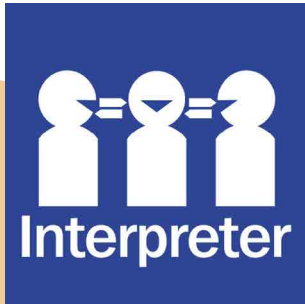


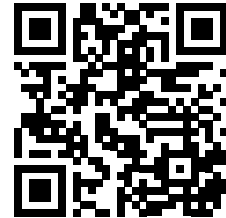
اتصلي للتحدث مع مستشارة متطوعة من
ABA حول الرضاعة الطبيعية.

إذا لم تجيدي الإنجليزية يرجى الاتصال
بخدمة الترجمة الخطية والفورية
(Translating and Interpreting services)
على الرقم 131 450 والطلب منهم
الاتصال بخط مساعدة الإرضاع الطبيعي على
الرقم 1800 686 268.

معلومات إضافية:



131 450



mum2mum
Get the App

خيارات لطفل تعدى 6 أشهر

اتركي الحليب الطبيعي المستحلب والطعام الصلب لطفلك.

اطعمي طفلك الحليب الصناعي والطعام الصلب أثناء تواجدك في العمل وأرضعيه من ثديك عندما تتواجدين في المنزل.



أسئلة شائعة

هل يعني الإرضاع الطبيعي أن طفلي سيرفض الرضاعة من القنينة؟

تقلق بعض الأمهات من أن أطفالهن سيرفضون الرضاعة من القنينة، وأن ذلك سيشكل معضلة عندما تعدن إلى العمل.

قد يستغرق تعود الطفل على القنينة بعض الوقت. جربي إعطاء طفلك قنينة بها حليب طبيعي مستحلب مرة أو مرتين أسبوعياً. إذا رفض طفلك القنينة كرري المحاولة في غضون عدة أيام. اطلي من مقدم الرعاية إطعام طفلك من القنينة عندما لا تكوني على مرأى من طفلك، فهي طريقة جيدة لتعويد الطفل على التغيير.

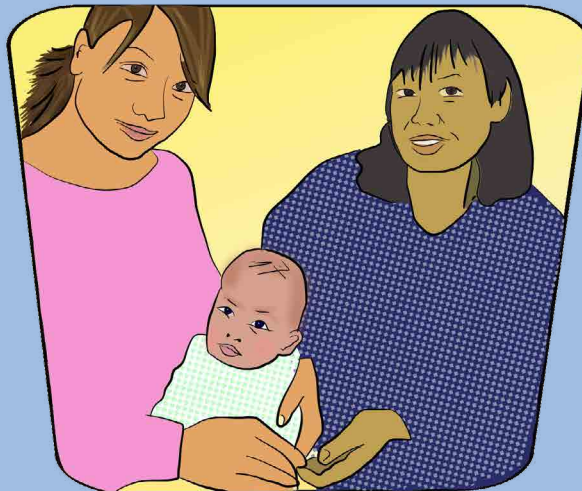
تحب بعض الأمهات تعليم أطفالهن الشرب من الكوب بدلا من القنينة. استخدمى كوباً

صغيراً إذا كان طفلك صغيراً. **1** يحب الأطفال الأكبر سناً (6 أشهر أو أكثر) الشراب من أكواب الأطفال التي يمكنك شرائها من المحلات التجارية.

هل ترك رضيع الذي يرضع من الثدي أصعب من ترك رضيع برضع من القنينة؟

لا فرق هناك من حيث الصعوبة في ترك طفل يرضع رضاعة طبيعية عن غيره يرضع بالقنينة.

يختلف الأطفال عن بعضهم البعض، يمكنك تسهيل ترك طفلك في المنزل من خلال زيادة الوقت الذي تقضيه بعيداً عنه بالتدرج. حاولي ترك طفلك مع نفس مقدمي الرعاية.



Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

العمل والإرضاع

بإمكانك الاستمرار في الإرضاع حتى بعد عودتك إلى العمل أو الدراسة، والعديد من النساء يقمن بذلك. الحليب الطبيعي مهم لطفلك ومن الأفضل إرضاع طفلك قليلاً من عدم إرضاعه على الإطلاق.

طرق تساعدك على الجمع بين الإرضاع والعمل: سن الطفل ما بين 6 أسابيع و6 أشهر.



الخيار الأول: ارضعي طفلك من ثديك.

- خذي طفلك معك إلى العمل.
- يمكن لمقدم الرعاية الخاص بك إحضار الطفل إليك أو بعث رسالة إليك للحضور وإطعام الطفل. دبيري مكانا لرعاية الطفل يكون قريبا من مكان عملك حتى تصلي إليه بسرعة لإرضاعه.

الخيار الثاني: أثناء وجودك في العمل

- يمكنك ترك ما استحلبيته من حليبك الطبيعي في قنينة أو كوب للمعتني بالطفل حتى يقوم على إرضاعه. **1** إذا كنت تعملين طوال اليوم، فقد تحتاجين إلى ترك ما يكفي من الحليب لمقدم الرعاية لإطعام طفلك مرتين أو أكثر.
- ارضعي طفلك قبل مغادرتك مكان رعاية الطفل ومرة أخرى عندما تصلين إلى الموقع.
- أثناء تواجدك في العمل قد تحتاجين إلى استحلاب حليبك كل 3-4 ساعات أو كلما شعرت بأن ثديك مليئتان ويضايقانك. يمكنك القيام باستحلاب الحليب في فترات الراحة والاحتفاظ به لليوم التالي. احفظي الحليب الطبيعي في **الثلاجة** **2** أو **حقيبة تبريد**.



الخيار الثالث: اشترى حليباً صناعياً. فقط لإرضاع الطفل في الفترة التي تقضيها في العمل. ارضعي طفلك مرات عديدة عندما تكونين معه.

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:

Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

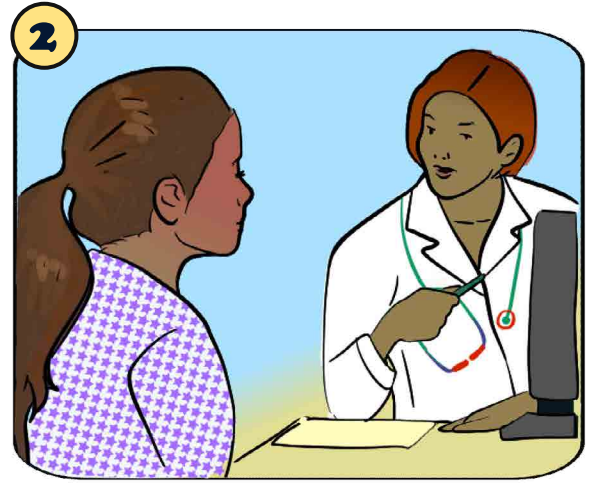
OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

التهاب الثدي

التهاب الثدي عبارة عن تورم جزء كبير من الثدي، وقد يسبب لك في بعض الأحيان الإلتان. قد يصبح ثديك محمرا ومتورما وساخن الملمس ومؤلما ويصبح جلده لامعاً به خطوط حمراء. وقد تصابين بالحمى أو تشعرين وكأنك مصابة بالأنفلونزا. استمري في إرضاع طفلك. يمكن أن يسبب التهاب الثدي الذي لم تتم معالجته خراجا في الثدي.

أمور عليك القيام بها:

- احصلي على المساعدة **على الفور**.
- استمري في العمل بالنصائح أعلاه المتعلقة بانسداد القناة. الزمي الفراش وارتاحي إذا كان ذلك ممكنا.
- **استحلي حليب الثدي يدوياً أو بالشفطة للمساعدة على إبقاء ثديك فارغاً. 1**
- **قومي بالإرضاع** تكررًا حتى تُبقي على ثديك فارغاً. فحليبك لن يضر طفلك.
- ابدئي بالإرضاع من الثدي المؤلم ما دام طفلك يرضع بقوة.



- **تحدثي مع طبيبك أو الممرضة.** استفسري من طبيبك أو الصيدلي إذا احتجت لدواء مخفف للألم.



كيف يمكنني الوقاية من التهاب الثدي؟

- لا تعجلي الإرضاع الطبيعي.
- تفادي امتلاء ثديك كثيرا.
- حاولي عدم ارتداء حمالات الصدر أو الملابس الضيقة. لا ترقدي على بطنك.
- حافظي على صحتك وحاولي التقليل من التوتر.

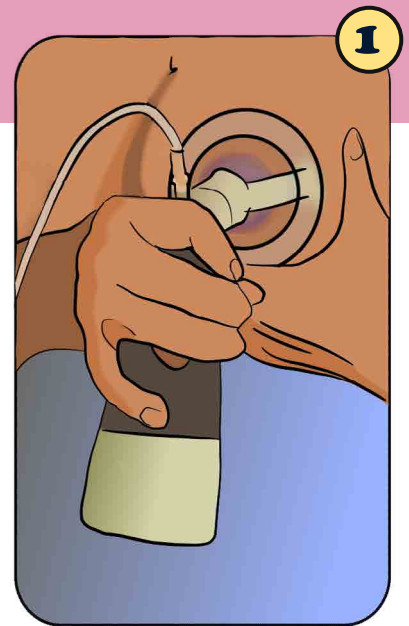
تذكري: احصلي على المساعدة على الفور. راجعي الطبيب إذا لم يختفي الانسداد في غضون أيام قليلة. راجعي طبيبك إذا أصبت بالحمى أو شعرت بالمرض أو امتلأ ثديك أكثر أو صار صلباً أكثر. اتصلي بممرضة صحة الأطفال المعنتية بك أو بمرشدة من [الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية](#) للحصول على المساعدة.

Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away**.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. ❶
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. ❷ Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) (ABA) counsellor for more help.

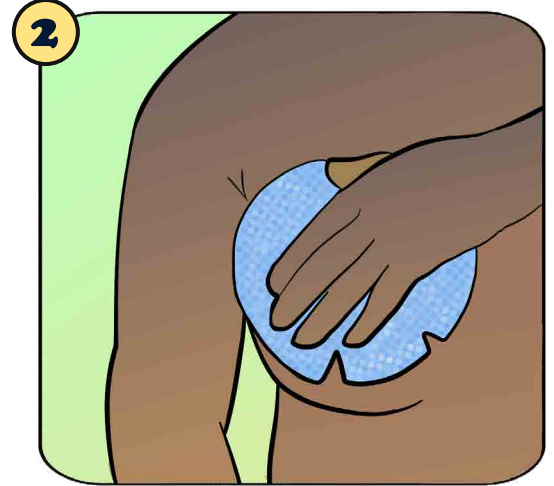
التهاب الثدي والقنوات المسدودة

انسداد قنوات الحليب

يكون مؤلم ومحمر اللون كما قد يسبب لك الألم عند إرضاعك لطفلك. من المهم أن تحصلي على المساعدة على الفور، إذ أن إهمال الأمر من شأنه أن يسبب

أمور عليك القيام بها:

- أرضعي طفلك من الثدي المؤلم مرات أكثر. **1**
- أفرغيه بقدر الإمكان من الحليب. يفتح العديد من القنوات المسدودة جراء رضاعة الطفل. ابدئي في الإرضاع من الثدي المؤلم في كل مرة،
- فطفلك يرضع بكل قوته في بداية الرضعة. افحصي ثديك الآخر بحثًا عن كتل وأجزاء متورمة.
- راجعي الطبيب إذا لم تختف الكتلة في غضون أيام قليلة، أو إذا أصبت بالحمى أو شعرت بالمرض.



