مستشفى السلامة
Al Salama Hospital

الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية
2025



World Breast Feeding Week
2025

الرضاعة الطبيعية
التغذيــة والحــب والحمايــة

BREASTFEEDING
Nutrition, Love, and Protection

A lifetime
of health
begins with
a drop

عُمر من
الصحة
يبدأ
بقطرة

Table of contents

What is breastfeeding?.....6
Feeding cues.....8
What are the benefits of skin-to-skin?.....10
Tips for successful breastfeeding.....12
How much your baby will eat.....14
Signs that feeding is going well.....16
How to store breastmilk.....18
Hand expressing breast milk.....20
What is breast engorgement?.....22
How to perform a self-breast massage.....24

الفهرس

ما هي الرضاعة الطبيعية؟.....6
علامات الاستعداد للرضاعة.....8
أهمية التلامس الجسدي كثير.....10
نصائح للرضاعة الناجحة.....12
كم يحتاج طفلكِ أن يرضَع؟.....14
مؤشرات الرضاعة الجيدة.....16
طريقة حفظ الحليب.....18
استخراج حليب الثدي يدوياً.....20
احتقان الثدي.....22
كيفية اعتصار الثدي.....24

SUPER mom!

What is breastfeeding?

Breastfeeding means feeding your baby directly from your breast with your milk. It is a natural way to provide your baby with everything they need: **food, comfort, and closeness.**

Exclusive breastfeeding means feeding your baby only your milk, which is recommended for the first six months.

ما هي الرضاعة الطبيعية؟

هي رضاعة طفلك مباشرة من الثدي، لتزويده بالغذاء والأمان والقرب منكِ. وتكون رضاعة حصرية خلال الستة شهور الأولى من حياة الطفل حسب التوصيات



أمي عظيمة!

Feeding cues

Babies show signs when they're ready to feed, here are the signs to watch for

Early Cues: I'm hungry



Stirring



Mouth Opening



Turning Head
looking for the breast

Mid cues: I'm really hungry



Stretching



Moving More



Putting Hands in Mouth

Late cues: Calm me then feed



Crying



Moving Alot



Red Face

Offer the breast as soon as you see early or mid signs, don't wait for your baby to start crying

علامات الاستعداد للرضاعة

سيستعرض طفلكِ علامات تدل على استعداده للرضاعة، هذه بعض العلامات التي عليكِ مراقبتها

المرحلة الأولية: أنا جائع



التحرك



فتح الفم



التفاف الرأس
والبحث عن الثدي

المرحلة المتوسطة: أنا جداً جائع



التمدد



زيادة الحركة



وضع اليد بالفم

المرحلة المتأخرة: أعيدي تهدئتى ثم ارضعينى



البكاء



شد الجسم



احمرار الوجه

لا تنتظري مرحلة البكاء المتأخرة، بل قدمي الثدي مباشرة عند ظهور العلامات الأولية

What are the benefits of skin-to-skin?

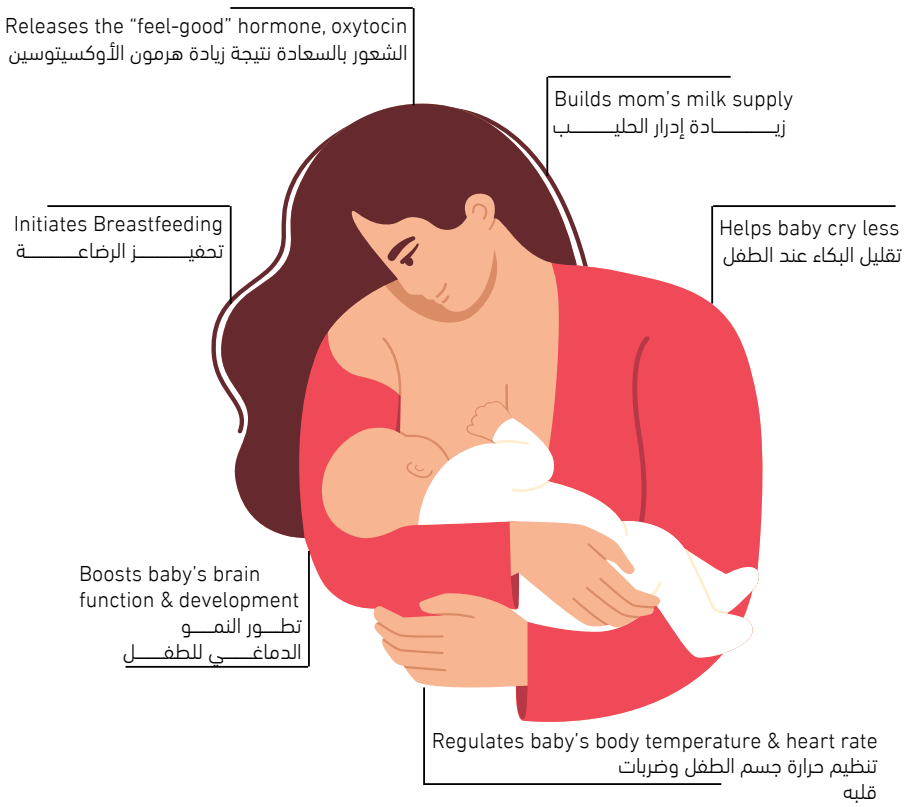
- Builds mom's milk supply
- Initiates breastfeeding
- Boosts baby's brain function & development
- Helps baby cry less
- Regulates baby's body temperature & heart rate
- Releases the "feel-good" hormone, oxytocin

