

## البصق... والغازات... والتبرز والتبول

يجب أن أعتاد على الطعام في معدتي. وبالتالي، يمكن أن أبصق، أو أن تمثلي معدتي بالغازات، أو يمكن أن أصدر أصوات نخر، أو أن يتحول لوني إلى اللون الأحمر عند التبرز. فهذه العلامات ليست مؤشرات على الضرر، كما أنها تختفي مع النمو.

- وسوف أبصق بشكل أقل إذا كنت هادئًا أثناء الرضاعة، وسوف أتوقف عن الرضاعة عندما أشبع.
- أثناء الرضاعة، أقوم بابتلاع الهواء. وإذا ابتلعت قدرًا كبيرًا من الهواء، فقد يكون من الضروري مساعدتي على التجشؤ. انتظري إلى أن أتوقف عن الرضاعة لمساعدتي على التجشؤ. امسكيني بحيث تكون معدتي أمام صدرك أو حجرك. واربتي برفق على ظهري أو افركيه.
- ربما أتبرز مرة واحدة أو أكثر في اليوم. في بعض الأحيان، قد لا أتبرز على مدار يوم أو يومين. ولا يعتبر ذلك إمساكًا. فالإمساك عبارة عن براز جاف وصلب يصعب إخراجه ويجعلني أبكي.

## العبوا معي!

الرجاء عدم إبقائي في حامل للأطفال الرضع أو في مقعد للأطفال الصغار. ضعيني على بطانية على الأرض. وراقبي كيف أفرد وأمد ساقَيَّ وكيف أحرك ذراعيَّ. فذلك يجعلها أقوى.

اجعليني أنام على معدتي. فسوف أتعلم كيف أدفع نفسي لأعلى على ذراعيَّ. وسوف أتعلم كيفية التدرج.



## متى يمكن أن أجرب أنواع الأطعمة الجديدة؟

يمكن أن أنمو بأفضل شكل ممكن على لبن الأم أو على اللبن الصناعي. لا تقومي بإطعامي أي طعام إلى أن يصل عمري إلى 6 شهور واستفسري من الطبيب عما إذا كنت مستعدًا لتجريب الأطعمة الجديدة أم لا.

ويجب أن أكون قادرًا على ما يلي:

- الجلوس وتثبيت رأسي لأعلى.
- إظهار رغبتي في تناول الطعام من خلال فتح فمي لتناوله من المعلقة.
- إظهار رغبتي في عدم تناول الطعام من خلال إغلاق فمي أو إبعاد رأسي عنك.



## أتناول كميات أكبر من اللبن عندما أنمو بسرعة.

إذا كنت أَرْضَع من ثدي الأم، فإنني سوف أَرْضَع لفترات أطول أو أكثر تكرارًا، وسوف يقوم جسمك بإنتاج كميات أكبر من اللبن للوفاء باحتياجاتي. إذا كنت أتناول اللبن الصناعي، فسوف أشعر بالجوع بعد الانتهاء من تناول محتويات الزجاجة. وأثناء فترات النمو السريع، إذا كنت أتناول كل اللبن الصناعي الذي تجهزينه لي، وأستمر في الشعور بالجوع، فأعطيني المزيد منه.

## كيف تعرفين ما إذا كنت أتناول كميات كافية من اللبن أم لا؟

أقوم بالتبول على نفسي 6 مرات أو أكثر في اليوم، ويقول الطبيب أن وزني يزداد وأني أنمو بشكل جيد.

## حافظوا على سلامتي وصحتي.

- إذا كنت تستخدمين زجاجة لإرضاعي، فلا تضعي فيها إلا لبن الأم المضخوخ من ثدي الأم أو اللبن الصناعي فلن أحتاج إلى شرب المياه أو العصير. فأنا أحصل على كل السوائل التي أحتاج إليها من لبن الأم أو من اللبن الصناعي. الرجاء عدم إعطائي أي مشروبات حلوة المذاق أو صودا.
- اغسلي يديك قبل إرضاعي أو قبل تجهيز الطعام الخاص بي.
- التزمي بتعليمات الخلط المسجلة على ملصق اللبن الصناعي أو التي يعطيها لك الطبيب.
- لا تقومي مطلقًا بتدفئة الزجاجة الخاصة بي في الميكروويف. فالسوائل تصبح ساخنة بشكل غير متسق، ويمكن أن أتعرض لحروق في فمي.
- استخدمني زجاجة الحليب الصناعي التي يتم تجهيزها على الفور.
- وتخلصي من أي حليب صناعي يتبقى في الزجاجة بعد ساعة من بدء الرضاعة.

