




معلومات هامة للامهات الجدد

إرضاع مولوك الجديد بالثدي

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 1826666 داخلي 1337



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

 Download on the App Store  Download from Google play newmowasat

المقدمة

وضع هذا الكتيب للامهات اللاتي يشرن بررضاع الطفل بالثدي وهو يحتوي على معلومات عن عصر لبن الثديين، إصاق طفلك بالثدي، كيفية الشروع فيه تفادي المشاكل الشائعة كما يشتمل على فصل خاص بتناول عصر لبن الثدي، وقد اشير إلى (الرضيع «ب» هو) في هذا الكتيب تفادياً للتشويش



ان الإرضاع بالثدي سهل وهو ممتع جدا لمعظم الامهات والأطفال، ومع ذلك يحتاج منكما فيالأيام الأوائل إلى تعلم ما ينبغي فعله ولهذا تحتاجين -أيها الأم- إلى الممارسة وإلى نصح القابلة (ميدوايف) وطلب المساعدة منها إذا دعت الضرورة (وذا كنت قد بدأت إرضاع طفلك بالزجاجة وتردين الانتقال إلى الإرضاع بالثدي فهو ممكن، ولكنه ليس سهلا دائماً وعليك أن تستشيرني هذا الأمر قابلتك او مساعدة في الإرضاع بالثدي)

تذكر: ان لبن ثديك يجمع كل ما يحتاج إليه طفلك من المعذيات والمرطبات ، ويلبي جميع احتياجاته المتغيرة، ولا يحتاج معظم الأطفال إلى أي غذاء أو شراب آخر حتى يبلغو من العمر ستة أشهر

لماذا الإرضاع بالثدي مهم لهذه الدرجة؟

يحتوي لبن الثدي على الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من العدوى، ولكنه إذا تغذى بلبن الزجاجة فهناك أماكن قد تعرضه للمرض والإسهال (والإلتهاب المعوي الذي ربما يكون خطيراً جداً) وإصابته بعدى الصدر والأذن والبول

إن إرضاعك لمولودك من ثديك سوف يظل ينفعه مع نشأته وتدل الأبحاث على أن الأطفال الذين تم تغذيتهم يتمتعون بنمو عقلي أفضل، وتوجد لدى الأطفال الذي تغذو بلبن الزجاجة امكانية قوية لتعرضهم للنملة (الأكزيما) ومرض السكر وضغط الدم أعلى مقارنة مع الذين تغدو بالثدي.

هذا، وإن إرضاع الطفل بالثدي مفيد للامهات أيضاً، فهو يساعدك - أيها الأم - في تقليل الوزن الذي يزيد في أيام الحمل، وكما يمكن أن يكون مساعداً في حمايتك من سرطان الثدي وسرطان المبيض، وسوف يقوي عظامك في الأيام القادمة من حياتك

سوف تساعدك المعلومات التالية في بداية الإرضاع بالثدي بداية جيدة

كيف تضعين طفلك للإرضاع بالثدي؟

وضعك أنت:

المهم أن تجلسي جلسة مريحة

إذا جلست لإرضاع طفلك، حاولي التأكد من:

• أن يكون ظهرك مستقيم ومستنداً إلى السنا

• أن يكون حضك منبسثاً تقريباً

• أن يكون رجلاك منبسطين (قد تحتاجين إلى كرسي القدمين أو كتاب ضخم لهذا الغرض)

• أن تستخدمي أوسدة إضافية لإستناد ظهرك وذراعيك إليها أو لتساعدك هذه الأوسدة في رفع طفلك عند الضرورة

• ويمكن أن يكون إرضاعك بالثدي مضطجة مريحاً جداً، والإرضاع في حالة الإضطجاع جيد، وخاصة إذا كان ليلاً فإنه يمكنك الإستراحة إذا أرضعت طفلك مضطجة

• حاولي الإضطجاع منبسطة مع وسادة تحت رأسك، وإن يكون كتفك على فراش اضطجعي جيداً، ويمكن أن تستعيني بوسادة يستند إليها ظهرك وأخرى تضعينها بين رجليك

(إذا بدأ طفلك يرضع جيداً، سوف تقدرين على إرضاعه براحة في مكان وبدون حاجة إلى أوسدة)

وضع طفلك:

هناك طرق عديدة تمسكين بها طفلك لتغذيته بلبن ثديك لك الخيار في إختيار أي منهما ولكن ينبغي لك إتباع بعض الإرشادات التي سوف تساعدك في التأكد من أن طفلك يستطيع التغذي بشكل جيد