- يمكنك وضع كمادة دافئة على ثديك المؤلم لبضع دقائق قبل الإرضاع الطبيعي، فهذا قد يساعد على إدرار الحليب بشكل أفضل. بعد الإرضاع يمكنك وضع كمادة باردة **2** على ثديك لتخفيف الألم والتورم.

- جربي وضع مختلف للإرضاع. وجّه ذقن طفلك نحو المنطقة المؤلمة. يمكن أن يساعد ذلك في تحريك الكتلة.
- أثناء الإرضاع، قومي بتدليك ثديك برفق وثبات من خلف الكتلة وفي اتجاه الحلمة.

- إذا رفض طفلك الرضاعة من الثدي أو كان ثديك مؤلمًا للغاية، قومي باستحلاب الحليب بيدك أو بشفاطة.
- ارتاحي قدر الإمكان.

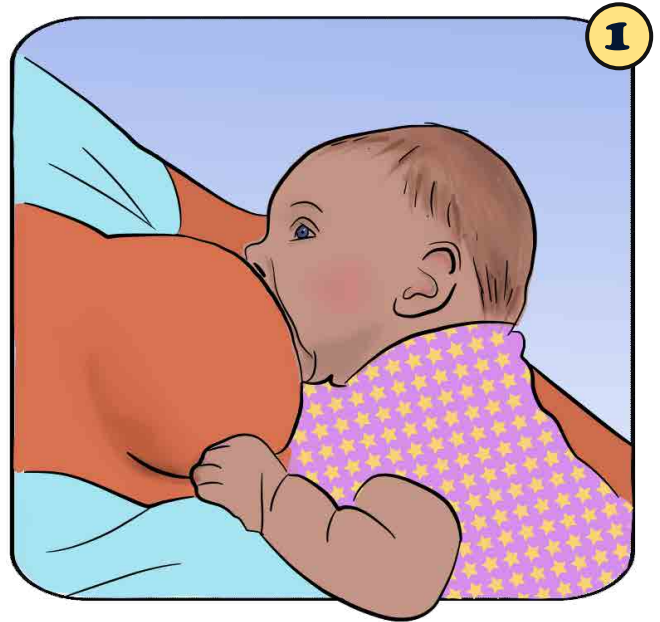
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.

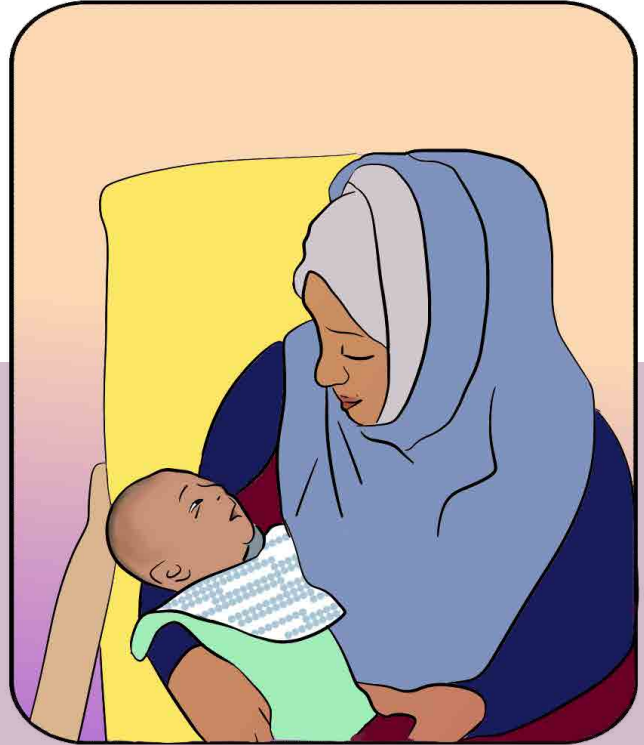


ما عليك القيام به تشقت حلمتك

اكتشفي ما أدى إلى تشقق الحلمة: هل هو الوضع غير الصحيح لطفلك أثناء الإرضاع، أم أنك مصابة بعدوى، أم أن هناك عيب في شفاطة الثدي التي تستخدمها.

جربي النصائح المقدمة حول ألم الحلمة. من المهم أن **تمسكي بطفلك في الوضع الصحيح**.¹ دعي الهواء يداعب حلمتك بعد إرضاع طفلك.

هل إرضاع طفلك **مؤلم بشكل مفرط**؟ اطلبي المساعدة أولاً، وإذا لزم الأمر يمكنك الاستراحة لعدة ساعات أو حتى يوم كامل من الإرضاع الطبيعي لإراحة حلمات ثدييك. **إزالة الحليب ثدييك لإرضاع طفلك**.² عاودي الإرضاع الطبيعي بتمهل بعد فترة انقطاع عنه. حاولي الإرضاع من الثدي مرّة ثم استحلاب حليبك وإرضاع طفلك به في المرة التالية.



استمري في إعطاء طفلك المزيد من الرضعات من ثديك كل يوم حتى تتوقفي تماماً عن إرضاعه الحليب المستحلب.

راجعي طبيبك إذا استغرق شفاءك وقتاً طويلاً أو احتجت إلى مسكنات. اتصلي بالمستشفى أو بممرضة صحة الأطفال بمرشدة من

الطبيعي لو احتجت للمزيد من المساعدة.

What to do when you have cracked nipples

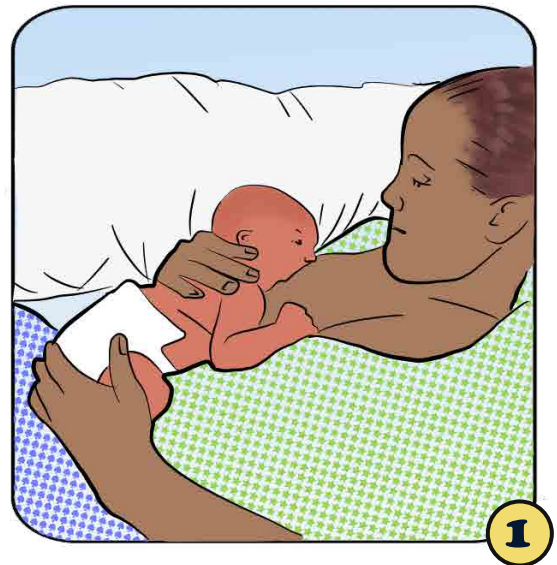
Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1**

Let air move around your nipples after feeding your baby.

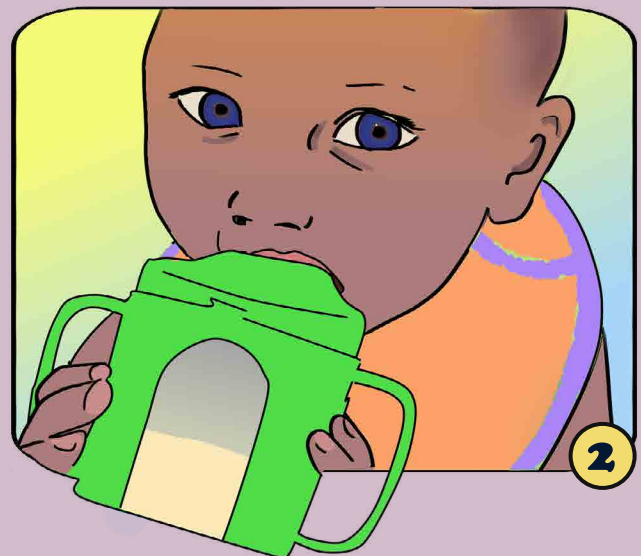
Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an



أثناء إرضاع طفلك:

- ابدئي بتلقيم طفلك الثدي الأقل ألماً أولاً.
- تأكدي من الإمساك بطفلك بالشكل الصحيح: **1** صدرًا لصدر وذقنه للثدي (راجع قسم إلقاء الطفل الثدي). إذا كان وضع الطفل خطأ يمكن أن يزيد هذا من ألم الحلمة.
- إذا كانت حلمة الثدي لا تزال مؤلمة اجعلي الرضعات أقصر ولكن أكثر تكرارًا.

عد إرضاع طفلك:

- استحلي بعض الحليب وامسحي به على الحلمة وحولها.
- حافظي على جفاف الحلمتين. **2** دعيهما تجفان في الهواء الطلق. قومي بتغيير حفاظات الإرضاع مرات عديدة. انزعي حمالة الثدي لبعض الوقت.
- استخدمي واقيات الحلمة، إذ سيمنع هذا الملابس من ملامسة حلمة الثدي ويسمح بتعرضها للهواء.

2



للوفاية من ألم الحلمتين

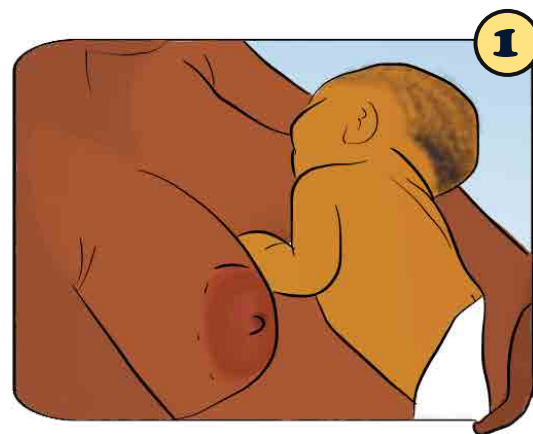
- إذا كنت بحاجة إلى إبعاد طفلك عن **ثديك** استخدمي إصبعك لفتح فمه قبل نزع حلمة الثدي منه. **3** تأكدي من نظافة يديك.
- لا تستخدم أي مواد تجفف حلماتك مثل الكحول المثيلي أو الشامبو أو المناشف الخشنة أو فرش الأسنان.

