



Quality Accredited by
JCI, USA



أرضعي
طفلك
أفضل ما لديك



Quality Accredited by
JCI, USA

Feed your
little one
your best.



المبادرة الصديقة
للطفول

بمستشفى زليخة



Baby Friendly
Hospital Initiative

at Zulekha Hospital



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital
Your Health Matters

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Breastfeeding Essentials

Congratulations! You're a concerned mom and you've decided to give your baby the Good Start in Life... your own Breast milk. Babies were born to be breastfed. Breastfeeding is natural and normal, but it can be challenging, and it needs to be learned, it requires patience & practice.

Breastfeeding gives lots of benefits for baby & mother & in general it is beneficial for the whole family.

The preparation for lactation starts from the day of conception, thus physiological changes happen & hormone stimulation occurs. Success in Breastfeeding depends upon the Mothers determination to continue breastfeeding as well as the family's support.

- **When Can I start breast feeding my baby?**

Breastfeed your baby as soon as possible. Babies have a period of alertness during the first hour after birth & display a strong sucking reflex.

- **What is Colostrum?**

At first, your breasts contain a kind of milk called "Colostrum" which is thick & usually yellow in color. Colostrum is gentle to your baby's stomach & it is full of antibodies to protect your baby from disease. Colostrum is the perfect starter food for baby, packed with nutrients and antibodies. It is extremely easy to digest, and has a laxative effect on baby that helps her to pass her early stools and helps to prevent jaundice.

- **What are the benefits of breastfeeding?**

- for baby

- a) Breast milk is the best source of nourishment, readily available, easily digested, sterile & clean with appropriate temperature.
- b) Recent studies show that babies who are exclusively breastfed for 6 months are less likely to develop ear infections, diarrhea & respiratory illnesses.
- c) It contains antibodies, increases level of immunity to fight against diseases
- d) Promotes Health & higher intelligence; Breastfeeding helps baby grow and develop physically and emotionally.
- e) Breastfeeding helps reduce the risk of obesity, diabetes and cardiovascular disease in baby's later life.

- for Mother

- a) It reduces the risk of breast cancer, ovarian cancer, osteoporosis, and hip fracture later in life.
- b) Breastfeeding may help with losing the weight gained during pregnancy.
- c) Breastfeeding delays the return of menstrual periods & may aid in spacing pregnancies
- d) Breastfeeding creates a strong bond between mother & child
- e) Breastfeeding mothers have increases self-esteem & feels more nurturing

- for Families

- a) Breastfeeding saves the family budget, parents don't need to buy any artificial milk formula
- b) Breastfeeding creates a healthier baby & healthier mum which save on healthcare costs.
- c) Breastfeeding creates a healthier, productive & intelligent society.

- for Environment

Breastfeeding uses none of the tin, paper, plastic, or energy necessary for preparing, packaging, and transporting artificial baby milks. Since there is no waste in breastfeeding, each breastfed baby cuts down on our pollution and garbage disposal problems.

- **How often can I feed my baby?**

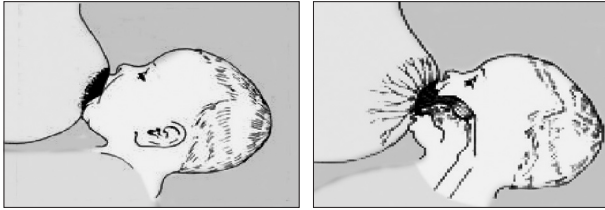
Newborns need to be breastfed frequently, at least every 2 hours & not on a strict schedule. This stimulates your breasts to produce plenty of milk. You can feed your baby according to her/his demand. Frequent & unrestricted breastfeeding will stimulate your milk supply. Remember to feed your baby alternately on both breast. It is recommended that babies are to be breastfed Exclusively for the first 6 months; then Breastfeeding & Baby's nutritious complementary food up to 2 years & beyond (WHO; UNICEF recommendation)

- **What is proper latch-on technique?**

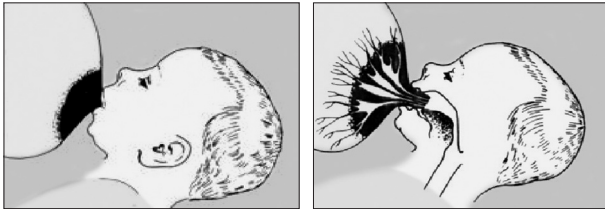
To attain a proper latch-on, proper positioning is required, mother should be in comfortable position either sitting or lying on bed. Hold the baby's body close to the mother, baby's nose should be in front of mother's nipple. When latching the baby, rooting reflex should be followed, wait till baby's mouth is wide open, Bring baby to the breast

with chin first, aim the lower lip as far as possible to the nipple.

