

FAQS

INFANT FEEDING GUIDE AND BABY FRIENDLY STANDARDS

Why breastfeeding matters

Before your baby's birth, your body provided everything your baby needed for growth, warmth and protection. You continue this important job after birth as well. The best way to protect your new baby is to take care of yourself and breastfeed your baby. Breastfeeding helps you and your baby stay healthy and also helps you connect with your baby. Breast milk is the healthiest food for your baby and has special components to help your baby to grow and develop. As your baby grows, your breast milk changes to provide exactly what your baby needs. Breast milk is convenient, always at the right temperature and available anytime. Breastfeeding saves time and money for you and is environmentally friendly.

What are the benefits of breastfeeding?

It protects you against:

- Breast and ovarian cancer
- Heavy bleeding after birth
- Hip fractures/osteoporosis
- Type 2 diabetes
- Gaining excess weight as breastfeeding burns 500 calories per day

It protects your baby against:

- Chest and ear infections
- Diarrhoea
- Obesity and some childhood cancers
- Diabetes
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

How can I help my baby have a good start to life?

The best start to life for your baby is to hold your baby skin-to-skin right after birth on your chest for a minimum of one hour without any interruptions. Your baby will be calm, warm, breathe better and easily adapt to the new environment outside your body. This special time will help you both recover from birth. It also helps breastfeeding to get started and your baby will begin looking for your breast, lick his hand and crawl towards your breast. Many babies attach by themselves but some may need a little help. The best time to start breastfeeding is within this golden first hour of life.

Why skin-to-skin holding?

Holding your baby skin-to-skin helps you to bond and build a relationship with your baby. Your baby will feel safe and secure, stay warm and cry less. This helps to stabilise your baby's heart rate, breathing and blood sugar. It also activates your baby's immune system. It helps you to be more confident, relaxed and produce more milk for your baby.

International experts recommend to continue practising skin-to-skin for the first few weeks after birth. Bring a couple of muslin wraps to hospital with you and we will show you how to make it happen easily. Daddy can do it too!

How long should I breastfeed?

Heath experts recommend that your baby needs only breast milk for the first six months. At six months, start solid foods and continue to breastfeed for up to two years or beyond.

What are the risks of not breastfeeding?

The loss of protection from illness and chronic diseases will put your baby at higher risk of ear and chest infections, allergy, eczema, diarrhoea, obesity and some childhood cancers.

For you, it increases the risk of postpartum bleeding, type 2 diabetes, and breast and ovarian cancer later in life. Bottlefeeding is also very costly.

What if I can't breastfeed exclusively?

If you are thinking about or need to give any artificial infant formula, first consider giving your baby as much breast milk as possible and secondly, see one of our lactation consultants to support you to maintain your breast milk and discuss the alternative type of feeds, safe preparation, feeding and storage of them.

How do I hold my baby when breastfeeding?

There are different positions you can hold your baby. For any position, your baby should be:

- Close, tummy to mummy, and supported behind the neck
- Keep baby's nose in front of your nipple and push baby to breast when his mouth is wide open
- You may support your breast and compress it if it is heavy
- Use as many pillows to keep you supported and comfortable
- Your nipple should not be painful
- Watch for your baby swallowing

Why rooming-in?

To help you on your journey, your baby will stay with you day and night during your hospital stay. This is called rooming-in. This helps you to get to know your baby and learn baby's feeding cues and helps with bonding. Rooming-in gives you more chance to gain confidence caring for your baby. Most procedures such as baths, weighing, vaccines and examinations of your baby will be done in your room. Studies show that mother and baby sleep deeper and longer. It also increases your milk supply.

How do I know if my baby is hungry?

Your baby will show you feeding cues when she is hungry and you respond to them. Your baby may move lips, turn head side to side with mouth open, suck on fingers or hand, or lick you on your chest. Always respond to your baby and feed when you see these early signs before she starts to cry. Frequent feeding for the first few days are normal as baby is growing and your body needs to learn to produce more milk. This is called responsive cue-based feeding.

How often will my baby feed?