• ينبغي أن تمسكي طفلك قريباً منك

• ينبغي أن يكون وجهه مقابل ثديك، وأن يكون رأسه وكتفيه وجسمه مستقيماً مثل الخط

• ينبغي أن يكون أنفه أو شفته مقابل حلمة ثديك

• ينبغي أن يكون قادراً على الوصول إلى الثدي بسهولة وبدون أن يمتد ويتولى

• تذكرني دائماً أن تحركي الطفل نحو الثدي بدلاً من تحريك ثديك إليه

تذكيري:

• البطن مقابل الأم

• الحلمة مقابل الأثف

• الطفل إلى الثدي، ولا الثدي إلى الطفل

إصاق طفلك بالثدي:

من المهم التأكد من أن طفلك متعلق بثديك بشكل مناسب، والا فقد لا يرضع لبنا كافياً، مما يمكن ان يسبب الألم في حلمتك وللتأكد من هذا الأمر:

ضعي الطفل كما هو مبين أعلاه بحيث يقابل أنفه وشفته العليا حلمتك ، انتظري إلى ان يفتح الطفل فاه تماماً (ويمكن لك ان تلاحظي شفثيه بحلمك برفق بحثا على فتحة الفم) . وضميه، بسرعة إلى ثديك كي تمس شفثه السفلى ثديك ، وينبغي أن تكون شفثه بعيدة على قدر الإمكان من مؤخرة حلمتك نحو لهامته.

إذا تعلق طفلك بثديك بشكل مناسب سوف تلاحظين:

• ان فاه مفتوح وكبير بسبب امسك ثديك به.

• ان ذقنه يمس الثدي

• ان شفثه السفلى متلوية للوراء

• إذا استطعت رؤية حلقات (سمرأ اللون حول ثديك) سوف ترين فوق شفثه العليا حلقات اكثر من الموجودة تحت السفلى

• أن طريقة رضاعته تتغير مع إمتصاص قصير إلى عميق وطويل مع وقفات قصيرة

• ينبغي الا يكون الإرضاع مؤلماً، مع ذلك إذا كنتي انت وطفلك في مرحلة تعليم الإرضاع والرضاعة تشعرين بشيء من الألم وعدم الراحة ، حين يتعلق الطفل بثديك للمرة الاولى ينبغي ان يزول الشعور بالألم بسرعة، ولا يسبب الإرضاع أي من الألم بعد ذلك ولكن إذا استمر الألم فالأغلب ان سببه يرجع إلى عدم تعلق طفلك بالثدي جيداً في هذه الحالة اصرفيه عن الإمتصاص بنزع ثديك برق من غحدي زاويتي فمه الجانبين كي ينقطع الإمتصاص ، ثم ساعديه ام يتعلق بثديك من جديد

نقاط لإرضاع الطفل بنجاح:

• حاولي ان تضعي طفلك قريباً منك، وخاصة في الأيام الاوائل من فترة الإرضاع وبذلك سوف تتعرفين عليه جيداً ، كما سوف تتعلمين بسرعة متى يحتاج إلى الرضاعة وان كونه قريباً منك بشكل خاص ليلاً لانه إذا اضطجج بجنبك فيمكنك ان ترفعيه بسهولة للإرضاع دون ان يعاني اي منكما تشوشاً كبيراً كما يمكن لكما النوم من جديد في وقت اسرع

• يحتوي لبنك على جميع ما يحتاج إليه طفلك من المغذيات والمرطبات وان تغديه بأي غذاء او شراب اخر يمكن ان يكون ضاراً به ، وقد يقلل رغبته في التغذية بلبنك إذا لم يتغذا في أكثر الأحيان قدراً كافياً من لبنك، فإنه قد يؤدي إلى إنخفاض نسبة ناتج لبن ثديك فور ما يبدو لك انه جائع

• معظم المشاكل التي يعاني منها الأمهات المرضعات عموماً في الأسابيع الاولى (على سبيل المثال: قرحة الحلمة، امتلاء الثدي باللبن وتمدده أثناء الإرضاع ، التهاب الثدي الغذائي) يحدث إما لانه لم يتم إصاق الطفل على الثدي بأفضل وسيلة أو لأنه لا يتم وضعه على الثدي بشكل مستمر. إطلبني المساعدة غذا كنتي غير متأكدة ، هناك معلومات حول كيفية الحصول على مساعدة في الجزء الخلفي من هذه النشرة

