طفلك.

من المهم أن لا تقلقي كثيراً إذا اكتسب الطفل وزناً أقل في أحد الأسابيع مقارنة بأسبوع آخر. هناك العديد من العوامل الأخرى تساهم بمعدل اكتساب الوزن، و بضمنها المرض، الملابس التي يلبسها الطفل، أو فيما إذا كان الميزان نفسه و كذلك الوزن السابق لطفلك.

الأطفال الذين يرضعون من الصدر يتمتعون بنماذج مختلفة من اكتساب الوزن عن الأطفال الذين يرضعون التركيبة الإصطناعية. تذكر أن زيادة الوزن هو واحد من الأشياء المستعملة لتقييم صحة الطفل (تحديثي إلى ممرضة صحة الطفل التابعة لمنطقتك إذا كان لديك أية مخاوف أخرى).

**عند تقييم وزن طفلك، تحتاجين أن تنظري الى جميع العوامل. هل كانت مريضة، ماذا كان الاتجاه العام لوزنها منذ الولادة و ماذا عن الأشياء الأخرى، مثل الطول؟ وكذلك تحتاجين أن تأخذي بنظر الإعتبار تاريخ عائلتك و بنية جسمك و كذلك والد طفلك.**



تستطيعين الحصول على كتابنا  
الرضاعة من الصدر... طبيعياً  
مجانباً (عادة \$35.95) عندما  
تصبحين عضوة.

# المنتجات والخدمات

تقوم جمعية الرضاعة من الصدر بتقديم العديد من الخدمات لمساعدتك، و من ضمنها:

## خط المساعدة للرضاعة من الصدر

خط المساعدة للرضاعة من الصدر المتوفر لدينا 24 ساعة 1800 أم لأم (1800 mum 2 mum – 1800 686 268) هو خط مجاني\* ومتوفر للجميع وتقوم الاستشارات المتطوعات والمتدربات على الرضاعة بالإجابة على المكالمات على نظام الجدول الزمني.

\* مكالمات من الهاتف النقال قد تحمل تكليف

## العضوية

في حين أن جميع خدمات جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية ABA متوفرة مجاناً، فإن الاعضاء يستفيدون من حق الحصول على المجموعة الكاملة من مصادر و خدمات الجمعية مثل كتاب الرضاعة من الصدر، المراسلة الالكترونية لخدمة الإستشارة، المجلة النصف شهرية، مجلة الاخبار الالكترونية الشهرية، التسوق والخصم في أسعار استئجار مضخات الصدر وحضور غير محدود للمجموعات المحلية.

## مجموعات الدعم المحلية

هناك حوالي 230 مجموعة محلية تابعة لجمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية ABA في جميع أنحاء أستراليا. تستطيعين الحضور لاكتساب أصدقاء جدد، وتلقي أجوبة لاستفساراتك والمشاركة بالتجارب. نرحب بالجميع.

## موقع الشبكة

تمتلك جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA) موقع شامل على الشبكة غني بالمعلومات حول الرضاعة من الصدر، وأخبار و بريد الكتروني للإستشارة و متندى فيه تستطيعين التحدث مع أمهات أخريات، قومي بزيارة:

www.breastfeeding.asn.au

## المنشورات

تقوم جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA) بنشر الكثير من المعلومات عن الرضاعة من الصدر ومن ضمنها كتيبات عن مواضيع معينة مثل زيادة تجهيزات الحليب لديك، استخراج حليب الصدر والرضاعة بعد العملية القيصرية.

## أماكن العمل الودية مع الرضاعة من الصدر

يقدم برنامج أماكن العمل الودية مع الرضاعة من الصدر والتابع لجمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA) مساعدة لأماكن العمل لكي يقوموا بدعم الأمهات العائدات الى العمل.

يقوم موقع الشبكة: www.breastfeedingfriendly.com.au بإعطاء نصائح أيضاً عن التحدث الى رب عملك حول عودتك الى العمل.

## متاجر البيع بالتجزئة

مزرز دايريكث هي متاجر تجزئة تابعة لجمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية ABA تقدم منتجات مفيدة وذات جودة عالية للرضاعة وتربية الأطفال المبكرة. تستطيعين التسوق في المتجر في ملبورن أو برزبن، أو على الانترنت 24 ساعة.

### ملبورن

1818-1822 Malvern Road, East Malvern  
9 am-5 pm Mon-Fri, 11 am-3 pm Sat  
الهاتف: 03 9805 5501

### برزبن

2A/26 Eva Street, Coorparoo  
9 am-5 pm Mon-Fri, 10 am-3.30 pm Sat  
الهاتف: 07 3847 5187

على الانترنت: www.mothersdirect.com.au

خدمة الزبون/ هاتف الطلبات: 1800 032 926

# خط المساعدة التابع للرضاعة من الصدر

تقوم جمعية الرضاعة من الصدر الأسترالية بتوفير 24 ساعة خط للمساعدة  
للرضاعة من الصدر. تستطيعين الاتصال من أي مكان في أستراليا.