Most newborn babies feed eight or more times in 24 hours. Respond to your baby whenever they show feeding cues. Breastfeed your baby as long as your baby wants to feed. It is important to feed your baby whenever she is hungry rather than being on a schedule. Some feeds might be close together which means your baby needed more and is getting ready for a longer sleep. This doesn't mean that you don't have enough milk.

Do I have enough milk for my baby?

Almost all mothers produce enough milk for their babies even if they have twins. Breastfeeding early and frequently helps your body produce more milk. The more you feed the more milk you produce. The easiest way to increase your milk supply is to feed and express your milk by hand/ pump or both in between the feeds. Eat healthily, stay relaxed, drink when you are thirsty, sleep in between the feeds and surround yourself with positive images, energy and people. If you have concerns, let us know.

How do I know if my baby is getting enough milk?

- Your baby feeds at least eight times in 24 hours (it may be more)
- Your baby provides enough wet or dirty diapers according to their age (we will provide you with a guideline)
- Your baby swallows when feeding and is satisfied and sleepy after the feed
- Your baby is growing well as per their age
- Keep track of the number of the feeds and wet/dirty diapers on the chart we provide for you

What if my baby goes to the special care unit?

Providing your milk is even more important for small or sick babies. It is important to establish and maintain your milk supply by expressing your milk by hand, pump, or a combination of both for as many times as a baby would feed, at least eight or more times in 24 hours including during the night.

Do I need to bring a breast pump to hospital?

No, we have pumps in the hospital for you to use. Once you go home, we will discuss what type of pump you need to buy or rent that suits you and your baby's needs.

How do I give my expressed milk to my baby?

The best way of giving your expressed milk to your baby is to use an open cup. There are some other specialised ways to feed your baby in NICU which we will show you if needed.

Can I use a feeding bottle with teat or a pacifier?

International experts recommend not to use any feeding bottles with teats and pacifiers for breastfeeding infants for at least the first four weeks that your milk is establishing. This is because the baby sucks differently on artificial teats than from the breast. This can mislead your baby about

how to breastfeed and reduce your chance of breastfeeding successfully. It can also gradually reduce your milk supply.

Offering a pacifier to delay a feed can result in your baby not getting enough breast milk and have slow weight gain patterns. It also can interfere with baby's oral formation and lead to dental problems later in life. Pacifiers can be a source of infection as well.

Can I go back to work and continue breastfeeding?

Absolutely yes. Expressing some milk in advance and storing milk before going back to work is very useful and gives you peace of mind. We will discuss with you how to go back to work smoothly without any effect on your supply or your baby's feeding needs.

What should I eat when I am breastfeeding?

Go ahead and eat all of your favourite healthy foods. Even if you do not have a perfect diet, your milk will still have the nourishment your baby needs. Avoid coffee and dark tea, no more than one to two cups a day.

Why do nipples become sore?

If baby is not attached deeply on the breast and only latching on nipple, it becomes sore. In the first few days after birth, you may experience tenderness and sensitivity while you are learning to breastfeed. When you attach baby deep in the right position, breastfeeding should not be painful.

Why do breasts get so full?

During the first couple of days, your breast will be soft because your first milk, called colostrum, is thick, rich, but small in the volume. Later, from day three, your milk becomes juicier and increases in volume and your breasts get larger and heavier and may get engorged. This is because your milk starts to change from colostrum to mature milk. You can prevent engorgement if you breastfeed your baby more often or pump some milk only to relieve your breasts. A few days later this condition passes and your breasts will feel softer and less full.

When to get help?

We encourage you to schedule an outpatient visit with our lactation team to help continue your breastfeeding journey. After you are discharged, call us if you notice any pain in your nipples or breasts, flu like symptoms, discolouration or hard areas on the breast. Also, contact us if your baby is very sleepy and always has to be woken up to eat and is not making wet and dirty diapers.

Where to get help?

- **Breastfeeding support line:** 055 605 3005 (8:00-16:00 weekdays)
- **Postnatal ward:** 04 435 9885
- **Maternity:** 04 435 9767
- **NICU:** 04 435 9763

To visit a lactation consultant either through telemedicine services or in the hospital, email us at: mch.lactation@mediclinic.ae or call us on 04 435 9999.