نماذج الإرضاع بالثدي

تختلف نماذج الإرضاع الطفل اختلافاً كبيراً، وعلى سبيل المثال لا يريد بعض الأطفال إرضاعات كثيرة في اليوم الأول أو اليوميين، مع ذلك قد يرتفع عددها إرتفاعاً بالغاً في الأسابيع الأولى. وهذا عادي تماماً وإذا أرضعتنا طفلك كلما تشعرين بجوعه سوف تنتجين لبن أكثر لتلبية احتياجاته ذلك لأنه كلما تغذى الطفل من ثديك يتلقى عقلك رساله ثم يرسل بدوره إشارات إلى ثديك لإنتاج لبن أكثر ولهذا:

إرضاع أكثر = إشارات أكثر = لبن أكثر

يزداد ناتج اللبن كلما يتغذى طفلك من ثديك وخلال فتره تعلمه الرضاعة قد تكون تغذيته بالثدي طويلة وإن تكرار الطفل في التغذية من الثدي هذا يجعل معظم الأمهات يشعرن بالقلق، فيزعمن أن سببه يرجع إلى عدم وجود لبن في الثدي يكفي لرضاعته، ولكن إذا تعلق الطفل بالثدي جيداً وتكرر تغذيته فمن المستحيل أن يرجع سببه إلى عدم وجود اللبن في الثدي، وإذا ما كنت على يقين من هذا الأمر فاسالي الممرضة القائمة على العناية بصحتك

وإذا مارست أنت وطفلك الإرضاع والرضاعة بالثدي فسوف يصبح سهلاً جداً، ويتوفر اللبن دائماً بدرجة حرارة مناسبة، والحقيقة أنه لا حاجة تماماً إلى التفكير في أمر الإرضاع، فسوف يشعرك طفلك ما هو وقت الإرضاع القادم

لا يتحتم عليك تناول أو تجنب أطعمة خاصة أثناء الرضاعة الطبيعية ولكن. كأني شخص آخر يجب أن تحاولي تناول وجبات متوازنة

الإستمرار في الإرضاع بالثدي والعودة إلى العمل:

لا داعي لأن يمنحك أنت وطفلك الإرضاع بالثدي من الذهاب خارج البيت والتمتع بالحياة بل يمكنك الإرضاع تقريباً في كل مكان وإذا لبست لباساً فضفاضاً فيمكنك الإرضاع بدون أن تهتمي باظهار ثديك، وقد تشعرين بشئ من الإرتباك والتضايق في أول مرة ولكن سوف يزيد اطمئنانك بنفسك بعد قليل وحتى معظم الناس لن يلاحظوا إرضاعك بالثدي وذلك بسبب لباسك الفضفاض فحاولي التمرن أمام المرأة في بيتك

لا تخافي ان أدخلت الأطفعة الصلبة لجدول غذاء طفلك فجميع الأطفال مختلفون في وقت ما نحو ستة أشهر على الأرجح سوف يبدأ طفلك بالتواصل وفهم الأمور والوصول إلى أشياء ومحاولة وضعها في فمه فتكون تلك من أهم العلامات على استعدادك للأكل الصلب

كما أن الرضاعة الطبيعية وحدها توفر كل الطعام والشراب الذي يحتاجه الطفل خلال الأشهر الستة الأولى ويحميه ضد مجموعة كبيرة من الأمراض. الكثير من الامهات يرضعن لفترة أطول من ذلك بكثير للسنة وما بعدها. فالرضاعة الطبيعية ستكون مفيدة لك وطفلك طالما كنت ترغبين في الاستمرار بها

عصر لبن الثديين

لماذا تريدان عصر لبن الثديين؟

- إذا أردت مساعدة طفلك في أن يتعلق بكامل الثدي
- إذا شعرت بأن ثديك حافلان بالتالي يسببان التضايق
- إذا لم يبلغ طفلك النضج المطلوب للرضاعة أو كان مريضاً لدرجة أنه لا يمكنه أن يتغذى بلبن الأم
- إذا كنت في حاجة إلى الغياب عن طفلك لأكثر من ساعة أو ساعتين، على سبيل المثال حضور حفلة
- إذا باشرت العمل من جديد

طرق عصر لبن الثديين

لعصر لبن الثديين ثلاث طرق رئيسية:

- باليد
- بمضخة يدوية
- بمضخة كهربائية

ولك الخيار في اختيار أي من الطرق الثلاث المذكورة أعلاه ولكن المهم أن تغسلي يديك جيداً قبل الشروع في عصر اللبن ويجب غسل جميع العلب والزجاج والمضخات بماء حار وصابون وتطهيرها من الجراثيم قبل الإستخدام