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5**). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

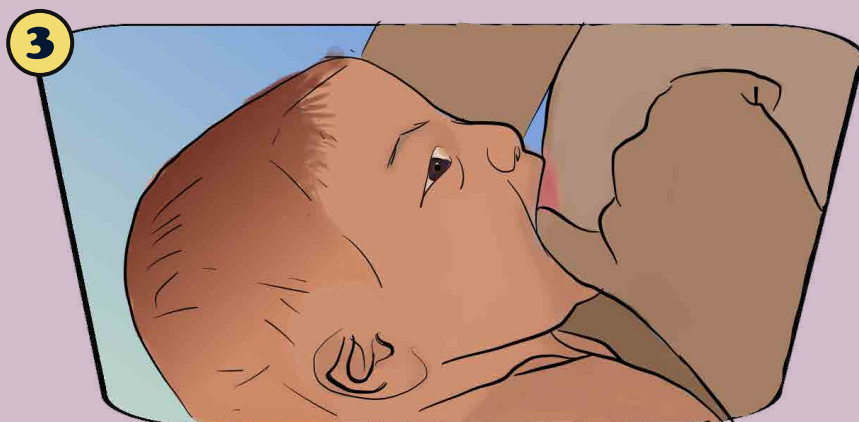
After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.

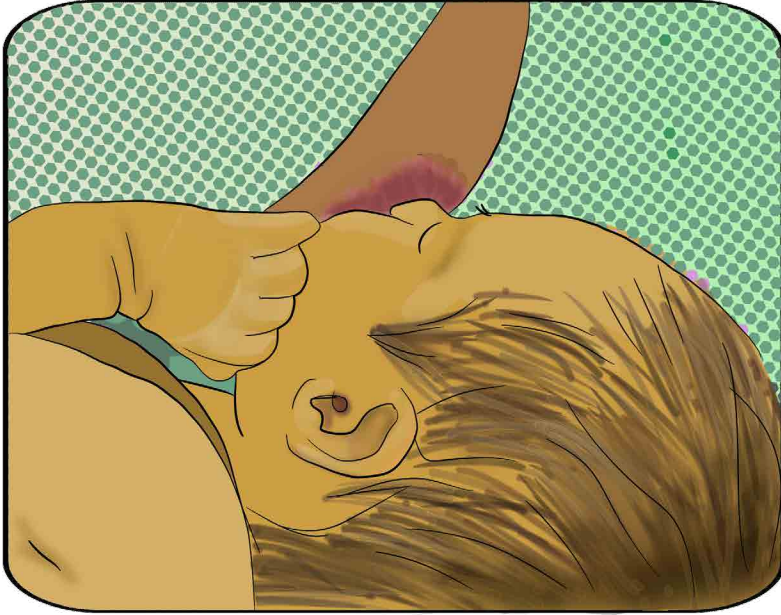


To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



ألم الحلمتين وتشققهما



تشعر العديد من المرضعات بألم في الحلمة في بداية تعلمهن كيفية الإرضاع الطبيعي، وهذا الألم يمكن أن يخف بالمساعدة.

هناك ما يمكنك القيام به لتخفيف ألم الحلمة:

حاوي إرضاع طفلك مرات عديدة، فسوف يساعد ذلك طفلك على الاسترخاء والامتصاص برفق أكثر.

قبل إرضاع طفلك:

- تأكدي من كونك مرتاحة. استرخي وتنفسي بعمق.
- **تدليك الثدي بلطف. ①**
- خذي حمامًا دافئًا أو ضعي فوطة وجه دافئة على ثديك.
- **استحليبي بعضًا من الحليب من الثدي. ②** سيجعل ذلك حلمة الثدي أكثر ليونة ويساعد على تدفق الحليب.
- اطلبي المساعدة من طبيبك إذا صعب عليك الاسترخاء بسبب الألم.

Sore and cracked nipples

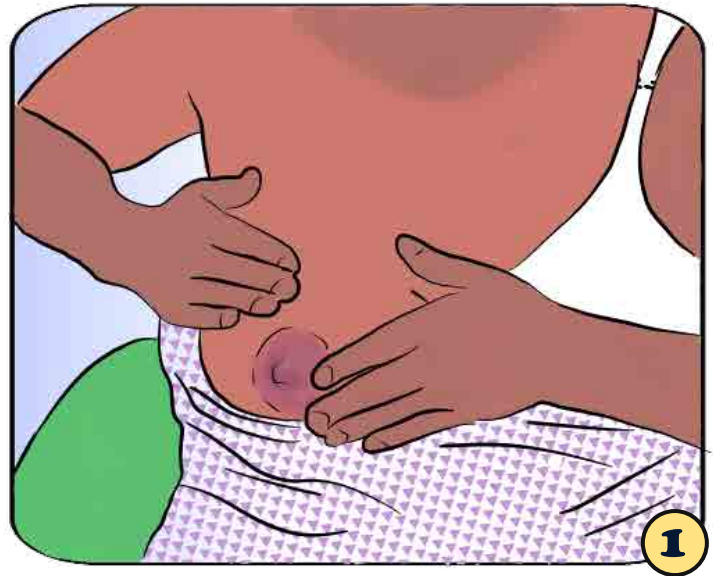
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

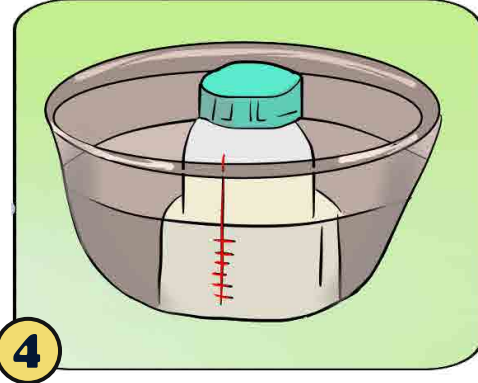
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk. **2**
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain.



جميد الحليب الطبيعي



- اكتب التاريخ على الحاوية.
- برّدي الحليب الطبيعي في الثلاجة أولاً، ثم ضعيه في **أبرد جزء من الفريزر. ①**
- إذا رغبت في إضافة الحليب المستحلب الطازج إلى الحليب المجمد، قومي **بتبريده في الثلاجة أولاً. ②**
- **سوف يتمدد** حليبك عندما يتجمد. لا تملئي الوعاء بالكامل حتى قمته.

إذابة الحليب وتسخينه

- يمكنك **تذويب الحليب الطبيعي** المجمد داخل الثلاجة لفترة 24 ساعة، كما ويمكنك تسخينه على الفور. لا تحتفظي بحليبك الطبيعي في درجة حرارة الغرفة.
- ضعي وعاء الحليب الطبيعي المجمد تحت الماء البارد الجاري من الصنبور. وارفعي من درجة حرارة الماء ببطء حتى يتحول لبن الثدي إلى سائل. ③
- ضعي الحاوية التي بها الحليب الطبيعي المثلج أو المذاب في ماء دافئ حتى يبلغ الحليب درجة حرارة الجسم. ④

- لا تستخدم الميكروويف لتسخين الحليب الطبيعي أو تذويبه، إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى إتلافه. وقد تعرض بعض الرضع للحروق لأن المايكروويف جعل حرارة بعض أجزاء الحليب مرتفعة جداً.
- **هام:** يمكنك تخزين الحليب الطبيعي بعد تذويبه داخل الثلاجة لفترة 24 ساعة، ولكن فقط إذا لم تقومي بتسخين الحليب من قبل.

- فإذا لم تضعي الحليب الذي ذوبته في الثلاجة يجب عليك استخدامه خلال 4 ساعات. لا تقومي بتجميد الحليب الطبيعي إذا كان قد تم تجميده من قبل.
- لا تعيدي تسخين الحليب الطبيعي إذا لم يكمله طفلك خلال الرضعة. لا تسخني سوى كميات صغيرة منه في كل مرة.

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. **1**
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. **2**
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. **3**
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. **4**
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

تخزين الحليب الطبيعي

احفظي الحليب الطبيعي في حاويات نظيفة.
اغسليها جيداً بالماء الساخن والصابون. اشطفيها
جيداً بالماء النظيف وجففيها بمنشفة ورقية أو
اتركيها لتجف في الهواء.

الحاويات التالية جيدة لتخزين الحليب الطبيعي:

- قناني الرضاعة البلاستيكية ①
- أكواب بلاستيكية ذات أغطية يمكن وضعها في
الفریزر ②
- برطمانات طعام الأطفال الصغيرة الزجاجية
- أكياس بلاستيكية مخصصة لتجميد الحليب
الطبيعي. يمكنك الحصول عليها من الصيدليات
ومتاجر الأطفال وعبر الإنترنت. ③



استفسري من المستشفى الخاص بك عن حاويات للحليب
الطبيعي المستحلب. تعطي بعض المستشفيات للأمهات
حاويات للحليب الطبيعي إذا ولد أطفالهن مبتسرين.

إذا كنت تستحلبين الحليب عدة مرات في اليوم
ويتمتع طفلك بصحة جيدة، فلا بأس من عدم
غسل الشفاطة في كل مرة إذا قمت بتخزين ما
أجزاء شفاطة الثدي الخاصة بك في كيس بلاستيكي
أو حاوية مغلقة في الثلاجة. إذا لم يكن لديك
ثلاجة اشطفي أجزاء الشفاطة بالماء البارد بعد
كل استعمال واحتفظي بها في وعاء نظيف محكم
الإغلاق. إذا كان طفلك مريضاً، استفسري من
طبيبك أو ممرضتك إن كانت هناك حاجة إلى
خطوات إضافية لتنظيف أجزاء الشفاطة وتخزينها.

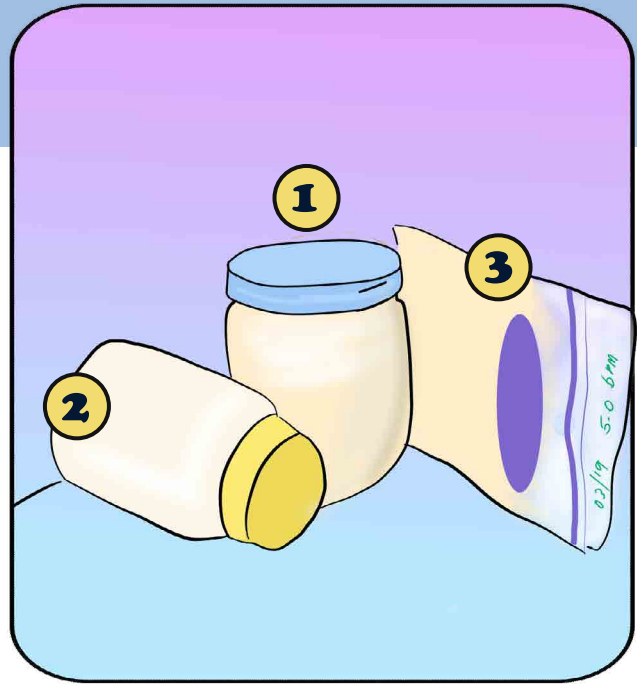
اغسلي أجزاء شفاطة الثدي الخاصة بك جيداً مرة
واحدة يومياً على الأقل. اشطفي جميع الأجزاء
بالماء البارد أولاً ثم اغسليها بالماء الساخن والصابون
السائل. اشطفيها جيداً بالماء النظيف. جففيها
بمنشفة ورقية أو اتركيها لتجف في الهواء. إذا لم
تستخدمي شفاطة الثدي سوى في بعض الأحيان،
اغسليها بعد كل استخدام. ④ اتصلي بمرمضة صحة
الأطفال المعنتية بك أو بمرشدة من الجمعية
الأسترالية للرضاعة الطبيعية للحصول على
المساعدة.