Breastfeeding education videos and "Your Guide to Breastfeeding" booklets in English and Arabic are available on our webpage so you may access them at any time.

TO VIEW THE ONLINE BREASTFEEDING EDUCATION VIDEOS, PLEASE SCAN THE QR CODE.





الأسئلة الشائعة

دليل إرضاع الطفل والمعايير الصديقة للطفل

أهمية الرضاعة الطبيعية

قبل ولادة الطفل، كان جسم الأم يوفر للطفل كل ما يحتاجه للنمو والدفع والحماية. تستمر في هذه الوظيفة المهمة بعد الولادة أيضًا. إن أفضل طريقة لحماية الرضيع الجديد هي اعتناء الأم بنفسها وإرضاع الطفل. تساعد الرضاعة الطبيعية الأم والطفل على البقاء بصحة جيدة كما تساعد على تحفيز التواصل مع الرضيع. حليب الأم هو الغذاء الأكثر صحة للطفل وله مكونات خاصة لمساعدة الطفل على النمو والتطور. مع نموه، يتغير حليب الثدي ليوفر بالضبط ما يحتاجه الطفل. حليب الثدي مناسب ودائمًا بدرجة الحرارة المناسبة ومتاح في أي وقت. توفر الرضاعة الطبيعية الوقت والمال وهي صديقة للبيئة.

ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية؟

- يحمي الأم من:
- سرطان الثدي والمبيض
- النزيف الحاد بعد الولادة
- كسور الورك/ هشاشة العظام
- داء السكري من النوع 2
- اكتساب الوزن الزائد لأن الرضاعة الطبيعية تحرق 500 سعرة حرارية في اليوم

يحمي الطفل من:

- التهابات الصدر والأذن
- الإسهال
- السمنة وبعض سرطانات الأطفال
- داء السكري
- متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)

كيف تساعد طفلي لبدء حياة جيدة؟

أفضل بداية لحياة طفلك هي أن تلامس بشرتك مع بشرة طفلك بعد الولادة مباشرة بوضعه على صدرك لمدة ساعة واحدة على الأقل دون أي انقطاع. سيكون طفلك هادئًا ودافئًا ويتنفس بشكل أفضل ويتكيف بسهولة مع البيئة الجديدة خارج جسمك. سيساعدك هذا الوقت الخاص على التعافي من الولادة. كما أنه يساعد في بدء الرضاعة الطبيعية وسيبدأ طفلك في البحث عن الثدي وعلق يده والزحف باتجاه صدرك. يمك للعديد من الأطفال الرضاعة من الثدي بأنفسهم ولكن قد يحتاج البعض إلى القليل من المساعدة. أفضل وقت لبدء الرضاعة الطبيعية هو خلال هذه الساعة الذهبية الأولى من الحياة.

أهمية تلامس البشرة

يساعدك تلامس بشرتك مع بشرة الطفل على بناء ترابط وعلاقة قوية مع طفلك. سيشعر طفلك بالأمان والراحة، وسيبقى دافئًا وسيقلل من البكاء. وهذا يساعد على استقرار معدل ضربات قلب طفلك ويحسن من تنفسه ويعدل سكر الدم. كما أنه ينشط الجهاز المناعي لطفلك، كما يساهم تلامس البشرة على أن تكوني أكثر ثقة واسترخاءً ويساعد جسمك على إنتاج المزيد من الحليب لطفلك. يوصي الخبراء بالاستمرار في ممارسة تلامس البشرة في الأسابيع

القليلة الأولى بعد الولادة. أحضروا معكم بضع لفات من الشاش إلى المستشفى وسنعرض لك كيفية تحقيق ذلك بسهولة. كما يمكن للآباء ممارسة تلامس البشرة مع الطفل أيضًا!

ما هي مدة الرضاعة؟

يوصي خبراء الصحة بأن طفلك يحتاج إلى حليب الثدي بشكل حصري خلال الأشهر الستة الأولى. وبعد عمر الستة أشهر، ابدأي بتقديم بعض الأطعمة الصلبة واستمري في الرضاعة الطبيعية لمدة تصل إلى عامين أو أكثر.