كيف تبعثين لبن الثديين على الجريان

• حاولي أن تكوني مسترخية على قدر الأماكن والجلوس في غرفة هائلة وشرب شراب حار قد

يساعدان في هذا الأمر

• ضعي طفلك قريباً منك وإذا أمكن ضعيه بوضعية تنظيرين إليها بدل الطفل

• اغتسلي بماء حار قبل عصر اللبن أو استعملي الفانلات على ثديك

• دلكي ثديك برفق ويمكن أن تفعلي هذا برأس أصابعك (A) أو بتمرير قبضة يديك على ثديك نحو الحملية (B) واعيدي نفس الكرة حول الثدي كله بالإضافة إلى أسفل الثدي. ولا تزلقي أصابعك بجانب ثديك لأنه قد يضر بجلدك

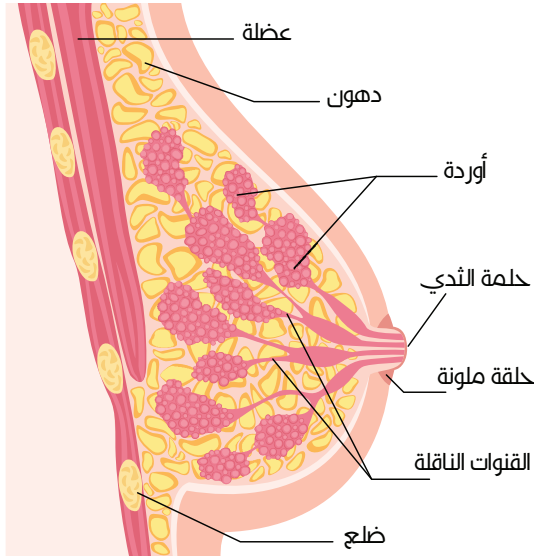
• بعد تدليك ثديك برفق حركي حلمتك بين السبابة والإبهام فان هذا العمل يشجع الهرمونات على الحركة مما يبعث على انتاج اللبن وجريانه

• مع استمرارك في عصر اللبن سوف تشعرين بأنك لا تحتاجين إلى الإستعداد بهذه الدرجة من الحذر فان عملية العصر سوف تصبح أسهل فأسهل مثل الإرضاع بالثدي

عصر اللبن باليد

هذه الطريقة سهلة ومريحة لعصر اللبن وهي مفيدة بشكل خاص وإذا كنت في حاجة إلى التخلص من استنفال الثدي باللبن وهذه الإرشادات ليست إلا دليلاً ولكن أفضل طريقة للتعلم هي التمرن (ولعل ذلك يحصل وقت الإغتسال) كي تجدي ما هو مفيد لك.

توجد خزانات لبن صغيرة تحت الحلقة الملونه (وهي الجلد الذي يكون حول حلمة الثدي) وعادة نحو الحواشي ويمكن أن تشعرين بها في الغالب وكأنها بسلات صغيرة تحت الجلد وفيها يجتمع اللبن ومنها تعصرينه.



ينقسم كل ثدي إلى 15 جزء (فصاً) في كل منه خزانة لبن مستقلة

- ينبغي إلا تعصري الحلمة لأن علمية العصر سوف تكون مؤثرة ويمكن أن تسبب الألم
- حذرا من زلق أصابعك على ثديك لأنه قد يتلف نسيج ثديك الخفيف
- قد يأخذ سيلان اللبن دقيقة أو دقيقتين
- من المهم أن تديري أصابعك حول الثدي لضمان عصر اللبن من جميع الفصوص.
- سوف تحتاجين إلى جمع اللبن في إناء عقيم كبير الفم - وأفضل إناء لهذا الغرض هو ابريق مدرج
- مع الموصلة في التمرين يمكن عصر اللبن من الثديين في نفس الوقت

طريقة عصر اللبن باليد

- ضعي سباتك في أسفل الثدي نحو الحلمة وابهامك فوق أعلى الثدي مقابل السبابة (قد تشعرين خزانات اللبن داخل الجلد) وإذا كانت حلمتك كبيرة فقد تحتاجين إلى تحريك الإصبعين من حاشية الحلمة إلى الداخل (وإذا كانت صغيرة فقد تحتاجين إلى تحريكها نحو الخارج ويمكن استخدام الأصابع الأخرى لإمساك الثدي (C))
- بعد وضع أصابعك وإبهامك في نفس المكان من الجلد اضغطي نحو الخلف
- مع ممارسة الضغط نحو الخلف اضغطي إبهامك وسباتك معاً نحو الأمام مما يسهل خروج اللبن من الخزانات وسيلة إلى الحلمة (D)
- كفي عن الضغط كي تملأ الخزانات من جديد ثم اتبعي الخطوة الثانية والثالثة
- بعد الممارسة والخبرة لا تأخذ الخطوة الثانية إلى الرابعة إلا بضع ثوان ثم يبدأ اللبن يقطر وقد يتدفق من الثدي