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles **1**
- freezable plastic cups or containers with lids **2**
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. **3**
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. **4** If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

طريقة حفظ الحليب الطبيعي

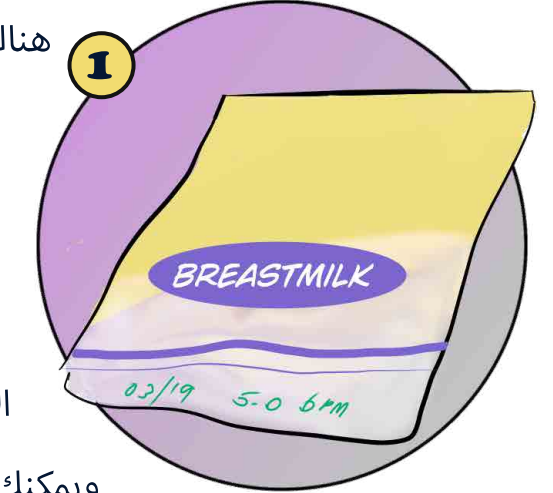
بُردي الحليب في الثلاجة وجمّديه وخرنيه بشكل صحيح.

هناك طريقتان لحفظ الحليب الطبيعي:

الحليب المُبرّد: يمكنك الاحتفاظ بالحليب المستحلب من ثدييك في الثلاجة في درجة حرارة 4 مئوية أو أقل لفترة 3 أيام قبل استعماله.

الحليب المجمّد: يمكنك الاحتفاظ بالحليب المستحلب من ثدييك في قسم التجميد في الثلاجة لفترة أسبوعين. ويمكنك الاحتفاظ بالحليب المستحلب من ثدييك في الفريزر لفترة 3 أشهر.

ويمكنك الاحتفاظ بالحليب المستحلب من ثدييك في الفريزر شديد



التجميد لفترة تتراوح بين 6 و12 شهرا.

يمكنك تجميد حليب الثدي في صينية حفظ مكعبات الثلج. وبمجرد تجميده، احتفظي به في أكياس بلاستيكية

عالية الجودة مخصصة للفريزر. اكتبي التاريخ على

الأكياس. 1 ذوّبي ما تحتاجين إليه لا غير. إذا لم تقومي بتسخين كل الحليب المذاب يمكنك الاحتفاظ به في الثلاجة لمدة 24 ساعة.



يمكنك الاحتفاظ بالحليب المستحلب من ثدييك في الثلاجة بعد تذيويه. فإذا لم تحتفظي به في الثلاجة يجب عليك استخدامه خلال 4 ساعات.

لا تضعي الحليب الطبيعي المذاب في الفريزر.

لا تسخني سوى كميات صغيرة منه في كل مرة. لا تعيدي تسخين الحليب الطبيعي إذا لم يكمله طفلك خلال الرضعة.

How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.


There are two ways to store breastmilk:

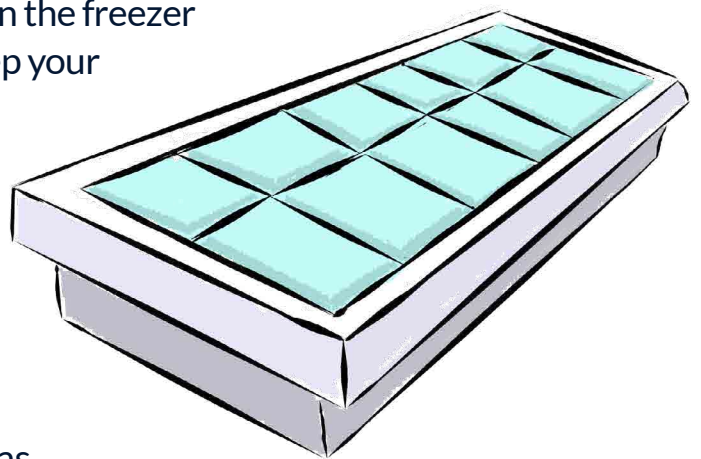
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**. Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

Write the date on the bags.  Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

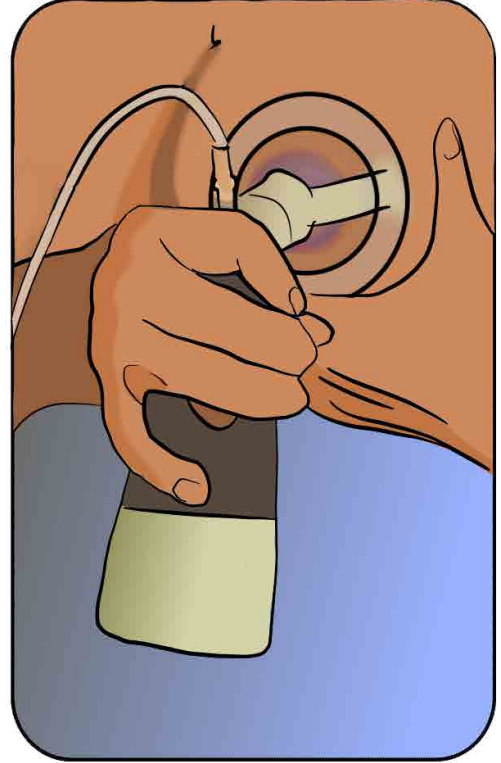
النظافة مهمة جدا

اجلسي بطريقة مريحة. اغسلي جميع الحاويات واشطفيها جيدًا. راجعي قسم تخزين حليب الأم لقراءة الإرشادات.

- تأكدي من غسل يديك جيدًا بالماء والصابون.
- استحلي في وعاء كبير.
- اسكبي الحليب في وعاء نظيف ثم اغلقيه بالغطاء واكتبي التاريخ عليه.

استحلاب الثدي يدويا يشبه رضاعة طفلك وسوف تزداد سرعتك مع الممارسة. لا تقيسي كمية الحليب التي تدرّيتها فقط بما تستحلبيه منه، لأن طفلك قادر على الحصول على كمية أكبر من الحليب من ثديك مما تستحلبيه أنت.

اطلبي من القابلات في المستشفى تعليمك كيفية القيام بالاستحلاب، أو استفسري عن ذلك من إحدى مرشدات [الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي](#)



شفاطات الثدي

- إذا لم تقومي بالاستحلاب سوى من حين إلى آخر يمكنك استخدام شفاطة الثدي اليدوية التي يمكنك شراؤها من الصيدليات أو على الإنترنت أو من [الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي](#).
- يمكنك شراء أو استئجار أنواع مختلفة من شفاطات الثدي الكهربائية، منها ما يستخدم للاستحلاب من حين إلى آخر ومنها ما يستخدم عند الاستحلاب بانتظام أكثر. وهناك أيضا شفاطات تستخدم في المستشفيات، وهي ممتازة للاستخدام إذا كنت بحاجة إلى شفط العديد من رضعات طفلك كل يوم.

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29** for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

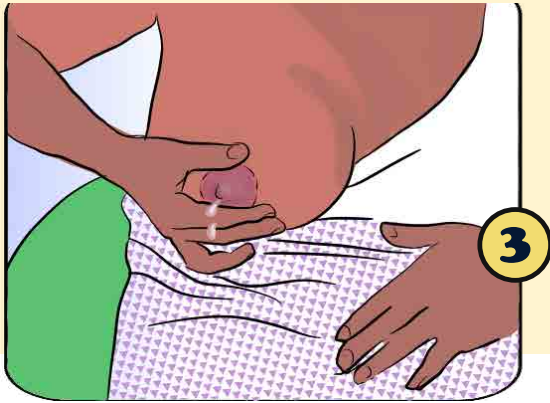
Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association counsellor](#).

Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

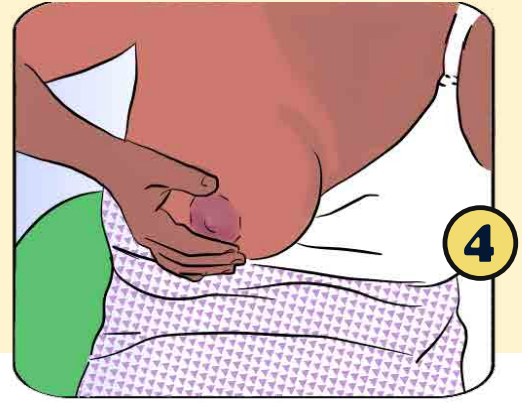
خطوة بخطوة: طريقة استحلاب الحليب يدويا

اعصري ثديك وقد يتدفق الحليب من الحلمة. استمري في عصر ثديك بطريقة منتظمة تشبه رضاعة الطفل المتناغمة إلى أن يتوقف تدفق الحليب.



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

حركي يدك حول ثديك واستمري في القيام بذلك إلى أن يبطأ التدفق. ثم كرري العملية مع الثدي الآخر.

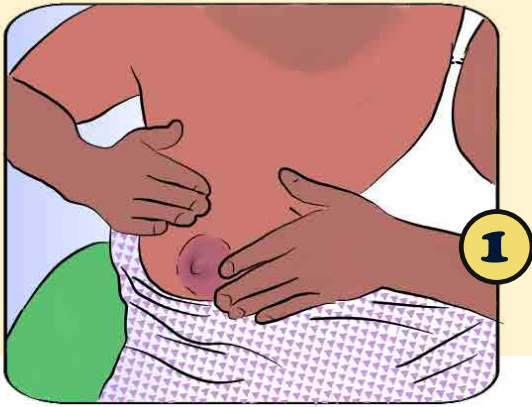


Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- اجلسي بطريقة مريحة.
- خذي نفسا عميقا واسترخي.
- قومي بتدفئة ثديك بقطعة قماش دافئة.
- قومي بتدليك ثديك برفق في اتجاه الحلمة قبل القيام بالاستحلاب وأثناءه.
- ابرمي الحلمة برفق بين أصابعك.
- قد تتعب يديك في البداية، لذا بدلي يديك وثنديك مرات عديدة لإراحتهما وسوف تقوى يداك مع الممارسة.
- استعملي وعاءً نظيفا كبيرا لالتقاط الحليب.
- ضعي منشفة نظيفة فوق ركبتك لالتقاط ما يسقط من الحليب. اغسلي يديك وجففيها.