ما هي مخاطر عدم الرضاعة؟

سيؤدي فقدان المناعة من الأمراض والأمراض المزمنة إلى زيادة خطر إصابة طفلك بالتهابات الأذن والصدر والحساسية والأكزيما والإسهال والسمنة وبعض أنواع سرطان الأطفال.

بالنسبة للأم، فهو يزيد من خطر الإصابة بنزيف ما بعد الولادة، وداء السكري من النوع 2، وسرطان الثدي والمبيض في وقت لاحق من الحياة. كما أن الرضاعة بالزجاجة مكلفة للغاية.

ماذا لو كنت لا تستطيع الرضاعة الطبيعية حصريًا؟

إذا كنت تفكرين أو تحتاجين إلى إعطاء أي حليب صناعي للرضيع، فقمي أولاً في إعطاء طفلك أكبر قدر ممكن من حليب الثدي ولكن راجعي أحد مستشاري الرضاعة لدينا لدعمك في الحفاظ على حليب الثدي ومناقشة النوع البديل من الحليب وكيفية تحضيره وتغذية الطفل به وتخزينه بشكل آمن.

كيف أحمل طفلي عند الرضاعة؟

هناك أوضاع مختلفة يمكنك حمل طفلك بها. ولكن يجب أن تنتبهي خلال أي وضع يجب أن يكون طفلك:

- قريباً منك وتمسكين به جيداً خاصة خلف الرقبة
- أبقى أنف الطفل أمام الحلمة وادفعي الطفل إلى الثدي عندما يكون فمه مفتوحاً على مصراعيه
- يمكنك دعم الثدي والضغط عليه إذا كان ثقيلًا
- استخدم العديد من الوسائد للحفاظ على دعمك وراحتك
- يجب ألا تؤلمك حلمتك
- أنتبهي لطفلك وهو يبتلع

أهمية إقامة الطفل في نفس غرفة الأم

لمساعدتك في رحلتك، سيقم طفلك معك ليلاً ونهاراً أثناء إقامتك في المستشفى. وهذا ما يسمى بالملزمة. يساعدك هذا في التعرف على طفلك وتعلم إشارات تغذية الطفل والمساعدة في بناء الترابط. تساعدك الملزمة في الحصول على المزيد من الفرص لاكتساب الثقة في رعاية طفلك. سيتم إجراء معظم الإجراءات مثل الاستحمام والوزن وتقديم اللقاحات وفحص طفلك في غرفتك. تظهر الدراسات أن الأم والطفل ينامان أعمق وأطول إذا تواجدوا مع بعضهما. كما أنه يزيد من إدرار الحليب.

كيف أعرف أن طفلي جائع؟

سيظهر لك طفلك إشارات الجوع عندما يكون جائعاً ويجب عليك الاستجابة لها. فقد يدرك طفلك شفطيه، أو يدير رأسه إلى الجانب بفتح فم مفتوح، أو يمص أصابعك أو يديك، أو يعلقك على صدرك. استجابتي دائماً لطيفك وارضعيه عندما تلاحظين هذه العلامات المبكرة قبل أن يبدأ في البكاء. تعد التغذية المتكررة في الأيام القليلة الأولى أمراً طبيعياً حيث ينمو الطفل ويحتاج جسمك إلى تعلم كيفية إنتاج المزيد من الحليب. وهذا ما يسمى بالتغذية المستجيبة القائمة على الإشارات.

كم مرة سيرضع طفلي؟

يرضع معظم الأطفال حديثي الولادة ثماني مرات أو أكثر في غضون 24 ساعة. استجبي لطيفك متى ما أظهر إشارات الجوع. أرضعي طفلك من الثدي طالما كان يريد الرضاعة. من المهم إطعام طفلك عندما يكون جائعاً بدلاً من الالتزام بجدول زمني. قد تكون بعض الرضعات قريبة من بعضها، مما يعني أن طفلك يحتاج إلى المزيد ويستعد لنوم أطول. هذا لا يعني أنه ليس لديك ما يكفي من الحليب.