## إرشادات الرضاعة

أرضعيني لبن الأم أو اللبن الصناعي المزود بالحديد خلال العام الأول. فلبن الأم أو اللبن الصناعي هو الطعام الوحيد الذي أحتاج إليه في أول 6 شهور من عمري.

## منذ الولادة وحتى 4 شهور

سوف أحتاج إلى الرضاعة 8 مرات إلى 12 مرة خلال 24 ساعة. ويمكن أن تسع معدتي لما مقداره 2 إلى 3 أوقيات في كل مرة.

## من أربعة شهور إلى ستة شهور

سوف أحتاج إلى الرضاعة حوالي 6 مرات إلى 8 مرات خلال 24 ساعة. ويمكن أن تسع معدتي لما مقداره 4 إلى 6 أوقيات في كل مرة.

## تحذير!

لا تقوموا بإطعامي العسل أو الأطعمة التي تحتوي على العسل. فقد أتعرض للتسمم الغذائي الخطير.



## أنا طفلك. وأنت تريدين الأفضل لي.

## الرجاء مساعدتي

أريد أن أنمو بحيث أكون قويًا من ناحية الجسم والقلب والعقل. ويمكن أن أنمو في أفضل الأحوال عندما تقومين بما يلي:

- الإمساك بي ومعانقتي.
- الابتسام إليّ والتحدث معي.
- الاستماع إليّ عندما "أتحدث" إليك بوجهي وجسمي.

## أطعموني بالشكل الصحيح... أطعموني الطعام والحب

## الرضاعة الطبيعية هي أفضل الخيارات!

يعد اللبن الطبيعي هو الطعام المثالي لي. فهو يحتوي على القدر المناسب تمامًا من المواد الغذائية التي أحتاج إليها. وهي يتغير حسب شهيتي ومع نموي. كما أنه يساعدني على الاستشفاء بسرعة بعد الولادة، ناهيك عن أنه يحافظ علي من التعرض للأمراض.

## دعوني أتناوله حتى يبدو علي أنني قد شبعت.

ستشعرين بأنني قد شبعت عندما أتوقف عن رشف الحلمة وأتركها. وحينها أبدو مسترخيًا أو راغبًا في الخلود للنوم. دعيني أقرر ما إذا كنت أرغب في التوقف عن تناول اللبن أم لا. بمجرد أن أشعر بالشبع، يمكن أن أصبح عابسًا وقد أثير ضجة، وربما أبدأ في الركل في حالة الاستمرار في إطعامي.



0-6 شهور

إرشادات لأول ستة شهور من عمري

## إرشادات الصحة والسلامة

- أحتاج إلى الخضوع للفحوصات الطبية وأخذ اللقاحات لكي أبقى بصحة جيدة. ويجب أن أقوم بزيارة الطبيب بعد عدة أيام من الولادة وقبل أن يصل عمري إلى شهر، ثم عندما يصل عمري إلى شهرين، ثم أربعة شهور ثم ستة شهور.
- وإذا كنت أرضع طبيعيًا، فاستفسي من الطبيب عما إذا كنت أحتاج إلى مكمل فيتامين "د" أم لا. وعند الوصول إلى عمر 6 شهور استفسي كذلك عن مكملات الحديد.
- قومي بتنظيف فمي بعد الرضاعة. وامسحي اللثة باستخدام قطعة قماش ناعمة ونظيفة ومبللة.
- ضعيني على ظهري للخلود للنوم. واستخدمي الفراش الثابتة. وأبعدي الوسائد والألحفة ولعب الأطفال عن سريري. فقد أتعرض للاختناق إذا غطت بطانية أو وسادة فمي.
- أبعديني عن السجائر والتبغ وكل أنواع التدخين الأخرى. فالدخان يؤدي رنتي ويمكن أن يؤدي إلى إصابتي بالمرض.
- لا تتركيني بمفردي مطلقًا أثناء الاستحمام أو أثناء تغيير ملابسني.
- قومي بإجلاسي وتثبيتني في مقعد الأطفال في السيارة قبل أن نتحرك بالسيارة. فالقانون يفرض ذلك! وضعي مقعدي في المقعد الخلفي للسيارة، بحيث يكون مواجهًا للخلف.