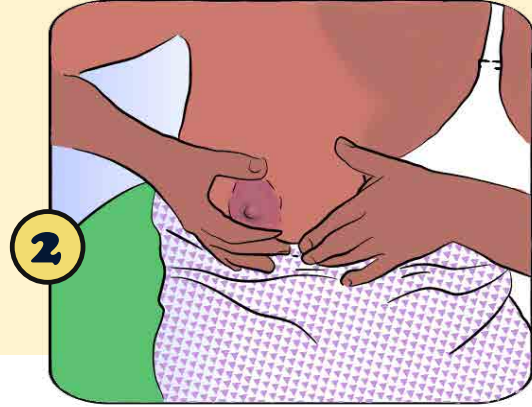
Step by step: how to express using your hand

لمساعدة الحليب على التدفق استخدمي كمادة دافئة لتدفئة الثدي ودلكي الثدي بيد دافئة.



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

ضعي أربعة أصابع تحت ثديك. ضع إبهامك فوق ثديك على بعد بضع سنتيمترات من الحلمة. اضغطي بإبهامك للخلف قليلاً باتجاه صدرك. اضغطي على ثديك قليلاً بدفع إبهامك تجاه الأصابع الموجودة أسفل ثديك على الجانب الآخر.



Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

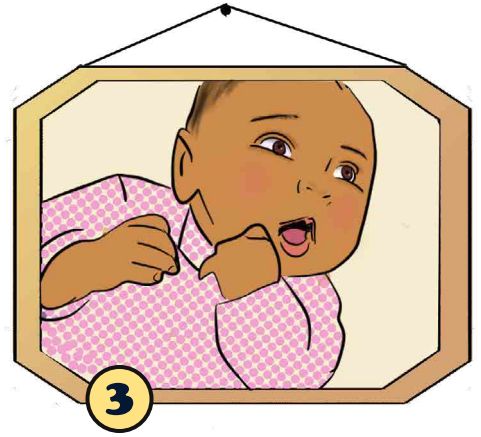
- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

طريقة استحلاب الحليب

الاستحلاب هو عملية حلب الأم لثديها بلطف لاستخراج الحليب منه. ويمكنك القيام بذلك باستخدام شفافة الثدي ① أو يدويا ②

لماذا قد تحتاجين إلى استحلاب ثديك؟ (إزالة / مضخة الحليب)

- إذا اضطررت إلى الخروج من المنزل وترك طفلك
- إذا عدت إلى العمل
- إذا كان طفلك لا يستطيع أو لا يريد الرضاعة
- إذا ولد طفلك مبسرًا
- إذا كنت أنت أو طفلك في المستشفى
- إذا احتجت إلى إدرار المزيد من الحليب
- إذا امتلأ ثديك كثيرًا وصارت تضايقتك
- إذا انسدت قنواتهما أو تعانين من التهاب في الثدي.



نصائح عامة حول استحلاب الحليب



يجب أن يسيل منك الحليب حتى تتمكني من استحلابه وتقوم ثديك حينها بتسريب الحليب مندفعًا بحيث تشاهدين رذاذ الحليب منطلقًا من الفتحات الصغيرة الكثيرة للحلمة. ستساعدك هذه النصائح:

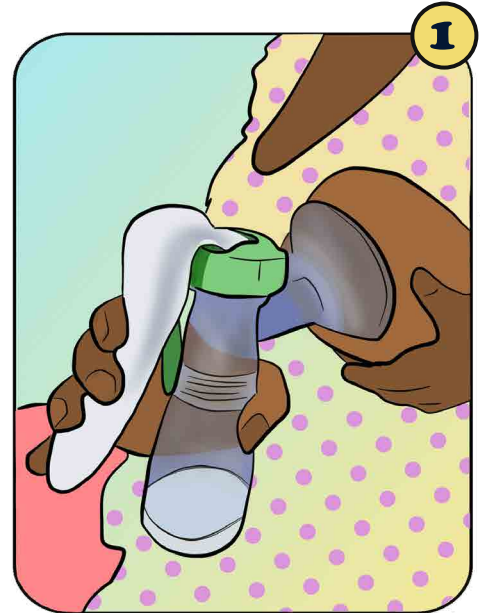
- فكري في طفلك. يمكنك مشاهدة صور طفلك. ③
- حافظي على روتين أثناء الاستحلاب، مثلًا جهزي مشروبًا واجلسي دائمًا على نفس المقعد. يمكنك الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة التلفزيون. ④

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** ¹ or with your **hand**. ²

Why would you need to **express** your breastmilk?

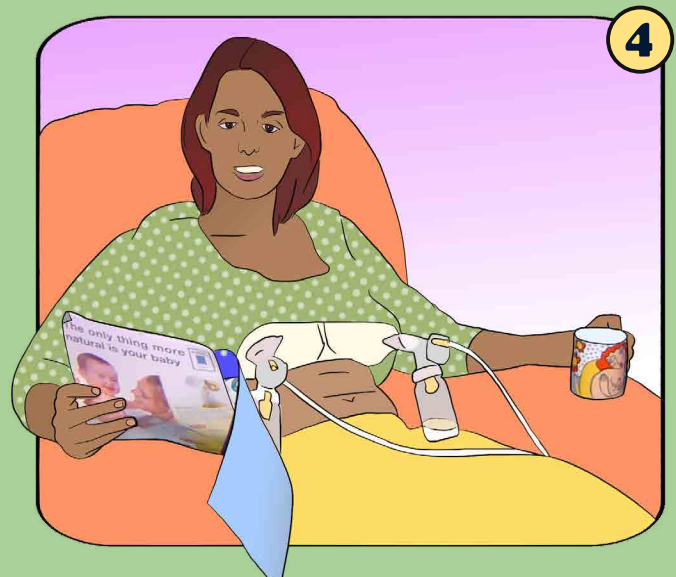
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. ³
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. ⁴



كيف أعرف إن كان جسمي يدر حليباً إضافياً؟

قد تحدث بعض هذه الأمور:

- قد تشعرين بأن ثدييك **ممتلئتين أكثر من المعتاد**
- يبدأ حليبك بالتدفق بسرعة أكبر من ذي قبل
- قد **يتسرب الحليب** من ثدييك. **1**
- قد يزيد عدد **حفاضات** طفلك **المبللة** **2**
- يزداد وزن طفلك مع عدد أقل من الرضعات المكتملة.



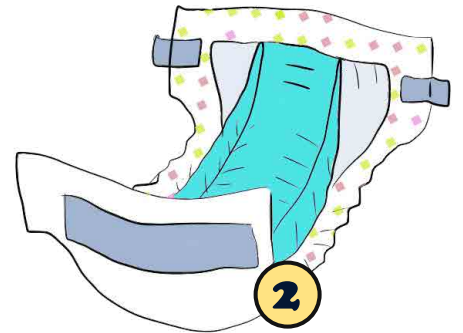
كيف أوقف الرضعات المكتملة وأعود إلى الإرضاع الطبيعي؟

- حاولي إعطاء عدد أقل من الرضعات المكتملة فإذا كان طفلك يبدو سعيداً بالحليب الطبيعي فقط يمكنك التوقف عن الرضعات المكتملة. قد يرغب طفلك في الرضاعة مرة أخرى في وقت أقرب من ذي قبل. أرضعيه عندما تظهر **عليه أعراض الجوع** **3** ثم جربي إطعامه رضعة مكتملة إذا كان لا يزال يبدو جائعاً.
- الرضعات المكتملة في فترات العصر أو المساء هي الأصعب إيقافاً
- وقد تحتاج بعض الأمهات إلى إطعام الطفل الرضعات المكتملة لفترة طويلة.

How can I tell if my body is making more breastmilk?

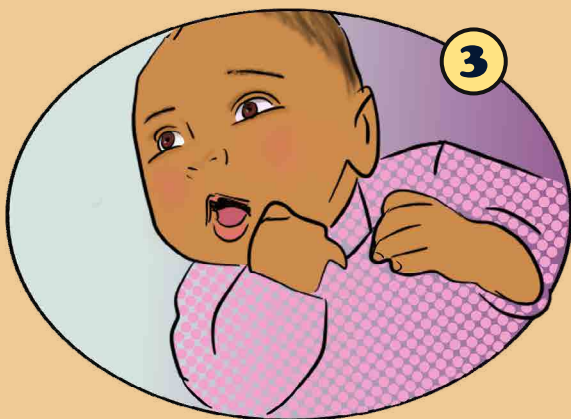
Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk¹
- your baby will have more **wet nappies**.²
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,³ then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



الرضعات المكملة

قد يوصيك طبيبك أو ممرضتك بإعطاء الرضعات المكملة لأسباب صحية. فقد لا يتغذى طفلك جيداً أو قد لا تنتج كمية كافية من الحليب. ستساعدك النصائح أدناه في إعطاء طفلك رضعات مكملة.

- تعني الرضعة المكملة إرضاع طفلك من الثدي أو إعطائه حليباً مستحلباً أو اصطناعياً. **قومي دائماً بإرضاع الطفل من ثديك قبل ① إعطائه حليباً اصطناعياً. ② لأن إعطامه حليباً اصطناعياً يقلل من جوعه للحليب الطبيعي كما وقد يقلل من كمية الحليب التي يدرها الثديان.**
- حاولي إعطاء طفلك كلا الثديين وغيري من الثدي للآخر مرات متكررة. حاولي

إطعام طفلك مرة أخرى بعد مرور 20 أو 30 دقيقة.

