

ALL
FOR
ONE
THE
MATERNITY
UNIT



YOUR GUIDE FOR SUCCESSFUL
BREASTFEEDING

Contact Information:
+961 1 372888 ext. 1400



Organization accredited by the
Joint Commission International



مركز كليمنصو الطبي
CLEMENCEAU MEDICAL CENTER

AFFILIATED WITH **JOHNS HOPKINS** INTERNATIONAL

Hotline 1240 • www.cmc.com.lb

BREASTFEEDING IS ENCOURAGED

The CMC maternity team is pleased to assist you to succeed in breastfeeding.

BABY FRIENDLY HOSPITAL

The baby friendly concept is designed to enhance the newborn health and to ease the postpartum period which is an important transitory phase in the parenting process.

This concept has three major components:

1. Skin to skin contact
2. Exclusive breastfeeding
3. Rooming-in

1. Skin to skin contact

Your baby should be placed directly on your chest after delivery and remain there until the first feeding is accomplished. This helps support a healthy transition from the intra uterin to the extra uterin life of your baby. The more contact mom and baby have in the first few hours and days, the better for both of them!

2. Exclusive breastfeeding

Nurse your baby within the first hour after birth. If you have a Caesarean section, breastfeed as soon as you are able (try not exceeding 2 hours post delivery).

The first milk, called colostrums, is thick and yellow and is produced in small amounts. It is all your baby needs for a healthy start. If you nurse early and often, you will have adequate milk.

HOW TO BREASTFEED

- Your baby does not need to be on a feeding schedule. Feed your baby when hungry. Stretching, rapid eye movements and hand-to-mouth movement are all signs of hunger. Do not wait until your baby is crying, your baby will be frustrated and breastfeeding will be difficult.
- Support your breast by placing four fingers under your breast and your thumb on top.
- Hold your baby so the entire body is turned towards you. Support your baby's neck and shoulders in your other hand or crook of your arm. Use pillows to keep the baby at breast height.
- Ask your midwife for other ways to hold your baby that might work better for you.
- Tickle your baby's lips with your nipple until her/his mouth opens wide.

- Give your baby as much as possible of your breast areola, grasping more than just your nipple.
- You do not need to time each feeding. When your baby sucks more slowly or comes off your breast, you can switch sides.
- To take your baby off the breast, slide one finger into the corner of your baby's mouth and break the suction.



HOW TO TELL IF YOUR BABY IS GETTING ENOUGH MILK

- Your baby should breastfeed 8 to 12 times in 24 hours. Newborns have tiny stomachs that cannot hold a lot of milk at one time.
- All babies lose a little weight after birth, and will make up for it within two weeks with successful breast feeding.
- If you have any concerns, call your midwife or doctor.

Note: your baby will not be offered a bottle or pacifier. Newborns that use them are more likely to have trouble nursing. If formula supplementation is needed it will be provided to your baby through a special cup (cup feeding).

3. Rooming In

You are encouraged to keep your baby with you in your hospital room. You will learn when your baby is hungry and ready to breastfeed.

REMEMBER

Breastfeeding is not always easy at first, but it won't take long before you and your baby know just what to do. If you feel any pain or discomfort when you nurse, contact your midwife. She can often help you solve your problems by changing the way you hold your baby or the way your baby grasps your breasts.

Ask questions! It is normal to have a lot of questions in the beginning, and you should not feel afraid or embarrassed to ask them.

Breastfeed OFTEN! The more you nurse, the more milk you will produce.



ALL
FOR
ONE
قسم الأمومة
والتوليد

دليلك للرضاعة الطبيعية الناجحة



مركز كليمنصو الطبي
CLEMENCEAU MEDICAL CENTER

AFFILIATED WITH JOHNS HOPKINS INTERNATIONAL

Hotline 1240 • www.cmc.com.lb



Organization accredited by the
Joint Commission International

الاتصال
١٤٠٠ مقبسم ١ ٣٧٢٨٨٨ +٩٦١

دليلك للرضاعة الطبيعية الناجحة

يسرُّ طاقم قسم التوليد في مركز كليمنصو الطبي بمساعدتك لانجاح تجربتك في الرضاعة الطبيعية.

