

# الرضاعة الطبيعية للمبتسرين

عادةً، يجب أن يظل الأطفال المولودين قبل الأوان بفترة كبيرة في وحدة الرعاية المركزة لحديثي الولادة. إن أفضل طعام يقدم للطفل هو حليب الأم. في بادئ الأمر قد لا يستطيع طفلك أن يرضع طبيعيًا، ولكن يمكنك استخدام مضخة الثدي لجمع كل الحليب الذي يحتاج إليه الطفل. ويستطيع الأطفال الحصول على حليب الأم من ممسحة قطنية، أو من خلال أنبوب تغذية يمر عبر الأنف أو الفم إلى المعدة أو من زجاجة.

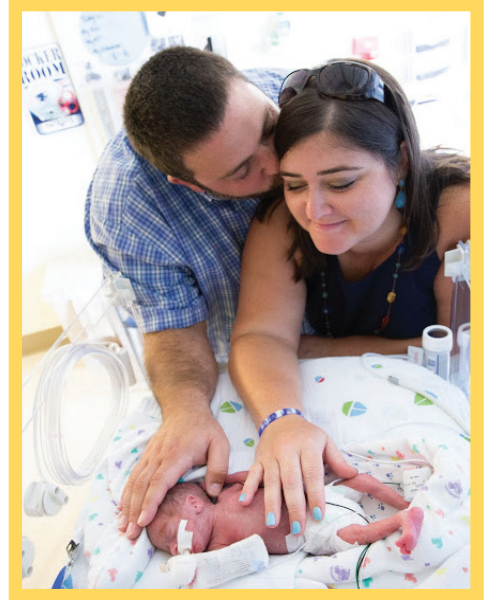
## إن حليب الأم هو أفضل أنواع الغذاء للمبتسرين لأنه:

- يسهل تناوله عن الحليب الصناعي
- يساعد المخ على النمو والتطور
- يقي من العدوى الخطيرة
- إن حليب الأم دواء وغذاء للطفل المبتسر!



## كيف أرضع طفلي طبيعيًا إذا كان الطفل غير قادر على مص الثدي؟

- أثناء وجود طفلك بالمستشفى، ستحتاجين إلى استخدام مضخة الثدي لإخراج الحليب من الثديين.
- ينبغي استخدام مضخة الثدي 8 مرات أو أكثر كل 24 ساعة. تأكدي من ضخ الحليب أثناء الليل. وكلما زاد عدد مرات الضخ كل يوم، كان الحليب الذي تدرينه لطفلك أكثر.
- عندما تزورين طفلك في المستشفى، قومي برعاية «الكنغر» أو ضم الطفل إلى الصدر عاريًا. يكون ذلك بحمل الطفل عاريًا بالحفاضة فقط على صدرك العاري. يساعدك ذلك على إدرار المزيد من الحليب ويُشعرك بالراحة أنت وطفلك.



## هل حليب الأم كاف لمساعدة الطفل على النمو؟

- عندما يولد الأطفال قبل الأوان بفترة طويلة، قد يحتاجون إلى عناصر غذائية إضافية تضاف إلى حليب الأم. سيساعدك الأطباء وأخصائيو التغذية بالمستشفى على تحديد إذا ما كان الطفل يحتاج إلى المزيد من العناصر الغذائية ومتى يحتاج إليها.

## كيف أحصل على المساعدة لإدرار الحليب لطفلي؟

- يعد إدرار حليب الأم للطفل المبتسر عملاً شاقاً ولكنه مفيد جداً!
- اسألِي الممرضة أو استشاري الإرضاع إذا واجهت صعوبة في الضخ 8 مرات أو أكثر في اليوم.
- اطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء عن طريق إعداد الطعام أو الوجبات الخفيفة أو القيام بالأعمال المنزلية أو المساعدة في رعاية الأطفال الآخرين أو التشجيع.