المضخات اليدوية

إن استعمال المضخات اليدوية أسهل إذا كان الثدي حافلاً باللبن من استعمالها إذا كان رخواً وتوجد هذه المضخات بأنواع متعددة تعمل بطرق مختلفة وتختلف كل منها اختلافاً يسيراً من الأخرى ويتم تشغيل بعضها باليد كما يشغل البعض الآخر. ويتم تشغيل بعضها باليد كما يشغل البعض الآخر. ويتم تشغيل بعضها باليد كما يشغل البعض الآخر بالبطارية ولكل منها قمع يتم تركيبه على الحلمة والحلقة الملونة من الجلد والذي يكون تحت الثدي وتختلف المضخات من امرأة لمرأة ولهذا من الأفضل أن تحاولي تجربتها قبل شرائها إن أمكن

المضخات الكهربائية

المضخات الكهربائية أسرع وأسهل لأنها تعمل تلقائياً وهي جيدة خاصة إذا كنت في حاجة إلى عصر اللبن لفترة طويلة مثلاً إذا كان طفلك قد أدخل إلى غرفة الرعاية الخاصة في هذه الحالة ينبغي أن تحاولي عصر اللبن على الأقل 6 - 8 مرات خلال 24 ساعة (بما فيها مرة ليلاً) للإحتفاظ بنتائج اللبن ومن الممكن عصر الثديين كليهما في نفس الوقت وذلك باستخدام مضخة كهربائية وهذه الطريقة أسرع من الطرق الأخرى وقد تساعد في إنتاج لبن أكثر ولهذا الغرض سوف تحتاجين إلى جهاز فيه كأسين للضخ أو إلى كأسين مستقلين وجهاز ربط على شكل (T) يربط الكأسين

اتبعي الإرشادات بدقة شديدة إذا كنتي تستخدمين مضخة كهربائية

تخزين لبن الثدي في البيت

يمكن تخزين لبنك في ثلاجة بدرجة 2 - 4 درجات لثلاثة إلى خمسة أيام، وإذا ما كان لديك مقياس درجة حرارة الثلاجة فإن تجميد لبنك الذي لا تحتاجين لإستخدامه خلال 24 ساعة أكثر سلامة ويمكن تخزينه في صندوق الثلج المركب مع الثلجة لمدة اسبوع أو في المجمد لثلاثة أشهر

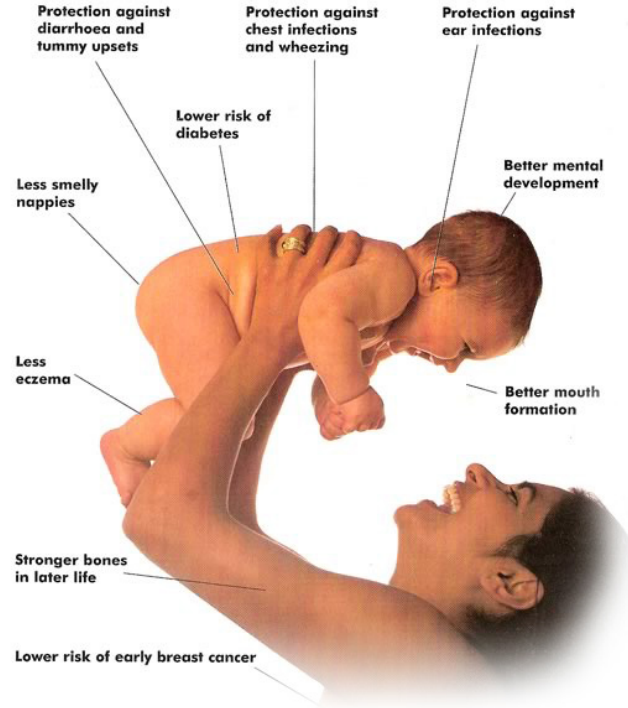
ولتجميد لبنك من أجل استخدامه حيناً بعد حين في البيت يمكن استعمال أي وعاء بلاستيكي شرط أن يكون غطاءه مشدود لدرجة ألا يدخله الهواء وإن يمكن تنظيفه وتطهيره من الجراثيم ولا تنسي كتابة التاريخ على كل إناء واستخدمي اللبن بالتناوب وفقاً للتواريخ وإذا جمدت اللبن لعدم نضح طفلك لدرجة التغذية أو بسبب كونه مريضاً فأنصحي من يقومون برعايته والعناية به