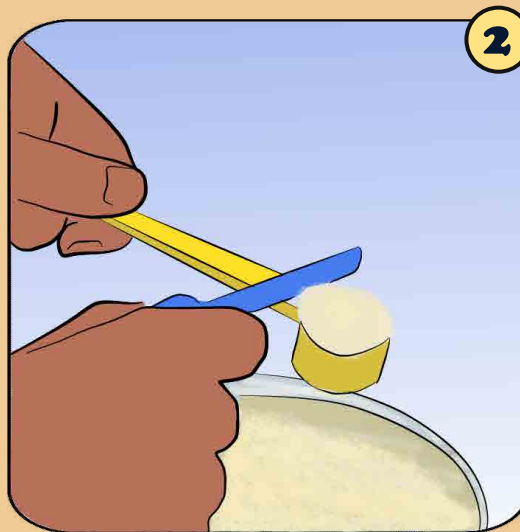
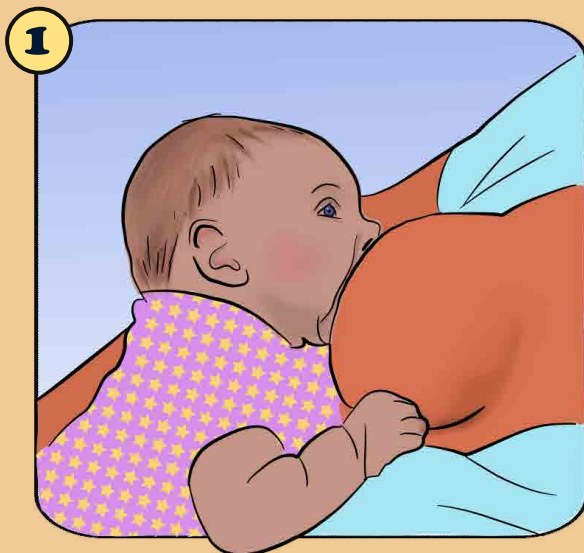
- استخدممي كوباً صغيراً بدلاً من القنينة لإطعام لطفلك الرضعة المكملة فهو لن يتعود بهذه الطريقة على الشرب من قنينة.
- يمكنك استخدام مكمل للإرضاع الطبيعي (جهاز إضافي). ③ أي حليباً إضافياً من خلال أنبوب رفيع على ثديك، وهو مفيد للاستخدام متى ما كنت بحاجة إلى إطعام طفلك حليباً إضافياً لفترة طويلة.
- أسألي طبيبك عن مقدار الحليب الإضافي الذي يجب أن تعطيه لطفلك.
- استحلبي الحليب من ثديك أكبر عدد مرات ممكنة بين الرضعات واحفظيه لاستخدامه للرضعات المكملة لاحقاً () .



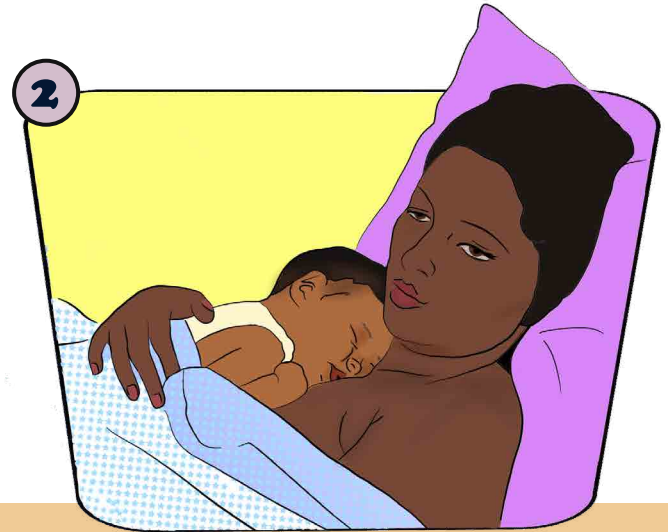
The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed¹ before giving your baby formula.**
² Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.³ This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later (.)



- ارتاحي قدر الإمكان. كُلّي جيّدًا واشربي كلما شعرت بالعطش. سيزيد إدراكك للحليب عندما تكوني مرتاحة،
- كما قد يساعدك تدليك الثديين عند الإرضاع طبيعيًا.
- احتضني طفلك بحيث يتلامس جلدكما فهذا 2 من شأنه أن يساعد على زيادة الإدراك.
- يؤثر التدخين على كمية الحليب التي تدرّيه، لذا إذا كنت تدخين حاولي الإقلاع عنه أو تقليله.
- في كل مرة تقومين بإرضاع طفلك أعطيه كلا الثديين مرتين أو أكثر.
- وضع طفلك بالشكل الصحيح والتأكد من فتحه لفمه واسعًا يسهل من إرضاعه. راجعي قسم إقام الطفل الثدي.
- قومي بإرضاعه رضعة مكملة، وهذا يعني إطعام طفلك مرة أخرى بعد 20 أو 30 دقيقة من آخر رضعة. سوف يساعدك ذلك على إدراك المزيد من الحليب. ثدييك لا تفرغان أبدًا لأن جسمك مستمر في عمل الحليب، ويزداد إنتاج الحليب عندما تكون ثدييك طريّتان.
- إذا رفض طفلك الرضعات الإضافية قومي باستحلاب الحليب بين الرضعات وبعد الإرضاع.
- حاولي استخدام الحليب الطبيعي فقط إذا دعتك الحاجة لاستخدام قنينة لإرضاع طفلك. يمكنك أيضا استخدام كوب صغير 1 لإطعام الحليب لطفلك، فحتى الرضع بإمكانهم القيام بذلك. سيقبل إدراكك للحليب إذا أعطيت أنواعًا أخرى منه لطفلك.



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

راجعني للنصح. إذا جربت كل هذه النصائح ولم يكن هناك ما يكفي من الحليب لطفلك، تحدثي إلى طبيبك أو ممرضة صحة الطفل أو مرشدو الإرضاع. إذا لم تجيدي الإنجليزية يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والفورية (Translating and Interpreting)

(TIS services) على الرقم 131 450 والطلب منهم الاتصال بخط مساعدة الإرضاع الطبيعي على الرقم 1800 686 268.. تعاني بعض النساء من مشاكل صحية تجعل من الصعب عليهن إدراك كل الحليب الذي يحتاجه طفلهن، ولكنهن قدرات عادة على إدراك بعض منه.

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** **1** to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. **2**
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

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

See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 686 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

زيادة الإدراج

مص الطفل لحلمة الثدي يؤدي إلى إدراج الأم **مزيدًا من الحليب**، وكلما زاد عدد الرضعات كلما ازداد إدراجك للحليب. أرضعي طفلك كل ساعة أو ساعتين أو ثلاثة أو متى ما بدى عليه الضيق أو الجوع.

قد يتكدر طفلك الذي ينمو ويرغب في الرضاعة مرات أكثر. كان هناك اعتقاد في الماضي بأن الطفل يمر بفترات نمو متسارع لذا يحتاج للمزيد من الحليب، ولكننا ندرك اليوم أن الاعتقاد غير صائب

فالطفل يرضع نفس كمية الحليب كل يوم من سن شهر إلى 6 أشهر.

استمعي إلى طفلك أرضعيه أكثر وضميه إليك أكبر لبضعة أيام.

تلاحظ العديد من الأمهات أن حجم الثديين يقل ويلينان بعد مرور عدة أسابيع من الإرضاع الطبيعي،¹ ولا يعني ذلك بأن الحليب على وشك الانقطاع، بل أن كفاءة ثدييك في إدراج الحليب قد تحسنت.



ماذا بوسعي أن أفعل كي أدر حليبًا أكثر؟

- قومي بالإرضاع مرات أكثر، بمعدل 12 رضعة في اليوم أو أكثر.
- استخدمي ثديك بدلا من اللهاية لتهدئة طفلك.
- حاولي عدم الانتظار أكثر من اللازم بين الرضعات.
- أرضعي طفلك عندما يكون مستيقظا وهادئا.² لا تنتظري حتى يبكي.
- أيقظي طفلك قبل أن تخلدي للنوم وأرضعيه.

Making more milk

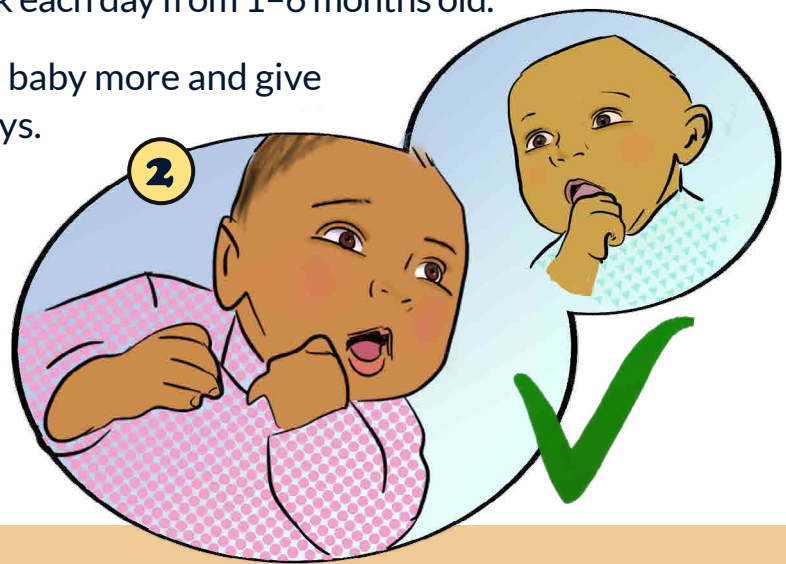
Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks. **1** This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

جرّبي هذه النصائح لبضعة أيام. إذا استمرت المشاكل يمكنك محاولة الإرضاع الطبيعي من نفس الثدي مع استبداله بعد ساعتين أو ثلاثة، بهدف التحكم في كمية الحليب التي يدرها ثديك.

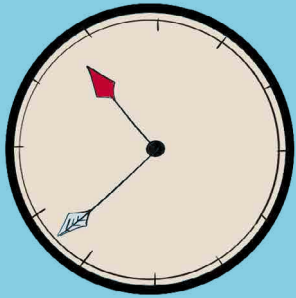
إذا أردت مواصلة طفلك دون إرضاعه يمكنك إمساكها من أجلك ورجها برفق.

إذا كان طفلك لا يزال جائعاً، جرّبي إرضاعه من ثدي واحد فقط لبضع ساعات ثم انتقلي إلى إرضاعه من الثدي الآخر لبضع ساعات. بعدما تقل كمية الحليب يمكنك إرضاعه عندها من كلا الثديين.