مستشفى صديقة للأطفال

مفهوم المستشفى "صديقة للأطفال" يهدف إلى تعزيز صحة الأطفال حديثي الولادة، وتسهيل فترة ما بعد الولادة – مرحلة انتقالية هامة في عملية تربية الأطفال – هذا المفهوم له ثلاثة عناصر رئيسية:

١. ملامسة "الجلد للجلد"
٢. الرضاعة الطبيعية الخالصة
٣. مكوث المولود الجديد في غرفة الأم

١. ملامسة "الجلد للجلد"

ينبغي أن تضعي طفلك مباشرة على صدرك بعد الولادة حتى تتم الرضعة الأولى. هذا يساعد على دعم انتقال سليم من داخل الرحم إلى خارجه، فكلما زادت ملامسة الطفل للام في الساعات القليلة الأولى زاد من توطيد العلاقة بينهما.

٢. الرضاعة الطبيعية الخالصة

يفضل البدء برضاعة المولود في الساعة الأولى التي تلي الولادة، باستثناء الولادة القيصرية التي تتطلب وقتاً إضافياً لذلك (مع مراعاة عدم تأخير بدء الرضاعة أكثر من ساعتين). إن أول الحليب (ويسمى اللبأ) يتميز بلونه الأصفر و لزاجته، فهو كل ما يحتاج اليه طفلك ولو بكميات قليلة لبداية صحية جيدة. ويتزايد إدرار الحليب مع تكرار عملية الرضاعة.

كيفية الرضاعة

- لا تحتاج رضاعة الطفل لجدول محدد، فالجوع هو الدافع الأساسي، وهو يترجم بالتثاؤب، حركة العين السريعة أو تكرار إدخال اليد في الفم، ويرجى إطعام الطفل قبل أن يبدأ بالبكاء، لعدم جعل الأمر أكثر صعوبة.
- احتواء الثدي بوضع الإبهام من الأعلى والأصابع الأخرى من الأسفل.
- احتضان الطفل بطريقة يكون مواجهها لك بشكل تام، وضع رقبة الطفل وكتفيه على المرفق أو على الساعد، مع استخدام الوسادات لوضعه على مستوى مواز للثدي.
- استشارة القابلة القانونية عن وضعيات أخرى للرضاعة.
- دغدغة شفاه الطفل بواسطة الحلمة لفتح الفم بشكل مناسب.
- يمنح الطفل أكبر قدر ممكن من هالة الثدي، وليس الحلمة فحسب.

- لا تحتاج الأم إلى توقيت الرضاعة؛ عندما يتباطأ الطفل بالامتصاص أو لدى تركه الثدي، ينقل إلى الجهة الأخرى.
- لإيقاف عملية الرضاعة يتم ادخال إصبع في زاوية فم الطفل وتدفع الهالة إلى الخارج.



- **ملاحظة:** لا تتسع معدة المولود الجديد لكمية كبيرة من الحليب في وقت واحد لصغر حجمها لذلك يجب إرضاع الطفل من ٨ إلى ١٢ مرة في ٢٤ ساعة.
- يفقد معظم الأطفال القليل من الوزن بعد الولادة، إلا أنهم يستعيدون وزنهم الأساسي في غضون أسبوعين مع الرضاعة الطبيعية الناجحة.
- يرجى استدعاء القابلة القانونية أو الطبيب المعالج في حال وجود أية مخاوف أو استفسارات.

لا يعطى الأطفال حديثي الولادة في المستشفى "صديقة للأطفال" زجاجة أو مصاصة لأنهم يصبحون عرضة للإستغناء عن الرضاعة الطبيعية. فإذا كانت هناك حاجة للحليب الصناعي سوف يقدم للطفل من خلال فنانج خاص (كأس التغذية).

٣. مكوث المولود الجديد في غرفة الأم

يفضل إبقاء الطفل إلى جانبك على الدوام في الغرفة وذلك للتعود على أوقات الرضاعة.

للتذكير

- غالباً ما تواجه الأم صعوبات في البداية، ويتكفل الوقت بإزالتها بالنسبة للأم و المولود على حد سواء.
- لا تتردد في طلب المساعدة من القابلة القانونية لدى الإحساس بألم أو انزعاج، فبعض التعديلات الطفيفة تزيلها تماماً (تعديل وضعية الطفل، طريقة امتصاص الحلمة).
- لا تشعرى بالإحراج أو الخجل لدى طرح الأسئلة فكلها هامة ومفيدة.
- إن الرضاعة بشكل مستمر كفيلة بزيادة إدرار الحليب.