



إن الأمر يستحق ذلك!

أعدي خطة للنجاح في الرضاعة الطبيعية وشاركها
رغباتك حول إرضاع طفلك.
المعرفة + الدعم + الثقة = النجاح

الأسابيع الأولى في المنزل: ليس من السهل دائماً أن تكوني أمًا جديدة. حققي أهدافك الخاصة بالرضاعة الطبيعية بإعداد خطة.

شخصان يمكنني الوثوق بهما والاتصال بهما للحصول على المشورة أو الدعم المفيد هما:

في الأسبوع الأول لي في المنزل، يمكن لهذين الشخصين المساعدة

غسيل الملابس: _____ تنظيف المنزل: _____

البقالة: _____ المهمات: _____

رعاية الأطفال الأكبر سنًا: _____

الوجبات: _____ ، _____ ، _____ ، _____

إذا بدا أن طفلي يعاني من صعوبة في الرضاعة أو الإمساك بحلمة الثدي أو إذا أصبحت حلمة الثدي مؤلمة، سأتصل بـ: _____

إذا بدأت أشعر بالحزن أو الإرهاق، مع علمي بأن هذا أمر شائع، سأتحدث إلى _____ عن أساليب لتحسن حالتي النفسية.

سوف أنام أو أستريح عندما ينام طفلي.

التحضير لميلاد طفلي:

نصائح للبدء بداية رائعة

سأتحدث إلى شريكي وعائلتي وأصدقائي ومقدمي الرعاية الصحية حول خطتي للرضاعة الطبيعية، ومدتها.

سأحضر فصلاً للرضاعة الطبيعية قبل الولادة.

أخطط لملامسة جلد طفلي مباشرة بعد الولادة.

أنوي إطعام طفلي في غضون الساعة الأولى بعد الولادة.

أنوي المبيت في غرفة واحدة مع طفلي في المستشفى.

إذا عانى طفلي من مشكلة في الرضاعة أثناء التواجد في المستشفى، سأطلب التحدث إلى ممرضة أو استشاري الرضاعة.

سأسأل عن مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية في المستشفى المتاحة لي قبل أن أغانر المستشفى.

مقدمو الرعاية الصحية الخاصون بك وجمعية النساء والرضع والأطفال WIC متواجدون لمساعدتك في كل خطوة تخطوها.

مقدم الرعاية الصحية الخاص بي هو: _____

الهاتف: _____

جهة الاتصال في جمعية النساء والرضع والأطفال WIC: _____

الهاتف: _____

مستشارة جمعية النساء والرضع والأطفال WIC نظيرتي (إن وجدت) هي: _____

الهاتف: _____

إن الأمر يستحق ذلك!



تحالف الرضاعة الطبيعية لولاية كونيتيكت

قسم صحة السكان DPH
بو لاية كونيتيكت

أعد جزئيًا بتمويل من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) من خلال الاتفاقية التعاونية DP13-1305. الآراء المُتضمنة لا تعكس بالضرورة السياسات الرسمية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

المحتوى مقدم من إدارة الصحة في فيرمونت