Good latch-on:



Poor latch-on:



• Breastfeeding after Cesarean Birth?

A cesarean birth does not directly affect the breast feeding process. Thus, Breastfeeding can be done while mother is lying on her side & she can hold her baby close to her body to initiate bonding between the mother and the newborn. In case of general anaesthesia, the initial contact and first feed can be offered as soon as the mother is awake (around three hours after birth), with the help of the staff. In case of partial anaesthesia, the initial contact and first feed can be offered in the operation theatre, while the closing procedure is performed, otherwise first feeding can be done in the patient room.

• How to increase milk supply?

Frequent and unrestricted breastfeeding is the key in increasing breast milk supply, ensure good intake of fluids, eat lactogenic foods like ginger, garlic, nuts & seeds. Maintaining good nutrition and eating fresh fruits and vegetables helps in increasing milk production. Do not abandoned breastfeeding immediately, try as much as you can, to breastfeed your baby, seek medical expert help if required.

• Working mothers?

A mother can do lots of different techniques and methods to ensure that her baby still receives the proper breast milk nutrition even though she's working. She can either pump the breast milk (electrical breast pump is advisable) and properly store it for baby's consumption while she's at work. Or she can also inform her workplace for possible option either to bring her baby for feeding or she can ask for some time out for feeding purpose.

• Breast milk storage ?

Breast milk can be stored accordingly (please refer to the graph). it is important to ensure that breast milk containers are with cover or seal & are properly cleaned before storage.

Do not heat or warm the milk by microwave. If stored milk are ready to be given to the baby, just simply take out the milk from the fridge, thawed the frozen breast milk & keep it in tap water for at least 1-3 hours (depends if frozen or not)

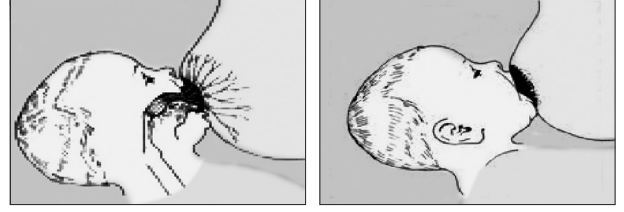
Breast Milk Storage Guideline		
Duration (Temperature)	Freshly expressed breast milk	Thawed breast milk (Previously frozen)
6-8 hours at 66 - 72 °F (19 - 22 °C)	Do not store	Room Temperature
24 hours at 59 °F (15 °C)		Refrigerator
3 - 4 Months	Never refreeze thawed milk	Self-contained Refrigerator Freezer Unit

With the proper guidance and support, breastfeeding can be a unique bonding experience that you'll look back on fondly for years to come.

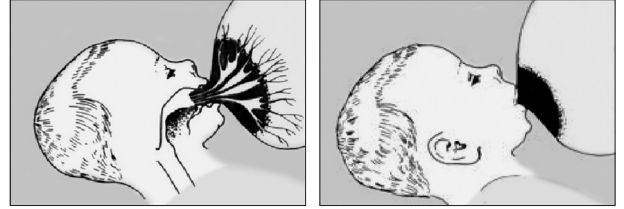
Breast milk is still best for babies... Healthy Babies creates a Happy Families!!!

We wish you a happy motherhood.

الطريقة الصحيحة للرضاعة الطبيعية:



الطريقة الخاطئة للرضاعة الطبيعية:



الأم العاملة:

هناك عدة طرق يمكن أن تقوم بها الأم للتأكد من حصول طفلها على الحليب المثالي حتى ولو كانت أمًا عاملة. فيمكنها أن تتبع طريقة شفط كمية من الحليب من ثديها (ينصح بشفاطة الحليب الكهربائية). وتخزين هذا الحليب بدرجة حرارة مناسبة، حيث يمكن إعطائه للطفل في حال غياب الأم خارج المنزل. أو يمكنها أن ترتب أمورها مع رب العمل، إما أن تأخذ إذنًا بإحضار طفلها للرضاعة، أو أن تستأذن باكراً لإرضاع طفلها.

تخزين حليب الأم الطبيعي:

يمكن أن تقوم الأم بتخزين حليبها الطبيعي (إرجع للجدول للتوضيح). ولكن يجب على الأم التأكد من نظافة زجاجات الحليب وتعقيمها قبل وضع الحليب فيها. تجنبى تسخين الحليب في الميكروويف. وفي حال كان الحليب بادرًا جداً أو مثلجاً، قومي بوضع الزجاجات في ماء فاتر لمدة ساعة إلى ثلاث ساعات قبل إعطائه للطفل (يعتمد ذلك على درجة برودة أو تجمد الحليب).