استشارية الرضاعة من الصدر التي تتحدثين إليها قامت بارضاع أطفالها  
وأكملت الشهادة الرابعة في دورة الرضاعة من الصدر التثقيفية. كل الاستشاريون  
متطوعون ويقومون بإعطاء وقتهم طوعاً من أجل دعم الأمهات للقيام  
بالرضاعة من الصدر. المساعدة أيضاً متوفرة من خلال نشاطات الفريق المحلية  
أو الاستشارة عن طريق البريد الإلكتروني على موقع الشبكة لـ ABA.

للإتصال بخط المساعدة التابع للرضاعة من الصدر اتصل بـ:



**Australian  
Breastfeeding  
Association**

**Breastfeeding Helpline  
1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

خط المساعدة الوطني التابع للرضاعة من الصدر مدعّم بتمويل من الحكومة  
الأسترالية.

”كأم جديدة أشعر أن هناك الكثير من الأشياء التي لا أعرفها. لماذا  
بيكي طفلي، ماذا أستطيع أن أفعل؟ أنني أبحث عن المعلومات  
والأرشاد على الدوام“.

## اشتراك العضوية

رسالة الأخبار الإلكترونية. تلقي الأخبار الحديثة، والمعلومات وعروض خاصة مقدّمة لك من جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية عن طريق البريد الإلكتروني كل شهر.

**خصومات من ممرض دايريكيت.** وفري نقوداً في كل شيء تحتاجينه للرضاعة واستخراج الحليب وذلك بخصومات تصل الى الـ 10% من محلات التجزئة لدينا ممرض دايريكيت.

**خصومات في أسعار التسوق يومياً.** من الصعوبة موازنة الميزانية مع عائلة جديدة. مع برنامج توفيرايت تستطيعين أن توفري في المكان المناسب - في مواد مثل الطعام، المسواق والوقود (وكذلك في أشياء مثل الهدايا، النقل، وتذاكر السينما).

**استئجار مضخات استخراج حليب الثدي بنصف السعر.** وفري 50% في استئجار مضخات استخراج حليب الثدي وأحصلي على أقصى استفادة من استخراج الحليب عن طريق تلقي المساعدة من موظفة مدربة في مجال استئجار مضخة الثدي.

**الحصول الحصري على ماي أي بي أي (My ABA).** أحصلي على حق الدخول إلى والاستمتاع بمحتويات اضافية ومقالات متوفرة حصرياً للأعضاء عن طريق قسم محمي بكلمة المرور من موقع شبكتنا والمسمى بـ ماي أي بي أي. سوف تستطيعين أيضاً أن تتطعلي على طبعات سابقة لمجلة الأعضاء ايسينز (Essence)

**إنك تنظمين إلى عائلة جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA)! كمنظمة لا تعمل من أجل الربح فأن جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية ممولة بصورة رئيسية عن طريق أعضائها. عضويتك تساعدنا على استمرار خدماتنا في دعم وتثقيف الوالدين، والمحترفين في الحقل الصحي والمجتمع بشأن الرضاعة من الصدر.**

أن تصبحي عضوة في جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA) سوف يساعدك على اكتساب الثقة في الرضاعة من الصدر وتربية الطفل. سواء كنت ترضعين كلياً من الصدر، ترضعين جزئياً أو تستخرجين الحليب سوف تستفيدين من المجموعة الكاملة من المصادر و الخدمات التابعة لجمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية ABA.

بالإضافة إلى الخدمات الإضافية التي توفرها جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية ABA، فإن العضوية لها العديد من الفوائد الإضافية:

**الكتاب.** عادة يكلف \$34.95، الأعضاء الجدد يستلمون نسخة مجانية من كتابنا الرضاعة... طبيعياً والذي يغطي مواضيع متنوعة من التحضير للرضاعة، وإلى حل المشاكل وإدارة تغير احتياجات طفلك في مراحل نموه.

**الدورات التثقيفية في الرضاعة من الصدر.** مُصمّمة للوالدين اللذين ينتظرون ولادة طفل لهم، يقدم هذه الدروس الخاصة للأعضاء استشاريون ومعلمون مُدربون في الرضاعة من الصدر. قومي بتلقي معلومات مُحدّثة وعملية لكي تكوني جاهزة تماماً.

**المجلة.** شارك بقصص الأمهات الأخريات وأحصلي على معلومات مُحدّثة في مواضيع متنوعة عن الرضاعة و تربية الأطفال. سوف تُرسل لك بالبريد نسخة من مجلة ايسينز (Essence) كل شهرين.