إذا صعبت على طفلك الرضاعة بسبب التدفق السريع للحليب

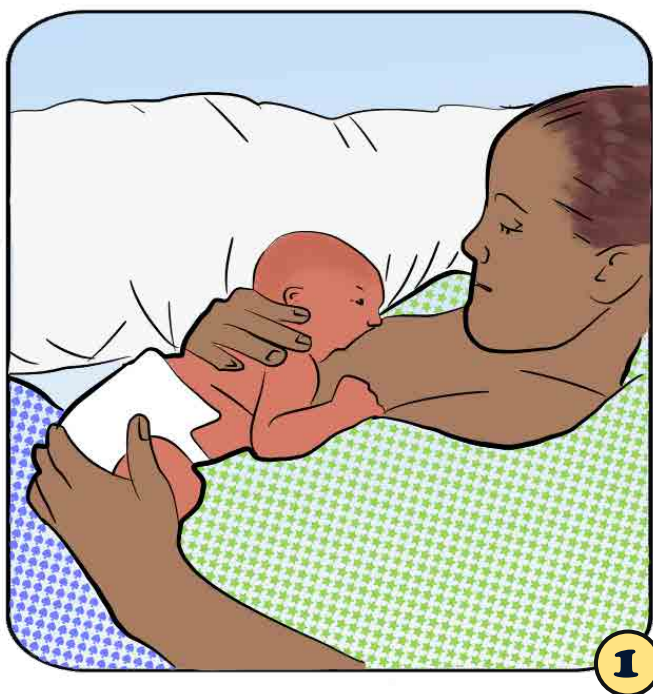
- ارقدي على ظهرك للإرضاع. ① يجوز ألا تحتاجين إلى القيام بذلك سوى في الصباح.
- التعبير عن بداية الإنتاج السريع للحليب..
- ابعدي طفلك عن ثديك إلى أن يبطئ التدفق. ②
- إذا كان ثديك محمرتان أو مؤلمتان أو شاهدت كتلاً بها، فقد تكون القنوات المسدودة والتهاب الثدي سبباً في ذلك.



Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**. ()

- لا تطعمي رضيعك سوى الحليب الطبيعي لأن إعطائه أي مشروب آخر سيقبل من عدد الرضعات **1** الطبيعية التي يرغب فيها. رضعي قدر المستطاع لأن هذا سيساعد على التخلص من الاحتقان.



- أيقظي طفلك ليرضع إذا شعرت بامتلاء ثديك لدرجة الضيق منهما.

- إذا كان ثديك محمرتان أو مؤلمتان أو شاهدت كتلاً بها، فقد تكون القنوات المسدودة والتهاب الثدي سبباً في ذلك. راجعي قسم التهاب الثدي والقنوات المسدودة.

- انزعي حمالة الصدر قبل أن تبدي في الإرضاع.

- إذا كانت ثديك ممتلئتان جداً أفرغيها مرة واحدة فقط باستخدام شفاطة الثدي. يقل احتقان الثديين عادة بعد الأسبوع الأول من الإرضاع،

- في بعض الأحيان يمكن أن تمتلئ ثديك بالحليب إذا تغير نمط رضاعة طفلك، مثلاً إذا نام طوال الليل أو فطمته أسرع من اللزوم أو كان مريضاً.

كيفية التصرف حيال حليب الثدي المفرط

لا تزال بعض الأمهات تدرن الحليب بإفراط بعد الأسابيع الأولى من الإرضاع الطبيعي.

- أفرغي ثدياً واحداً أولاً. دعي طفلك يختار طول رضعته، فقد لا يرغب في الرضاعة من كلا الثديين في كل مرة.
- تأكدي من أنك ألقيت طفلك بالطريقة الصحيحة. راجعي قسم إقام الثدي للطفل.
- لا تستحلي الحليب إلا من أجل راحتك أو لمساعدة طفلك على الإمساك بالحلمة بالطريقة الصحيحة.

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

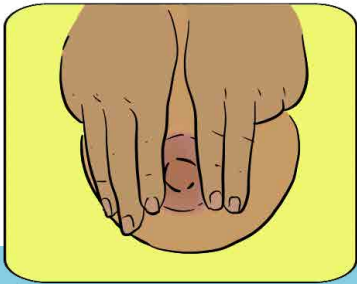
فائض الحليب

بعد يومين أو ثلاثة أيام من ولادة طفلك سيبدأ الحليب التغير من حليب **سميك وأصفر** اللون يدعى **اللبأ 1** إلى **حليب طبيعي خفيف وأبيض مزرق 2**. في بعض الأحيان قد يفيض الحليب أثناء حدوث هذا التغير، ويزداد تدفق الدم إلى الثديين، مما يسبب الشعور بالانقباض والصلابة والألم.

وهو ما يعرف بالاحتقان. إذا سمحت لطفلك بالرضاعة الطبيعية عندما يرغب في ذلك سيزول الشعور بالامتلاء بسرعة. ويعني ذلك وجود الكميات الصحيحة من الحليب لطفلك. أخبري الممرضات إذا شعرت بأن صدرك ممتلئ بإفراط أو مؤلم. ولتقوم مرشدة الرضاعة أو القابلة بالتأكد من أن طفلك يتغذى بشكل جيد في

أوضاع لتلين ثدييك:

بالأصابع أفقياً



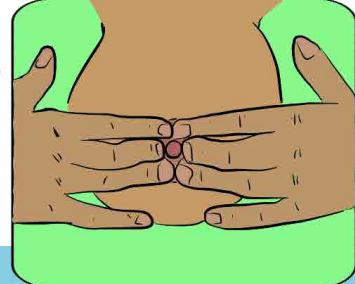
horizontal fingers

قبضة "الزهرة"



'flower' hold

بالأصابع رأسياً



vertical fingers

Positions for softening your breasts

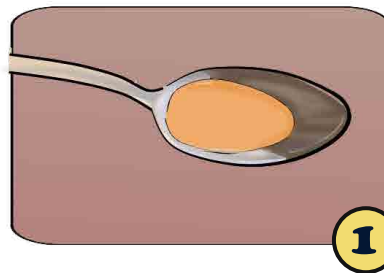
أمور يمكن القيام بها كمساعدة

- قد يكون من الصعب على طفلك الإمساك بالحلمة عندما يكون الثدي ممتلئاً. استحلي بعض الحليب بيدك قبل إرضاع طفلك. كما ويمكنك الضغط **بأصابعك** حول الحلمة. اضغطي بأصابعك لمدة دقيقتين أو ثلاثة أو حتى يلين الثدي (راجعى أعلاه لمعرفة وسائل التلين).
- **دفيّ ثدييك لبضع دقائق** قبل الإرضاع الطبيعي، فمن شأن ذلك أن يساعد الحليب على الإدرار. 3
- بعد الإرضاع **بطبيعة الحال يمكنك تبريد / ترطيب ثدييك** لتخفيف الألم والتورم وذلك بوضع فوط الوجه الباردة المبللة أو كمادات باردة أو حفاضة أحادية الاستعمال مجمدة على ثدييك.

Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**¹ to **thin** and **blush-white breastmilk**.² Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



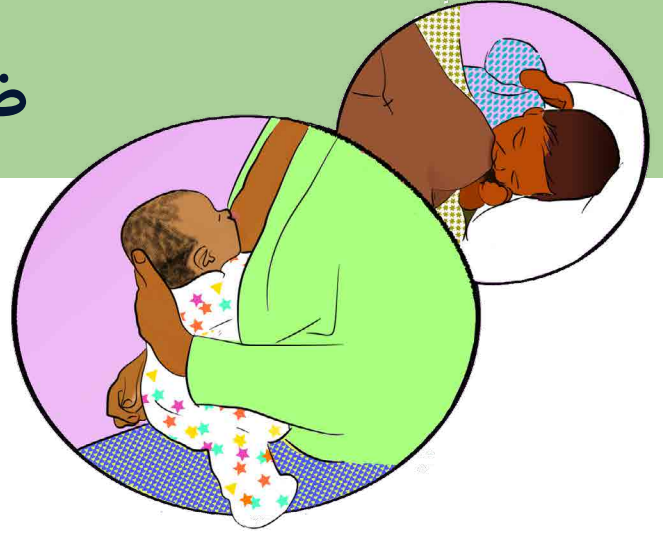
What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.³
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

ضعيات الإرضاع الطبيعي:

قد تعلمك العاملات في المستشفى طرق مختلفة للإرضاع الطبيعي:

- اعثري على سرير أو كرسي مريح. يمكنك وضع وسادات خلف ظهرك للاستناد عليها.
- ضمي طفلك بحيث يواجهك. ادعمي أكتافه ورقبته.
- دعي رأسه يميل إلى الخلف قليلاً. أبعدي ذراع طفلك السفلي أو ضعيه حول خصرك.
- يجب أن يلتف جسم طفلك حول جسمك ويمدد رقبته قليلاً.
- يجب أن يكون أنف طفلك على نفس مستوى حلمة ثديك. قربي طفلك من ثديك.
- انحن للخلف قليلاً لمساعدة طفلك على الاقتراب من ثديك. يجب أن يلمس ذقنه ثديك أولاً، فهذا يعلم طفلك أن يفتح فمه عريضاً ثم يمسك بالحلمة.



- أمسكي ثديك ووجهي الحلمة نحو سقف فم الطفل. عندما يصبح فم طفلك مفتوحاً على مصراعيه قومي بالقامه الحلمة. ينبغي أن يقبض طفلك على ملء فمه من الثدي بينما يلامس صدره صدرك وذقنه تلامس الثدي.
- إذا لم تشعري بأن الوضع على ما يرام، ضعي إصبعك بين لثتي الطفل واسحي فكه للأسفل بلطف لإيقاف الشفط. أبعدي الطفل عن ثديك. تأكدي من نظافة يديك قبل القيام بذلك.

تشعر العديد من المرضعات بألم في الحلمة عندما يبدأن في تعلم الرضاعة الطبيعية. اطلبي المساعدة إذا استمر الألم لأكثر من 10 ثوانٍ أو تضررت حلمة ثديك.

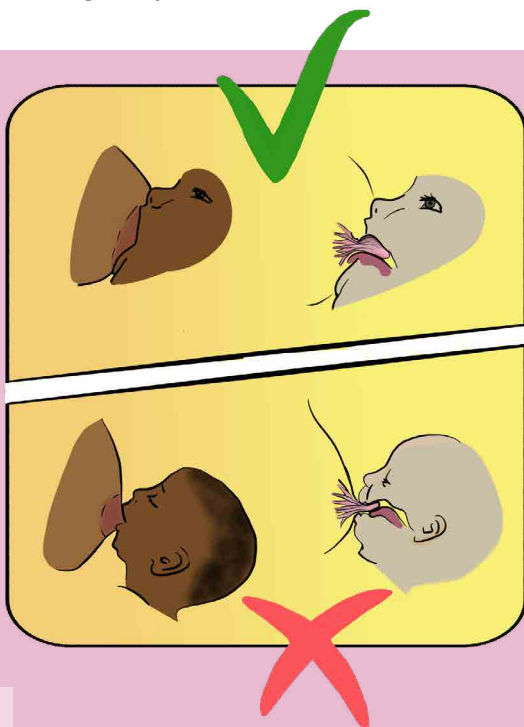
وسوف تتعلمي أنت ورضيعك كيفية الرضاعة جيداً مع مرور الوقت. من الطبيعي أن تشعري بعدم اليقين في بداية تعلمك لأمر جديد. ستزداد الرضاعة الطبيعية سهولة مع الممارسة. والقابلات موجودات لمساعدتك، لذا لا تترددي في طلب مساعدتهن.



Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
 - Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
 - Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
 - Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
 - Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
 - Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
 - If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

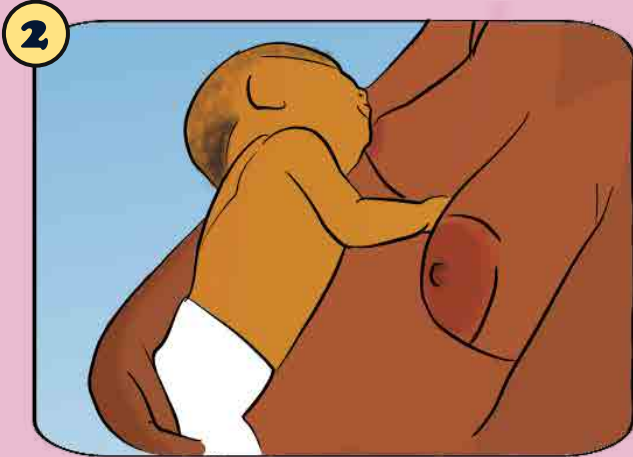
إقامة الطفل الثدي

دع طفلك يتبع غرائزه الطبيعية. ويعرف هذا بالإمساك بالثدي بمبادرة من الطفل. يمكنك البدء بهذا بمجرد ولادة طفلك أو في أي وقت يليها. اجلسي بطريقة مريحة. ادعمي ظهرك واسنديه.

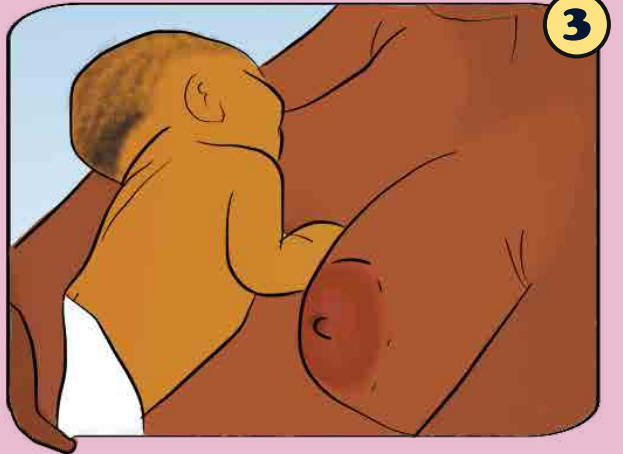
ابدئي حين يكون طفلك مستيقظا وهادئا. اخلعي ملابس طفلك ولكن اتركي الحفاضة عليه. اخلعي ملابسك العلوية وحمامة الصدر. يمكنك ارتداء شيء فوق كتفيك إذا كنت تشعرين بالبرد أو كنت بحاجة إلى الخصوصية.



ضعي طفلك في وضع مستقيم بين ثدييك. تحدثي معه. انظري في عينيه. المسيه برفق.



اسندي أكتاف طفلك وقاعدته برفق. قد يتحرك طفلك فوق صدرك قبل الانتقال إلى الثدي.



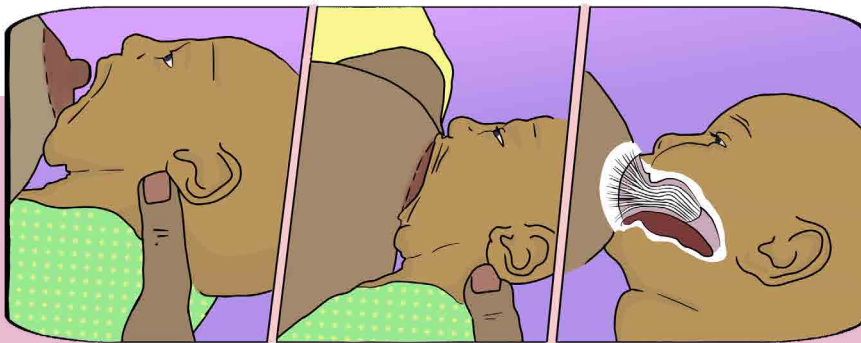
عندما يلمس ذقن طفلك ثديك قد يمسك بحلمتك دون مساعدة منك. لا تتعجلي الأمور. استمتعي بطفلك.

Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.





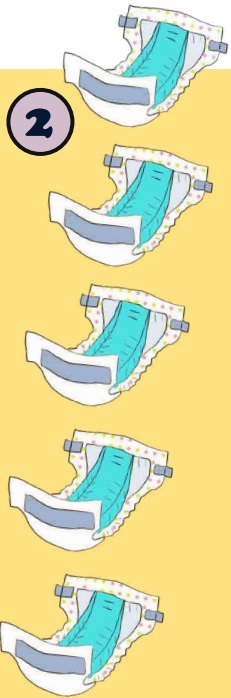
فمثلاً إذا كنت متعبة أو متوترة أو خجلة فقد يتدفق حليبك ببطء، لذا فالشعور بالاسترخاء يساعد على إدرار الحليب بشكل أفضل.

تأكدي من كونك مرتاحة. وضعي مشروباً ووجبة صحية بالقرب منك.

استحلي قطرات قليلة من الحليب من ثديك قبل **1** القامه لطفلك.

دلكي ثديك بلطف أثناء إرضاعك لطفلك.

تأكدي من أن وضع طفلك صحيح. راجعي القسم إقام الثدي للطفل ()



كيف أتأكد من أن طفلي يحصل على ما يكفيه من الحليب الطبيعي؟

يحصل طفلك على كفايته من الحليب الطبيعي إذا:

- يرضع وقتما يشاء ليلاً أو نهاراً. في بعض الأحيان يرضع طفلك 10-12 مرة أو أكثر خلال 24 ساعة.
- يجب أن يتبول الرضع 5 مرات أو أكثر في غضون 24 ساعة وأن يتبرزوا 3 مرات أو أكثر برازاً ليناً، ومع تقدم الطفل في العمر قد يقل عدد مرات التبرز. **2**
- رضيعك مستيقظ وسعيد ويتحرك.
- قومي بوزن طفلك كل أسبوعين أو ثلاثة ويجب أن يزيد وزن طفلك خلال هذه الفترة.
- سوف ينمو رأس طفلك وجسمه.

The way you feel can change how your breastmilk flows.

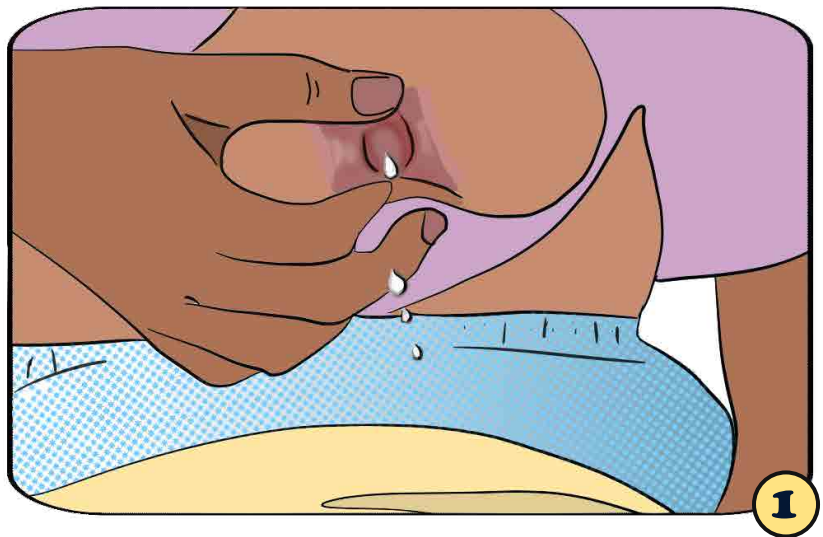
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See [page 5](#)



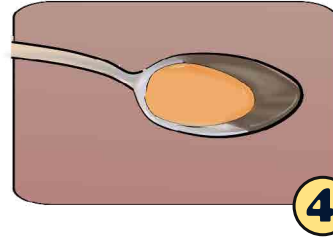
How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

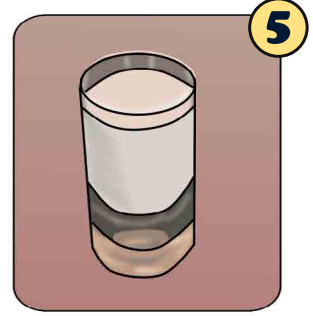
- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

كيف تقومين بالإرضاع الطبيعي

كلما رضع طفلك منك أكثر، كلما ازداد إنتاج الثديين للحليب. جسّدك يبعث رسالة ① عندما يرضع طفلك من ثديك، ② يبلغ بها جسمك أن يدر الحليب ويجعله يتدفق ③



④



⑤



سيكون أول حليب تدرينه من ثديك سميّكًا وأصفر اللون، ويسمى اللبأ. ④

من المهم إطعام طفلك هذا الحليب لأنه سيحميه من المرض.

سيرق حليب الثدي بعدها تدريجياً ويتحول إلى لون أبيض مزرق. ⑤ وسيظل يحتوي على كل ما يحتاجه طفلك للنمو والإشباع.

إليك كيفية معرفة إن كان حليبك يتدفق بالشكل الصحيح:

- في بداية الرضعة سيمص الطفل مصات سريعة، وبمجرد أن يتدفق الحليب، سيبتطئ طفلك المص والبلع. سيتوقف الطفل من وقت لآخر ثم سيعاود المص والبلع.
- قد تشعرين بوخز أو نخز في ثديك.
- وفي بعض الأحيان قد يشعر ثديك بالامتلاء وقد يتسرب الحليب من الثدي الآخر.
- قد تشعرين بالعطش.

How Breastfeeding Works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**^① when your **baby sucks**^② on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.^③

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**^④.

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.^⑤

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.



Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

Contents

Please click on a picture to go to that section

كيف تقومين بالإرضاع الطبيعي

p1

How breastfeeding works

إقارم الطفل الثدي

p5

Putting baby to breast

فائض الحليب

p9

Too much milk

زيادة الإدراج

p15

Making more milk

استحلاب حليب الثدي

p23

Expressing breastmilk

تخزين حليب الثدي

p29

Storing breastmilk

الحلمات المؤلمة

p35

Sore nipples

التهاب الثدي والقنوات المسدودة

p41

Mastitis & blocked ducts

العمل والإرضاع

p45

Working & breastfeeding

المحتويات

الرجاء الضغط على الصورة للذهاب
إلى هذا القسم

الجمعية الأسترالية للإرضاع الطبيعي 2021

رقم السجل التجاري: 64 005 081 523

©Australian Breastfeeding Association 2021

ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au

actnswoffice@breastfeeding.asn.au

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



an
illustrated
guide



دليل
مصور

كيف تقومين بالإرضاع
الطبيعي

Arabic