وإذا كان لديك مجمد ذاتي ذاتية الإنجماد فخذني به اللبن بعيداً عن العنصر المذيب على قدر الأمكان ينبغي اذابة لبن الأم المجمد في الثلاجة بدرجة حرارة الغرفة ويمكن تخزين اللبن المذاب في ثلاجة واستعماله إلى 24 ساعة وإذا أصبح لبن الأم المجمد حاراً بدرجة حرارة الغرفة فينبغي إستعماله أو إحراقه ويجب عدم إعادة تجميده

ينبغي عدم إذابة لبن الأم في الميكروويف لانه قد يؤدي إلى بلوغ حرارة اللبن لدرجة غير معتدلة وقد تحرق فم الطفل



Breastfeeding Benefits How many can you point to



WHO TO ASK FOR MORE INFORMATION:

Your health visitor can answer any questions you have about feeding your baby

YOU CAN CONTACT HER ON:

Telephone Number: 182-6666 Ext.: 1337

Mobile Number: 97882304

Or the Nursing Supervisor on Duty:

Mobile Number: 99841892

فوائد الإرضاع بالثدي كثيرة ومنها



المزيد من المعلومات:

سوف تقوم المربية من الرعاية الصحية بمساعدتك في أي معلومات أنت في حاجة إليها

ويمكنك الإتصال على:

تلفون: 182-6666 داخلي: 1337

موبايل: 97882304

أو مشرفة الممرضات:

موبايل: 99841892

Technique for Hand Expression:

- Place your first finger under the breast, towards the edge of the areola, and your thumb on top of the breast opposite the first finger. (You may be able to feel the milk reservoirs under the skin). If you have a large areola, you may need to bring the fingers in slightly from the edge; if areola is small then move the fingers outward slightly. Your other fingers can be placed to support the breast underneath in shape of a “C”
- Keeping your fingers and thumb in the same place on your skin, gently press backwards
- Maintaining this gentle backward pressure, press your thumb and first finger together and forwards, so expressing the milk out of the reservoirs and towards the nipple
- Release the pressure to allow the milk to refill and then repeat steps 2 and 3

Once you have the “knack”, steps 2 and 4 will take very little time. You will be then able to build up a steady rhythm. This will result in the milk dripping and perhaps spurring from the breast

Hand Pumps:

Hand pumps are easier to use when breasts are full than when they are soft. There are a number of different designs, all of which work in slightly different ways. Some are operated by hand and some by battery. They all have funnels which fit over the areola and nipple

Electric Pumps: (Get an Animated Picture)

These are fast and easy because they work automatically. They are particularly good if you need to express for an extended period of time. If using an electric pump, you should try to express a minimum of 6-8 times in 24 hours, including once in the night to maintain your milk supply

It is possible to express both breasts at the same time using an electric breast pump. This is quicker than other methods and may help you to produce more milk. Make sure to follow the manual instructions very carefully when using a hand or electric pump

STORING BREAST MILK:

Breast milk can be stored in the refrigerator at a temperature of 2-4 degrees for about 7-8 days. If you do not have a refrigerator thermometer, it is probably safest to freeze any breast milk that you do not intend to use within 24 hours

Breast milk can be kept frozen for 2-3 months safely in an airtight plastic container. Remember to put a label with the date on each container and use them in rotation. Frozen milk should be thawed slowly in a refrigerator or at room temperature. Once it is warmed to room temperature, it must be used or thrown away, if not used. Thawed breast milk should never be put back in freezer. Breast milk should not be defrosted in a microwave as it may heat unevenly and burn your baby's mouth



Here are some ways it could work for you:

- Bring your baby to work if you are working in a family business or own a shop
- Bring work to your baby. If your employer allows it, working at home 1-2 days a week gives you more time to breastfeed
- On-site day care or a daycare close to your work will allow you to breastfeed during breaks or before and after work
- Breastfeed at home and express milk (taking milk from your breast by hand or pump) so that your babysitter can feed your baby while you are at work
- Arrange a place at work to express your milk. It can be a ladies lounge or an empty room to pump in privacy. Some places have special lactation lounges for mother to breastfeed or to express
- Express your milk every 3-4 hours based on your baby's feeding pattern, and store milk in fridge. You can also store your expressed breast milk in a cooler with ice packs