**الاستشارة عن طريق البريد الإلكتروني.** أحصلي على أجوبة لأسئلتك من خلال الاستشارة الحصرية على الأعضاء عن طريق البريد الإلكتروني من استشاريينا المدربين في الرضاعة من الصدر.

**مجموعات الدعم المحلية.** لست وحدك في هذا! ألتقي بأصدقاء جدد و تلقي أجوبة على أسئلتك في مجموعات الالتقاء معاً المحلية التي تُدار من قبل استشاريين و معلمين مُدربين في الرضاعة من الصدر. يتلقى الأعضاء الحق الغيرالمحدود في حضور هذه المجموعات في أي مكان في أستراليا.

# Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:  
Australian Breastfeeding Association

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or

join online at [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) or

phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: \_\_\_\_\_  
(Title, First, Last)

Address: \_\_\_\_\_

Suburb: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_

Daytime phone: \_\_\_\_\_

Email address\*: \_\_\_\_\_

One-year membership ..... \$65.00^

Concession (one year) ..... \$50.00^

(Health care card no. \_\_\_\_\_)

Two-year membership ..... \$100.00^

Please find enclosed my cheque/money order for \$\_\_\_\_\_ made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my  MasterCard  Visa

Card number: \_\_\_\_\_

Expiry date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ CVN: \_\_\_\_\_

Usually the last 3-4 digits in the signature area on the back of the card

Cardholder's name: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

\* By providing your email address you give permission for us to email you relevant news and information.

^ Prices are for a parent membership within Australia only. International and Professional membership prices are available on our website.

Prices valid to 30/06/2014.



# حول جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية (ABA)

جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية هي من أكبر المؤسسات النسائية التي لا تعمل من أجل الربح في استراليا. هناك حوالي 230 مجموعات تابعة ل ABA في أنحاء البلد و 800 استشاريين مَدربين في مجال الرضاعة من الصدر. ما يزيد على الـ 200,000 استرالي انضموا كأعضاء إلى الجمعية في وقتٍ ما منذ بداياتها.

نهدف إلى دَعْم وتشجيع النساء من اللواتي يرغبن بإرضاع أطفالهن من الصدر وزيادة وعي المجتمع عن أهمية الرضاعة من الصدر وحبليب الأمر للطفل ولصحة الأمر.

# حول الرضاعة من الصدر في استراليا

تعمل جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية على تحسين معدلات الرضاعة من الصدر منذ عام 1964. هناك المزيد لإنجازه!

في استراليا ما زالت مدة الرضاعة من الصدر مقصّرة عما توصي به منظمة الصحة الدولية في الرضاعة من الصدر حصراً لمدة 6 أشهر (وهذا يعني لا طعاماً أو شرباً آخر عدا حليب الصدر) وبعدها الاستمرار لمدة سنتين وإلى ما بعد، مع اضافة الأطعمة الصلبة المناسبة.

حوالي 96% من الأطفال في استراليا يبدأون الرضاعة من الصدر، ولكن ببلوغ الطفل 6 أشهر فقط نسبة قليلة فوق النصف تستمر بتلقي حليب الصدر اطلاقاً. أغلب الأمهات يرغبن في ارضاع أطفالهن من الصدر، ولكن العديد منهن يتوقفن بسبب فقدان المساعدة والدّعم الجيدين. هدف جمعية ABA هو تقدّم هذه المساعدة لكي تستطيع الأمهات أن يرضعن لأطول مدة يرغبن بها.



# Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant  
Translation provided by Polaron Language Services

الاتصال بنا:

المكتب الرئيسي الوطني

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

الهاتف: 1800 686 268 (خط المساعدة التابع للرضاعة من الصدر)

الهاتف: 03 9885 0855 (الاستفسارات العامة/ الإدارة)

الفاكس: 03 9885 0866

الالكتروني: البريد [info@breastfeeding.asn.au](mailto:info@breastfeeding.asn.au)

الشبكة: موقع [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

خصوصيتك تهماً

تقوم جمعية الرضاعة من الصدر الاسترالية بجمع الأسماء، العناوين ومعلومات الدفع لغرض تقديم خدمات الجمعية. سوف لن تعطى تفاصيلك الشخصية لأي طرف آخر ما لم يتطلب الأمر قانونياً فعل ذلك. تستطيع الأطلاع على سياسة الخصوصية لدينا على الموقع: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) أو الاتصال على الرقم 03 9885 0855 خلال ساعات الدوام. يمكن أن تستعمل تفاصيلك الشخصية لأغراض جمع التبرعات داخلياً. إن لم ترغب في استلام هذه الطلبات، الرجاء الاتصال بنا.