

# الرضاعة الطبيعية

السكن في غرفة المستشفى

بعد الولادة يوصى بإبقاء طفلك في الغرفة معك طوال ال 24 ساعة في اليوم. هذا معروف بالسكن في غرفة المستشفى. والغرفة تكون امنة وصحيا للأمهات والرضع. وينصح به من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال



## فوائد السكن في الغرفة

- يمكنك معرفة طفلك وذلك بعقد الحضن والاستجابة لطفلك
- بكاء طفلك أقل من الأطفال الذين كانوا بعيدين عن أمهاتهم
- سيكون من السهل تعليم رضاعة طفلك اكتساب وزنه بشكل أسرع
- الام عندما تضع طفلها معها في نفس الغرفة تنام بشكل فاضل في الليل

## اجعل سكنك في الغرفة ناجحاً

- من المهم وجود شخص ثاني معك في الغرفة لمساعدة طفلك في الليل. وهذا بالأخص في حال أن اجريت لك عملية قيصرية
- بينما كنت مستيقظاً ، يمكنك حمل طفلك في السرير أو كرسي
- إبقاء طفلك على صدرك ، الجلد إلى الجلد قدر الامكان في المستشفى سوف تجعل الرضاعة الطبيعية أسهل. هذا أيضا الدافئة إبقاء طفلك ومساعدته يشعر بالأمان
- يجب أن تدرك أن طفلك قد يكون الهادئاً جداً في أول 24 ساعة هذا هو الوقت المثالي على إبقاء طفلك الجلد إلى الجلد
- اطعام طفلك عندما يظهر علامات الجوع مثل الرضاعة على الأصابع ، اجتثاث حركة العين السريعة أو يصدر صوت الرضاعة
- إذا كان طفلك لا يظهر علامات الجوع بعد 3-4 ساعات
- ساعات أو جلدها إلى الجلد . في أول علامات الجوع، والتعبير عن بعض الحليب لمساعدة طفلك المزلاج
- إبقاء الزوار إلى الحد الأدنى حتى تتمكني من الراحة على قدر الامكان
- يجب وضع طفلك في السرير الخاص به دئب سريرك اثناء نومك. ويفضل تنبيه الشخص الموجود معك في الغرفة من رعاية الطفل اثناء نومك



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

تلكافؤ فرص العمل ا يجاي صاحب العمل الخدمات المقدمة على أساس غير تمييزي

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)