ما هي أهمية التلامس الجسدي؟

- زيادة إدرار الحليب
- تحفيز الرضاعة
- تطور النمو الدماغي للطفل
- تقليل البكاء عند الطفل
- تنظيم حرارة جسم الطفل وضربات قلبه
- الشعور بالسعادة نتيجة زيادة هرمون الأوكسيتوسين

SUPER mom!

أمي عظيمة!



SUPER mom!

Tips for successful breastfeeding

Start early:
Try to breastfeed your baby in the first hour after birth. This special time, called the Golden Hour, includes skin-to-skin contact to help you and your baby bond and get your milk flowing.

Feed Often:
8–12 times in 24 hours is normal because your baby's tummy is small and needs many feeds.

Support Good Latch:
Make sure your baby latches well. This helps your baby feed well and keeps your nipples safe.

Take Care of Yourself:
Drink enough water, eat healthy food, and limit caffeine to less than 300 ml per day.



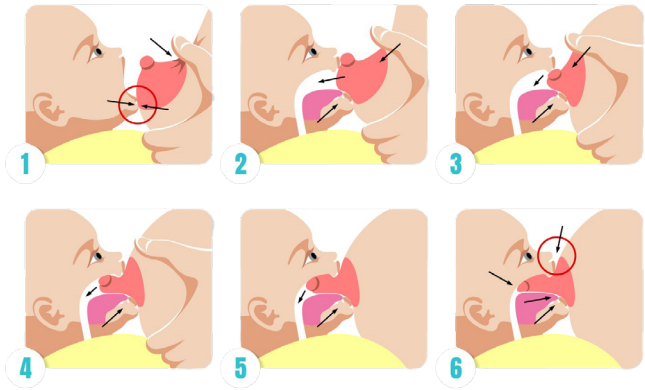
نصائـــح للرضاعـــة الناجحـة

ابدئي مبكراً: من المهم أن تبدئي بالإرضاع في الساعة الأولى من الولادة والتي تسمى الساعة الذهبية، واحرصي على توفير التلامس الجسدي المباشر (الجلد بالجلد) لرضيعك خلالها

ارضعي طفلكِ كثيراً: 8-12 مرةً كل 24 ساعة هو المقدار الطبيعي، معدة الطفل صغيرة وتحتاج إلى تغذية متكررة

تأكدي من الالتقام الجيد للثدي: سيضمن هذا وصول طفلك لكفايته ويحافظ على سلامة حلمتك

اعتني بصحتكِ: أكثري من شرب الماء وتناول الغذاء الصحي ولا تستهلكي أكثر من 300 ملي من الكافيين



أمي عظيمة!

How much your baby will eat

After birth, feed your baby whenever they show signs of hunger. Small, frequent feeds help your baby get used to feeding at times, not all the time. To help with this, your breasts make a small amount of thick, special milk called colostrum on Day 1.

In the first two days, your baby's tummy is very small and can only hold about 5–7 ml per feed.
By Day 3, your baby's tummy starts to get bigger to hold more milk.
Between Day 3 and 5, most mothers' milk starts to increase. As milk grows, your baby's tummy slowly gets bigger to hold more.