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of  
**Health**

تعد هذه المؤسسة موفرًا يتيح تكافؤ الفرص.

لا يميز برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال بولاية واشنطن بين الأشخاص.

بالنسبة للأشخاص المصابين بإعاقات، تتاح هذه الوثيقة عند الطلب بتنسيقات مختلفة. لتقديم طلب، الرجاء الاتصال على الرقم 1-800-841-1410 (مستخدمو الهواتف النصية / أجهزة هواتف ضعاف السمع، يمكنهم الاتصال على الرقم 711).

وزارة الصحة 961-1049 أبريل 2014

## انظروا ماذا يمكنني فعله!

أنا على استعداد للتعرف عليك وعلى نفسي وعلى العالم الذي أعيش فيه. أنا أتعلم بأفضل طريقة ممكنة عندما أشعر بالسعادة وأن الآخرين يحبونني وعندما أحس بالأمان.

### منذ الولادة وحتى 3 شهور

العالم جديد عليّ. وربما يكون مخيفًا لي. أبكي كثيرًا في البداية. فالبكاء هو وسيلتي للتعبير عن احتياجي إليك. وعندما تأتي إليّ، أشعر بالهدوء. وأنا أتعلم أنك تهتمين بي. إن حملي لن يؤدي إلى إفسادي وتدليلي.

يجب أن أتعلم الفرق بين الليل والنهار. في البداية، أنام بين ساعتين إلى 3 ساعات، ثم أستيقظ، وأرضع، ثم أعود إلى النوم مرة أخرى. قد يحتاج الأمر ثلاثة شهور أو أكثر للتعود على النوم أثناء ساعات الليل. الرجاء التحلي بالصبر أثناء تعلمي ذلك. وأنا أعرف صوتك. وأنا أحب أن أشاهدك وأن أتعرف على ما تقومين بعمله. أريني الأشياء وأخبريني بما تفعلينه بها.

### من أربعة شهور إلى ستة شهور

أبدأ في التعود على روتين معين. ويمكن أن أنام لفترات أطول أثناء الليل. فأنا أنمو وجسمي يصبح أكثر قوة وأكثر نشاطًا.

ويمكنني تثبيت رأسي. ويمكنني استخدام يدي لألتقط الأشياء بها وأضعها في فمي. يجب أن تراقبيني بعناية، حتى لا أتعرض للاختناق. وأنا أستطيع تمييز اسمي عندما تناديني به. ويمكنني إصدار مقاطع كلمات مثل با با با! ويمكن أن أضحك. يمكن أن نلعب ألعاب التصفيق والاختفاء. قومي بالقرءاء لي. أريني الصور وأخبريني عم تدور.



## أحتاج إلى لمستك.

**احضنيني بين ذراعيك أثناء إطعامي.** فأنا أشعر بالأمان بين ذراعيك. انظري إلى وجهي وفي عيني. فسوف أتعلم النظر إليك أيضًا. فأنا أعشق النظر إلى وجهك. تحدثي إليّ. فسوف أتعلم الابتسام والملاطفة.

في بعض الأحيان، أسترح أثناء الرضاعة، رغم أنني لم أشبع بعد. فقد أربح في الاستراحة أو مشاركة بعض الوقت المميز معك.

حافظي على بقائي مستيقظًا أثناء إرضاعي. فإذا خلدت للنوم واللبن في فمي، يمكن أن أتعرض للاختناق أو لألم في الأذن.