إرشادات تخزين الحليب الطبيعي

المدة (درجة الحرارة)	الحليب الطبيعي المستخرج فوراً	الحليب الطبيعي المذاب (المفرز مسبقاً)
٦-٨ ساعات بدرجة ٦٦-٧٢ فهرنهايت (١٩-٢٢ سيليزية)	لا تخزينه	درجة حرارة الغرفة
٢٤ ساعة بدرجة ٥٩ فهرنهايت (١٥ سيليزية)	لا تخزينه	الثلاجة
٣-٤ أشهر	لا تجمدي الحليب الذي سبق إذابته أبداً	في وحدة التجميد في الثلاجة

الرضاعة الطبيعية بعد الولادة القيصرية:

في الحقيقة إن الولادة القيصرية لا تساعد على تحفيز عملية الرضاعة الطبيعية. ومع ذلك، يمكن للأم إرضاع طفلها وهي مستلقية على جنبها. فتقوم بتقريب طفلها من جسدها وذلك سيقوي من الرابطة العاطفية بينهما. وفي حالة التخدير العام، يجب أن يتم الإتصال الجسدي بين الأم وطفلها ومحاولة الإرضاع الطبيعي فور إستيقاظ الأم من تأثير التخدير، (بعد ثلاث ساعات من الولادة) وبالطبع بمساعدة التمريض. أما في حالة التخدير النصفي، فإن الإتصال الجسدي بين الأم ومولودها يمكن أن يتم داخل غرفة العمليات فوراً بعد الولادة حتى يتم الإنتهاء من إغلاق الجرح، أو في غرفة المريضة بعد الولادة.

كيف يمكنني زيادة كمية إفراز الحليب؟

إن السر في زيادة كمية إفراز الحليب تكمن في محاولة إرضاع الطفل على فترات كثيرة ومتقاربة. كما أن شرب المزيد من السوائل يساعد أيضاً في إفراز الحليب. وتناول الأطعمة المساعدة على إدرار الحليب، كالزنجبيل، والثوم، والمكسرات، والبقوليات. احرصي على تناول حمية طعام صحية بالإضافة إلى الخضار والفواكه فهي تزيد من إفراز الحليب. ولا تقومي بإيقاف الرضاعة الطبيعية فجأة، حاولي إرضاع طفلك لأطول فترة ممكنة، ويمكنك إستشارة طبيب الأطفال بخصوص ذلك.

في حال إتباع التعليمات وإرشادات التخزين بدقة، يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية تجربة ناجحة جداً ووصلة ربط قوية بين الأم وطفلها تظهر نتائجه مع مرور السنين. إن حليب الأم الطبيعي هو الأمثل للطفل من دون منازع. وأطفال أصحاء يعني عائلة سعيدة. نحن نتمنى لك أمومة سعيدة.

أهمية الرضاعة الطبيعية

- **للأم:**
- تقلل الرضاعة الطبيعية من فرص إصابة الأم بسرطان الثدي، وسرطان المبايض، ويجنبها الإصابة بهشاشة العظام، أو الكسر في الحوض عند تقدمها في العمر.
- تساعد الرضاعة الطبيعية الأم على خسارة الوزن الزائد الذي كسبته خلال الحمل.
- تعمل الرضاعة الطبيعية كمانع طبيعي للحمل، فهي تؤجل عودة الدورة الشهرية وبالتالي تساعد في عملية تنظيم الحمل.
- تقوي الرضاعة الطبيعية من الروابط العاطفية بين الأم وطفلها.
- تعزز الرضاعة الطبيعية من الثقة بالنفس وتدعم تربيته لطفلها.

للعائلة:

- تساعد الرضاعة الطبيعية على توفير المال، فلا تضطر الأم لشراء الحليب الصناعي.
- تساعد الرضاعة الطبيعية على نمو أطفال أصحاء وتدعم صحة الأم وبالتالي توفر على العائلة مصاريف العلاج الصحي.
- تساهم الرضاعة الطبيعية في إنتاج أطفال أذكى مما يعني مجتمع منتج.

للبيئة:

- إن الرضاعة الطبيعية نظيفة ولا تحتاج إلى استخدام الورق، أو البلاستيك، أو المعدن، أو كل ما يمكن إستعماله كمتطلبات التعيئة المستخدمة في عبوات الحليب الصناعي. فكل طفل يعتمد على الرضاعة الطبيعية يساهم في حماية البيئة من التلوث والتقليل المخلفات الضارة.