Here's a chart that shows you what we just discussed, and more over a period of 1 month:

Guide to newborn stomach capacity



Day 1 | Day 3 | Week 1 | Month 1

كم يحتاج طفلكِ أن يرضَع؟

عليكِ إرضاع طفلكِ كلما أظهر استعدادًا للرضاعة، على أن لا يقل عدد مرات الإرضاع عن 8-12 مرة خلال 24 ساعة. بعد الولادة تكون الرضاعة متكررة وصغيرة، يوفر ثديك كميات قليلة من الحليب السميك جدا وعالي التركيز ويسمى اللبأ ويكون مناسباً لمعدة الرضيع الصغيرة

في أول يومين يحتاج طفلك إلى 5-7 ملي في الرضعة الواحدة
بحلول اليوم الثالث تبدأ المعدة في التوسع وتزيد كمية إدرار الحليب عند الأمهات
بين اليوم الثالث والخامس، مع زيادة الحليب تتوسع معدة طفلك ببطء لتسع المزيد من الحليب

إليك هذا الرسم البياني الذي يوضح ما ناقشناه للتو، بالإضافة إلى المزيد خلال فترة شهر واحد

دليل سعة معدة المولود الجديد



اليوم الأول | اليوم الثالث | الأسبوع الأول | الشهر الأول

Signs that feeding is going well

Day 1 & 2

Baby will have 1–2 wet diapers and at least 1–2 black or dark green poops (meconium). Anticipate a weight loss of up to 7–10% of birth weight.

Day 3 to 5

Baby will increase to 3–4 wet diapers and at least 3 greenish, brown or yellow transitional poops. Baby's weight will stabilize.

Day 6 to 13

Baby will have 6 or more heavy wet diapers and at least 3 large, soft, and seedy yellow poops. Baby will gain 20–35 g per day.

Day 14 beyond

Baby will have at least 6 heavy wet diapers and at least 3 large, soft, seedy yellow poops. Baby will typically be back to birth weight (may happen earlier).

By 6 weeks

Baby will have 6 or more wet diapers per day. Some babies may have less frequent but larger bowel movements. Baby will gain140–245 g per week.

مؤشرات الرضاعة الجيدة

يوم 1و2

يتبول الطفل مرة إلى مرتين، ويتبرز برازاً باللون الأسود أو الأخضر الغامق (العقي)، توقع أن يخسر خلال هذه الفترة 7-10% من وزنه

يوم 3إلى5

يزداد التبول إلى 3-4 مرات والبراز إلى 3 مرات ويتغير لونه من الأخضر إلى الأصفر، يُتوقع أن يستقر وزن الطفل في هذه المرحلة

من يوم 6إلى13

سيملأ الطفل حفاضاته بالبول لـ6 مرات أو أكثر، وبراز أصفر ليّن لـ3 مرات على الأقل، وسيبدأ وزن الطفل بالازدياد بمعدل 20-35 جرام باليوم

من اليوم 14 وما بعد

سيملأ الطفل حفاضاته بالبول لـ6 مرات أو أكثر، وبراز أصفر ليّن لـ3 مرات على الأقل، وسيعود وزنه إلى ما كان عليه عند الولادة

بعد 6 أسابيع

يتبول الطفل 6 مرات أو أكثر وقد تقل أو تزداد عدد مرات تبرّزه، وسيبدأ وزنه بالازدياد بمعدل 140-245 جرام بالأسبوع

How to store breastmilk

Storing breastmilk properly helps keep it safe and ready for your baby when you need it. Here's what you need to know:

Method of Milk Storage	Temperature	Milk Validity	Comments
Be sure of temperature stability		Be sure milk smells good before giving to the baby	
FRESH MILK			
Room Temperature	16-29°C	4 hours	*Cover the containers with a cool towel.
Refrigerator	4°C Max.	4 days	*Store milk in the back of the refrigerator where the temperature is most constant.
Insulated cooler with ice packs (transported milk)	15°C Max.	24 hours	*Keep ice packs in contact with milk containers and limit opening the cooler.
FROZEN MILK			
Freezer Units of Refrigerators	-18°C	9 months	*Store milk toward the back of the freezer, where the temperature is most constant.
Deep Freezers	-20	12 months	
PREVIOUSLY FROZEN MILK			
Completely thawed to refrigerator temp.	4°C Max.	24 hours	*Follow the above instructions for optimal Room or Refrigerator storage.
Completely thawed to room temp.	16-29°C	4 hours	*DO NOT re-freeze thawed milk.



