

# زنا طفل يتلقى الرضاعة الطبيعية



رجاء لبن الأم فقط

الطفل

الأم

♥ لا حاجة إلى الماء أو لأي سوائل أخرى. ♥

الوزن عند الولادة \_\_\_\_\_ تاريخ الميلاد/الوقت \_\_\_\_\_

الطول عند الولادة \_\_\_\_\_ الطبيب/النوع \_\_\_\_\_

# زنا طفل يتلقى الرضاعة الطبيعية



رجاء لبن الأم فقط

الطفل

الأم

♥ لا حاجة إلى الماء أو لأي سوائل أخرى. ♥

الوزن عند الولادة \_\_\_\_\_ تاريخ الميلاد/الوقت \_\_\_\_\_

الطول عند الولادة \_\_\_\_\_ الطبيب/النوع \_\_\_\_\_

## 5 إرشادات من أجل نجاح الرضاعة الطبيعية

1. قومي بالرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى. اطلبي منح طفلك الحنان عن طريق الالتصاق الجسدي به بعد الولادة بفترة وجيزة.
2. ابقى طفلك في غرفتك. ابقى طفلك في غرفتك طوال النهار والليل حتى تتعرف في عليه وتقومي برعايته. من الأهمية بمكان ممارسة الرضاعة الطبيعية مع طفلك في هذا الوقت المبكر.
3. أكثر من الرضاعة الطبيعية، كل ساعة ونصف إلى ثلاث ساعات، أو عندما تبدأ علامات الجوع في الظهور على طفلك.
4. تجنبي استخدام اللهاية في الشهر الأول. الأطفال الذين يستخدمون اللهايات قد لا يرضعون كثيراً كما هو معتاد. قدمي ثديك لطفلك عندما تبدأ علامات الجوع في الظهور لكي تمنحيه أكبر قدر ممكن من اللبن.
5. اسألي عن رقم هاتف للاتصال به من أجل الحصول على المساعدة والدعم. كل الأسئلة التي تتعلق بالرضاعة الطبيعية هامة، خاصة بعد عودتك للمنزل! اكتبي أرقام الهاتف التي ستقومين بالاتصال بها هنا: عيادة WIC التابعة لها \_\_\_\_\_ جهات الدعم الأخرى \_\_\_\_\_

## شكراً لك على منحك طفلك بداية رائعة!

هذه المؤسسة ملتزمة بتساو الفرص في تقديم الخدمات. لا يمارس برنامج WIC بولاية واشنطن أي تمييز. تتوفر هذه الوثيقة تحت الطلب في صيغ أخرى إلى الأشخاص المعاقين. لتقديم طلب، يرجى الاتصال برقم (1-800-841-1410) (الهاتف النصي للصم 1-800-833-6388).



Used with permission  
Colorado Department  
of Public Health  
and Environment

## 5 إرشادات من أجل نجاح الرضاعة الطبيعية

1. قومي بالرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى. اطلبي منح طفلك الحنان عن طريق الالتصاق الجسدي به بعد الولادة بفترة وجيزة.
2. ابقى طفلك في غرفتك. ابقى طفلك في غرفتك طوال النهار والليل حتى تتعرف في عليه وتقومي برعايته. من الأهمية بمكان ممارسة الرضاعة الطبيعية مع طفلك في هذا الوقت المبكر.
3. أكثر من الرضاعة الطبيعية، كل ساعة ونصف إلى ثلاث ساعات، أو عندما تبدأ علامات الجوع في الظهور على طفلك.
4. تجنبي استخدام اللهاية في الشهر الأول. الأطفال الذين يستخدمون اللهايات قد لا يرضعون كثيراً كما هو معتاد. قدمي ثديك لطفلك عندما تبدأ علامات الجوع في الظهور لكي تمنحيه أكبر قدر ممكن من اللبن.
5. اسألي عن رقم هاتف للاتصال به من أجل الحصول على المساعدة والدعم. كل الأسئلة التي تتعلق بالرضاعة الطبيعية هامة، خاصة بعد عودتك للمنزل! اكتبي أرقام الهاتف التي ستقومين بالاتصال بها هنا: عيادة WIC التابعة لها \_\_\_\_\_ جهات الدعم الأخرى \_\_\_\_\_

## شكراً لك على منحك طفلك بداية رائعة!

هذه المؤسسة ملتزمة بتساو الفرص في تقديم الخدمات. لا يمارس برنامج WIC بولاية واشنطن أي تمييز. تتوفر هذه الوثيقة تحت الطلب في صيغ أخرى إلى الأشخاص المعاقين. لتقديم طلب، يرجى الاتصال برقم (1-800-841-1410) (الهاتف النصي للصم 1-800-833-6388).



Used with permission  
Colorado Department  
of Public Health  
and Environment

# I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby \_\_\_\_\_ Mom \_\_\_\_\_

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Birth Length \_\_\_\_\_ Doctor \_\_\_\_\_ Gender \_\_\_\_\_

## 5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:  
Your WIC Clinic \_\_\_\_\_ For other support \_\_\_\_\_

**Thank you for giving your baby a great start!**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388). This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.

# I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby \_\_\_\_\_ Mom \_\_\_\_\_

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Birth Length \_\_\_\_\_ Doctor \_\_\_\_\_ Gender \_\_\_\_\_

## 5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:  
Your WIC Clinic \_\_\_\_\_ For other support \_\_\_\_\_

**Thank you for giving your baby a great start!**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388). This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.