Expressing your Breast Milk

Why you may want to express your milk:

- If you are going back to work
- If you need to help your baby latch-on to a full breast
- If your breast feels full and uncomfortable
- If your baby is too small or sick to breastfeed
- If you need to be away from your baby for more an extended period of time

Methods of expressing your milk:

There are three main methods of expressing your milk:

- By hand
- by hand pump
- by electric breast pump

Whichever method you choose, it is important that you wash your hands thoroughly before you start. All containers, bottles and pump pieces must be washed in hot soapy water and sterilized before use

To encourage your milk to flow:

- Try to be as comfortable and relaxed as possible. Sitting in a quiet room with a warm drink may help

- Have your baby close by. If this is not possible, have a photograph of your baby to look at instead
- Have a warm bath or shower prior to expressing, or apply warm flannels to your breast
- Gently massage your breast. This can be done with your finger tips or by rolling your closed fist over your breast toward your nipple. Work around the whole breast, including underneath. Do not slide your fingers along your breast as this can damage the skin
- Gently roll your nipple between your first finger and thumb. This encourages the release of hormones which stimulate your breast to produce and release the milk

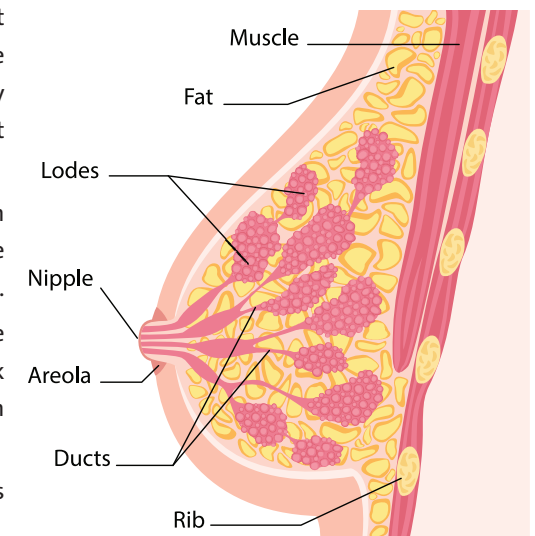
As you get used to expressing your milk, you will find that you do not need to prepare so carefully. Just like breastfeeding, it gets easier with practice

Hand Expression:

This is a cheap and convenient method of expressing the milk, particularly if you want to relieve an uncomfortable breast. These instructions are a guide; but the best way to learn is to practice so that you find what works for you

Underneath the areola (the dark skin around the nipple), usually towards the edges, there are small reservoirs of milk. These can be often felt as small pea-like structures underneath the skin. The milk collects in these reservoirs and it is from here that you express the milk

Each breast is divided into about 15 sections (lobes), each with its own reservoir of milk



When expressing milk by hand, remember these important tips:

- Rotate your fingers around the breast to ensure that the milk is expressed from all the lobes. The milk may take a minute or two to flow
- You will need to collect the milk in a sterile, large mouthed container
- With practice, it will be possible to express from both breasts at the same time
- Be careful not to slide your fingers along the breast as this can damage the delicate breast tissue.
- You should not squeeze the nipples as this will not be effective and could be painful

So always remember:

- Tummy to tummy
- Nipple to nose
- Baby to breast, not breast to baby

Latching to the Breast:

It is important for your baby to latch on well to your breast. Otherwise he may not get enough milk and your nipples may become sore. Position your baby comfortably and wait until he opens his mouth really wide (you can gently brush his lips with your nipple to encourage him to do so)

Quickly move him to your breast, so that he can latch on to the whole nipple and surrounding area. When your baby has properly latched to your breast you will notice that:

- His mouth is wide open
- His chin is touching the breast
- His bottom lip is curled back
- The areola (the brown skin around the nipple), is more visible above the top lip than below
- His suckling pattern changes from short to long deep suckling with pauses

Feeding should not be painful. However, while you and your baby are getting used to breastfeeding, you may feel some pain or discomfort when the baby first attaches to the breast, but should fade quickly. If it continues to hurt, this probably means your baby is not properly attached. In this case, take him off by gently pressing your breast away from the corner of his mouth so that the suction is broken and help him to reattach. If the pain continues, make an appointment to see your healthcare provider

Tips for Successful Breastfeeding

There are few things you can do to make breastfeeding a positive experience for you and your baby:

