

# دعم رحلتك في الرضاعة الطبيعية!



## الفوائد:

تساعد الرضاعة الطبيعية طفلك على الشعور بالأمان، والدفء، والطمأنينة، والحب.

يزخر حليب الأم بالمغذيات والفيتامينات والمعادن؛ إذ يساهم في حماية طفلك من بعض الأمراض والعلل قصيرة وطويلة الأمد.



## يتطلب الأمر ممارسة:

هناك طرق مختلفة لحمل الطفل أثناء الرضاعة. إذا لم تتجح إحدى الطرق، فجربي طريقة أخرى.



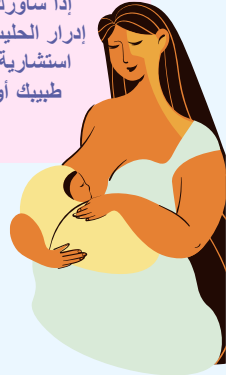
## يمكنك الرضاعة الطبيعية بينما:

- تقضين وقتًا مع العائلة
- تخرجين مع الأصدقاء
- تقضين وقتًا في الهواء الطلق



## اطلبي المساعدة:

إذا ساورك القلق بشأن إدرار الحليب، فتحدثي إلى استشارية الرضاعة أو طبيبك أو الممرضة.



## اهتمي بنفسك، فالأمر ضروري!

تناولي غذاءً صحيًا،  
ونالي قسطًا من الراحة،  
وأشربي السوائل!



لمزيد من المعلومات والمصادر المجانية  
حول الرضاعة الطبيعية، يرجى زيارة  
[www.mass.gov](http://www.mass.gov)



The City of Worcester

Department of Health and Human Services  
Division of Public Health

# دعم رحلتك بعد الولادة!

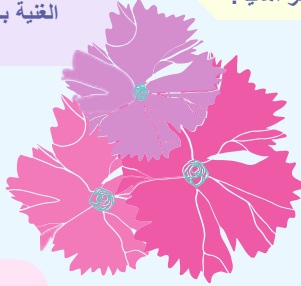
## اهتمي بنفسك، فالأمر ضروري!

- أعطي الأولوية للراحة.
- اطلبي المساعدة
- نامي كلما سنحت لك الفرصة؛ فعملية الاستشفاء تستهلك طاقة الجسم.
- بدني بممارسة المشي الخفيف وتمارين التنفس.
- ركزي على تناول البروتين، والألياف، والأطعمة الغنية بالحديد، والسوائل.



## حصول الطفل على غذائه هو الأهم:

سواء كانت الرضاعة طبيعية، أو صناعية، أو مزيجًا بينهما، فجميعها خيارات صحيحة. إن حصول الطفل على غذائه وسلامة صحة الوالدين هما الأمران الأكثر أهمية.



## اطلبي المساعدة:

راقبي علامات الإنذار المبكرة لاكتئاب ما بعد الولادة؛ والتي تشمل القلق، والحزن المستمر، والهلع، والشعور باليأس، أو الإحساس بالانفصال عن جسديك. علمًا بأن هذه الحالات قابلة للعلاج.

## يمكنك الرضاعة الطبيعية بينما:

- تقضين وقتًا مع العائلة
- تخرجين مع الأصدقاء
- تقضين وقتًا في الهواء الطلق

## أنت لا تحققي:

تشهد مرحلة ما بعد الولادة تحولاً جسدياً وهرمونياً كبيراً. ستشعرين في بعض الأيام أن الأمور تسير بسلاسة أكثر من غيرها، وهذا أمر طبيعي تماماً. إن مجرد اجتياز اليوم، أو تناول وجبتك، أو الاستحمام يعد إنجازاً حقيقياً.



لمزيد من المعلومات والمصادر المجانية حول الرضاعة الطبيعية، يرجى زيارة  
[www.mass.gov](http://www.mass.gov)



The City of Worcester

Department of Health and Human Services  
Division of Public Health