طريقة حفظ الحليب

حفظكِ للحليب بالطريقة الصحيحة يضمن سلامته وجاهزيته لطفلكِ وقت حاجته له. إليكِ ما تحتاجين معرفته

طريقة حفظ الحليب	درجة الحرارة	مدة صلاحية الحليب	ملاحظات
يجب التأكد من استقرار درجة حرارة التخزين		يجب التأكد أن رائحة الحليب جيدة قبل استخدامه	
حليب طازج			
في درجة حرارة الغرفة	16-29°م	4 ساعات	*يجب إغلاق العبوة بإحكام ويمكن تغطيتها بفوطة باردة
حليب طازج يُحفظ في البرادة	حد أقصى 4°م	96 ساعة	*تُحفظ فى أقصى مكان داخل البرادة، ولا تُحفظ في الباب
حافظة ثلج لنقل عبوات الحليب	حد أقصى 15°م	24 ساعة	*توضع كمية كافية من الثلج تحيط بعبوات الحليب طوال الوقت *عدم فتح الحافظة قدر الإمكان للحفاظ على البرودة
حليب مجمد			
وحدة تجميد بباب منفصل عن البرادة	-18°م	9 أشهر	*لا تُحفظ العبوات في الباب
جهاز تجميد عميق	-20°م	12شهراً	*تُحفظ فى أقصى مكان داخل قسم أو جهاز التجميد
حليب مذاب بعد التجميد			
حليب مذاب لدرجة حرارة البرادة	حد أقصى 4°م	24 ساعة	*يُحسب الزمن منذ ذوبانه بالكامل
حليب مذاب لدرجة حرارة الغرفة	16-29°م	4 ساعات	*تُتبع نفس الملاحظات السابقة للتخزين في الغرفة والبرادة *لا يعاد تجميد الحليب ابداً بعد الذوبان



Hand Expressing Breast Milk

What is hand expression?

Hand expression means using your hands and fingers to gently massage your breasts to help milk come out. You can start before or after your baby is born. If you want to express milk during pregnancy, ask a breastfeeding specialist first.

Why hand express?

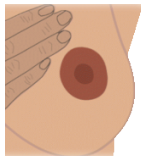
- To collect the first milk (colostrum) in the first few days.
- To help increase your milk supply.
- To relieve full or painful breasts.

How do I start?

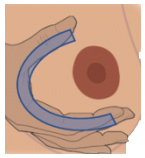
- Wash your hands before you start.
- Pick a relaxing spot, sit comfortably and try leaning forward.
- Follow the instructions in the diagram.
- It may take a few compressions before you start to see drops of milk, and the expected volume of milk may also vary.
- Shorter, frequent sessions of up to 30 minutes are the most effective.

How do I hand express?

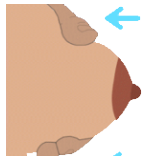
1
Gently massage your breast, starting from the top and moving down toward the nipple.



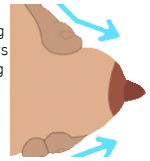
2
Shape your hand in a C and place your thumb and fingers about 2–5 cm (1–2 inches) away from the nipple on opposite sides.



3
Push back gently toward your chest, keeping your fingers in the C shape.



4
Then press & squeeze by bringing your thumb &fingers together and sliding them toward (but not on) the areola. Press, squeeze& release. Repeat.



Can I keep the milk I collect?

- Use a clean container (like a cup or syringe) to collect the milk.
- Seal and write the date and time on the container.
- Keep it in the fridge for up to 4 days or in the freezer for up to 12 months.

استخراج حليب الثدي يدوياً

الاعتصار اليدوي للثدي

عمل تدليك للصدر باليد والإصبع لتحفيز إدرار الحليب قبل أو بعد الإرضاع، ولاعتصار الثدي في فترة الحمل يجب الرجوع إلى مستشاري الرضاعة في ذلك الأمر

لمَ هو مهم؟

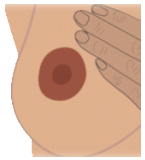
- يسهل جمع حليب اللبأ في الأيام الأولى
- يساهم في زيادة إدرار الحليب
- يساعد في تخفيف الاحتقان

كيف أبدأ

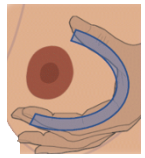
- اغسلي يديك قبل البدء
- اختاري مكاناً مريحاً واجلسي بشكل مريح وحاولي الانحناء إلى الأمام
- اتبعي التعليمات الموجودة في الرسم التوضيحي
- قد يستغرق الأمر عدة ضغطات قبل أن تبدئي برؤية قطرات الحليب، وقد تختلف الكمية المتوقعة من الحليب أيضاً
- الجلسات القصيرة والمتكررة التي تصل إلى 30 دقيقة هي الأكثر فعالية