- Minimize use of medicated pain relievers during labor and birth. These have the potential effect to make the baby lethargic and reluctant to breastfeed
- Breastfeed within first hour of birth. Babies who feed soon after birth tend to have fewer latching and feeding problems
- Breastfeed your baby on demand, meaning whenever your baby wants to feed. This stimulates the milk supply and prevents breast engorgement
- Room in your baby while you are in hospital. Keeping baby with you most of the time helps you both to know each other better

- Breastfeed unassisted. Doing so will help you to feed independently and will increase your confidence in feeding
- Avoid using dummies, pacifiers or bottles so that your baby does not experience nipple confusion
- Get as much rest as possible. Try to sleep when baby sleeps. Make sure you have someone to take care of other household chores
- Babies thrive on breast milk and usually do not require additional food or water in the first 6 months; not even in hot conditions
- Having the right bra will make breastfeeding more successful. Choose a soft cup which is comfortable and supportive. While nursing, your breast size changes, so underwire bras are discouraged. Usually, nursing bras are the most comfortable with one cup size bigger than your normal

Note:

Most of the common problems experienced by breastfeeding mothers in the first few weeks - such as sore nipples, engorgement and mastitis - occurs either because the baby is not attached to the breast correctly or because the baby is not put to the breast as often as he should. Ask for help if you are unsure. Information on how to get help is available at the back of this leaflet

Breastfeeding Patterns

Babies feeding patterns vary enormously. Remember the more you breastfeed, the more milk you will produce

More feeding = more signals = more milk

Therefore each time your baby feeds, your milk supply builds up. While he is learning, his feeds may also be quite long. Many mothers worry that frequent feeding means that their baby is not getting enough milk. This is unlikely to be the case if he is latched on properly. Once you and your baby are used to breastfeeding, it will become a simple and bonding experience

You don't have to eat special foods while breastfeeding; but try to eat a balanced diet. Be cautious when introducing certain foods to your diet, such as nuts and seafood, as it may cause some allergies to the baby when breastfed

Tips For Working Moms:

Going back to work may mean that you will have to be separated from your baby for a long period of time. Continuing to breastfeed helps to maintain the close bond between you and your baby and offers him extra comfort and security

Introduction:

This booklet is for mothers who have committed to breastfeeding their baby. In it you will find information on how to breastfeed successfully and how to avoid some common problems. There is also a separate section on expressing milk. We have referred to the baby as “he” in order to avoid confusion. Once established, breastfeeding is easy, and for most mothers and babies, a very enjoyable experience. However, in the first few days, you both need to learn what to do. You will therefore need to practice and, if necessary, get help and advice from your health care provider. If you have started bottle feeding and want to switch to breastfeeding, this is also possible



Remember:

YOUR breast milk is perfect for YOUR baby. The amount of milk your body produces adjusts to meet your baby's changing needs. For most babies, milk is the only food they need in the first six months of life

Why is Breastfeeding so Special?

Breast milk contains antibodies to protect your baby against chest, ear, urine infections; and diarrhea, which may be serious. Breastfeeding will continue to benefit your baby as he grows. Research suggests that breastfed babies have better mental development. Children who were bottle fed as babies are at greater risks of eczema and diabetes and tend to have higher blood pressure than those who were breastfed

Breastfeeding is also good for mothers. It helps in losing weight gained during pregnancy. It can also reduce your risk of breast and ovarian cancer and helps you maintaining strong bones in later life

Putting your Baby to the Breast:

You're Position:

It is important that you find a comfortable position. If you are sitting down to feed, make sure that:

- Your back is straight and supported

- Your lap is almost flat
 - Your feet are flat rested on the floor or on a stool
 - You have some extra pillows to support your back and arms or to help raise your baby if needed
- Breastfeeding lying down can be very comfortable, especially when your baby needs to nurse at night. Try to lie fairly flat with a pillow under your head and your shoulder on the bed. A pillow supporting your back and another between your legs will also ensure comfort. As you master the technique, you may not need to use pillows

Your Baby's Position:

There are various ways in which you can hold your baby to breastfeed. Whichever one you choose, here are a few guidelines to make sure that your baby is well fed

- Your baby should be held close to you
- He should be facing the breast, with head, shoulders and body in straight line
- His nose to upper lip should be opposite to the nipple
- He should be able to reach the breast easily, without having to stretch or twist
- Remember always to move your baby towards the breast rather than your breast towards your baby





Important Information for New Mothers

Breastfeeding your Baby


For more information or an Appointment

Please call 1826666 Ext. 1337



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
نرمس الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666

 (965) 5082 6666

 www.newmowasat.com

 Download on the App Store  Download from Google play [newmowasat](http://newmowasat.com)