كم مرة يمكنني إرضاع طفلي في اليوم؟

يحتاج المولود حديثاً إلى الرضاعة الطبيعية بشكل مكثف، أي مرة كل ساعتين وليس هناك نظاماً محدداً يجب التقيد به. فكلما أرضعت طفلك أكثر، فإن الثدي سيقوم بإفراز كمية أكثر من الحليب. ويمكنك إرضاعه كلما جاع أو طلب الحليب. وإن الرضاعة المكثفة ودون التقيد بفترات محددة، يحفز الثدي على إفراز المزيد من الحليب. وتذكر أن ترضعي طفلك بالتناوب بين الثديين. وينصح الأطباء على الإعتدال والتركيز على الرضاعة الطبيعية للطفل خلال الستة أشهر الأولى بشكل مكثف. وبعد إنقضاء الستة أشهر يمكن الإستعانة بالمكملات الغذائية والطعام المفيد حتى عمر السنتين فما فوق.

ما هي الطريقة الصحيحة للرضاعة الطبيعية؟

للحصول على الطريقة الصحيحة للرضاعة، يجب على الأم أولاً الجلوس بوضعية مناسبة ومريحة للظهر إما جالسة، أو ممددة على السرير. قومي بتقريب جسد طفلك منك، ويجب أن يكون أنف الطفل قريباً جداً من حلمة الثدي. ويدافع الفطرة سيتهج الطفل لوحده لإلتقاط الحلمة ووضعها في فمه. وعندما يقوم الطفل بفتح فمه قومي بتقريب الثدي منه حتى تلامس الحلمة ذقن الطفل والشفة السفلى وهكذا يتمكن الطفل من الرضاعة بشكل أفضل.

مرحي لك! أنت أم مثالية تسعى لمنح طفلك أفضل ما لديها ليبدأ به حياته. ألا وهو الحليب الطبيعي المتدفق من صدرك. فحكمة الله تنص على ضرورة الرضاعة الطبيعية. ولكنها ليست بالأمر الهين، كما أنه يجب على الأم أن تعلم كيف ترضع وليدها. فهي تتطلب التحلي بالصبر والتمرن عليها.

إن الرضاعة الطبيعية تعود بالنفع ليس فقط على من الأم وطفلها، بل على جميع أفراد العائلة. إن عملية إفراز الحليب تمهيداً لبدء عملية الرضاعة تبدأ في الواقع منذ بداية الحمل. وعلى أثر ذلك تحدث بعض التغيرات النفسية وتغيرات في الهرمونات أيضاً. وإن نجاح عملية الرضاعة الطبيعية تعتمد في الواقع على إصرار الأم ذاتها على مواصلة عملية الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى الدعم المعنوي الذي تتلقاه من عائلتها.

• متى يمكنني البدء بالرضاعة الطبيعية لطفلي؟

قومي بإرضاع طفلك من الثدي بأسرع وقت ممكن. فالمولود لديه منبهات مؤقته توجد لديه في الساعات الأولى من ولادته وتأثر بشكل كبير على ردة فعله وقدرته على إمتصاص الحليب.

• ما هو اللبأء؟

في الأيام الأولى من بعد الولادة، تخرج من الثدي مادة صفراء اللون سميكة القوام تسبق خروج الحليب وتسمى هذه المادة ب"اللبأء". وهي لطيفة على معدة طفلك وملائمة له. وتحتوي هذه المادة بقدرة الله على نسبة من المضادات الحيوية التي ستقي الطفل من الإصابة بالأمراض في المستقبل. وتعتبر مادة اللبأء هي أفضل بداية كطعام للطفل لإحتوائها على المغذيات الضرورية بالإضافة إلى المضادات الحيوية التي يحتاجها. كما أنها سهلة الهضم على معدة الطفل، وتحتوي على مليئات تساعد الطفل على الخروج وبالتالي تجنبه الإصفرار.

• ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية؟

- **للطفل:**
- تعد الرضاعة الطبيعية من أغنى مصادر التغذية للطفل على الإطلاق. فهي جاهزة، وسهلة الهضم، ومعقمة، ونظيفة وبدرجة حرارة ملائمة للطفل.
- لقد أشارت الدراسات على أن الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية لستة أشهر أو أقل، لديهم قابلية أكثر للإصابة بالتهاب الأذن، والإسهال، والتعرض لمشاكل في التنفس.
- يحتوي حليب الأم على المضادات الحيوية بالإضافة إلى المغذيات الضرورية لنمو الطفل، كما أنه يدعم جهاز المناعة للوقاية من الأمراض.
- يقوي حليب الأم الصحة ويرفع من معدل ذكاء الطفل، إضافةً إلى دوره في التكوين الجسدي والعاطفي للطفل.
- يقلل حليب الأم من فرص إصابة الطفل بالبدانة، والسكري، والمشاكل القلبية مع التقدم في العمر.