كيف أقوم بالاعتصار اليدوي؟

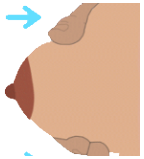
1
قومي بتدليك خفيف يبدأ من الجهة العلوية للثدي، وحركيه إلى الأسفل باتجاه الحلمة



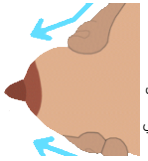
2
ضعي الأصابع والإبهام على بعد على شكل C 2-5 سم عن الحلمة



3
ادفعي للخلف باتجاه الصدر مع إبقاء الإبهام والأصابع ثابتة، بعد ذلك اعتصري الصدر للأمام والخلف بالضغط والاعتصار ثم الإعادة والتكرار



4
ثم اضغطي وقرّبي بين الإبهام والأصابع، وحرّكيهم باتجاه هالة الحلمة (دون أن تضغطي مباشرة عليها)اضغطي واعصري ثم حرّري، وكرري العملية



كيف يمكنني الاحتفاظ بالحليب الذي أجمعه؟

- استخدمي وعاءً نظيفاً (مثل كوب أو محقنة) لجمع الحليب
- أغلقي الوعاء جيداً واكتبي التاريخ والوقت عليها
- احتفظي به في الثلاجة لمدة تصل إلى 4 أيام أو في الفريزر لمدة تصل إلى 12 شهراً

Breast engorgement

Causes

Breast engorgement is caused due to milk buildup in the breasts, skipping feedings and overproduction of milk.

Symptoms

The major symptoms are swollen and tender breasts, difficulty in breastfeeding, painful breasts and nipple discomfort.



Preventions

- Breastfeed frequently and on demand.
- Ensure proper breastfeeding.
- Use breast compression.
- Avoid skipping feeding.
- Avoid using bottles early on.
- Express milk manually.
- Wear a supportive bra.

احتقان الثـــــدي

الأسباب

سبب احتقان الثدي هو تجمع الحليب فيه نتيجة لعدم تكرار الرضاعة

الأعراض

تكون باحتقان الثدي والتكتل وصعوبة الإرضاع والألم بالحلمة

طرق الوقاية

-الإرضاع المتكرر والمستمر
-التأكد من الالتقام الجيد
-اعتصار الثدي
-تجنب تجاوز الرضعات
-استخدام الرضاعات مبكراً
-ارتداء حمالة ثدي مناسبة

How to perform self-breast massage



Wash & dry hands



Dispense warm water or oil into the palm of your hand

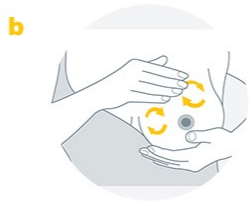


Gently spread the liquid to warm the hands

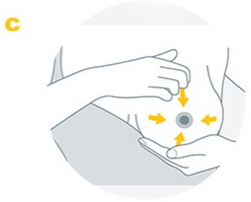
Three different techniques



Gently stroke the breast using the tips of fingers toward the nipple

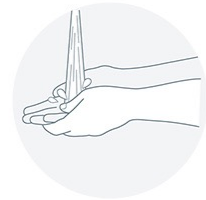


Gently massage the breast using tips of fingers in a circular motion towards the nipple: rotating around the breast



Gently knead the breast using a clenched fist and fingers, without applying pressure, towards the nipple

كيف تمارسين تدليك الثدي بنفسك



اغسلي يديكِ جيداً



ضعي الماء الدافئ او الزيت على راحة اليد

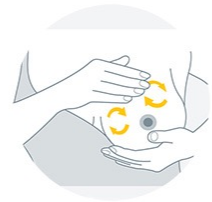


قومي بمسح يديكِ به لتدفئتهما

ثلاثة طرق مختلفة



باستعمال أطراف الأصابع قومي بتدليك خفيف بالتحرك تجاه الحلمة



قومي بتدليك خفيف بأطراف الأصابع بشكل دائري باتجاه الحلمة



ربتِ على الصدر باستخدام أطراف الأصابع باتجاه الحلمة دون الضغط عليها

We are here to support you

You can visit us in the Breastfeeding clinic

For appointments, please call
920051919

Al Salama Hospital

نحن معكِ وموجودون لدعمك

في عيادة الرضاعة الطبيعية

لحجز المواعيد، يرجى الاتصال بنا على
920051919

مستشفى السلامة

مستشفى السلامة Al Salama Hospital

عمر من الصحة يبدأ بقطرة

World Breast Feeding Week 2025





عمر من الصحة يبدأ بقطرة

الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2025





عمر من الصحة يبدأ بقطرة



أمي عظيمة





World Breast Feeding Week 2025