هل لدي ما يكفي من الحليب لطفلي؟

تنتج جميع الأمهات تقريباً ما يكفي من الحليب لأطفالهن حتى لو كان لديهن توأمين. تساعد الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر وبشكل متكرر جسمك على إنتاج المزيد من الحليب. كلما زادت مرات الرضاعة زاد إنتاج الحليب. أسهل طريقة لزيادة إدرار الحليب هي الرضاعة وشفط الحليب اليد أو المضخة أو كليهما بين الرضعات وأيضاً تناول الطعام الصحي، والراحة، وشرب السوائل كلما شعرت بالعطش، والنوم بين الرضعات، وحاولي إحباط نفسك بالصور الإيجابية والطاقة والناس. إذا كانت لديك مخاوف، فاخبرينا بذلك.

كيف أعرف إذا كان طفلي يحصل على ما يكفي من الحليب؟

- يرضع طفلك ثماني مرات على الأقل في 24 ساعة (قد يكون أكثر)
- يكون لديك حفاضات رطبة أو متسخة بما يكفي حسب عمر الطفل (ستقدم لك الإرشادات الخاصة بذلك)
- يتلع طفلك أثناء الرضاعة ويشعر بالرضا والنعاس بعد الرضاعة
- ينمو طفلك بشكل جيد حسب عمره
- تتبع عدد الرضعات والحفاضات المبتلة / المتسخة على الرسم البياني الذي نقدمه لك

ماذا لو تم أخذ طفلي إلى وحدة الرعاية الخاصة؟

يعتبر توفير الحليب أكثر أهمية للأطفال الصغار أو المرضى. من المهم تحديد مخزون الحليب والحفاظ عليه عن طريق شفط الحليب باليد أو بالمضخة أو بمزيج من كليهما لعدد المرات التي يرضع فيها الطفل، على الأقل ثماني مرات أو أكثر في 24 ساعة بما في ذلك أثناء الليل.

هل أحتاج إلى إحضار مضخة الثدي إلى المستشفى؟

لا، لدينا مضخات في المستشفى لتستخدمها. بمجرد عودتك إلى المنزل، سنناقش نوع المضخة التي تحتاجها لشراؤها أو استئجارها والتي تناسبك وتناسب احتياجات طفلك.

كيف أعطي الحليب المشفوط لطفلي؟

أفضل طريقة لإعطاء الحليب المسحوب لطفلك هي استخدام كوب مفتوح. هناك بعض الطرق المتخصصة الأخرى لإطعام طفلك في وحدة العناية المركزة والتي سنعرضها لك إذا لزم الأمر.

هل يمكنني استخدام زجاجة الرضاعة مع حلمة أو مصاصة؟

يوصي الخبراء بعدم استخدام أي زجاجات إرضاع مع الحلمة واللهايات للرضع خلال الأسابيع الأربعة الأولى على الأقل من تكوين الحليب. هذا لأن الطفل يمص الحلمة الاصطناعية بشكل مختلف عن الثدي.

هذا يمكن أن يضل طفلك حول كيفية الرضاعة الطبيعية ويقلل من فرصتك في الرضاعة الطبيعية بنجاح. كما يمكن أن يقلل تدريجياً من إدرار الحليب.

يمكن أن يؤدي تقديم اللهايات لتأخير الرضاعة وإلى عدم حصول طفلك على ما يكفي من حليب الثدي وتباطؤ أنماط زيادة الوزن. كما يمكن أن يتداخل مع تكوين فم الطفل ويؤدي إلى مشاكل الأسنان في وقت لاحق من الحياة. ويمكن أن تكون اللهايات مصدرًا للعدوى أيضاً.

هل يمكنني العودة إلى العمل ومواصلة الرضاعة الطبيعية؟

نعم بكل تأكيد. إن شفط بعض الحليب مسبقاً وتخزين الحليب قبل العودة إلى العمل مفيد جداً ويمكنك إراحة البال. سنناقش معك كيفية العودة إلى العمل بسلاسة دون أي تأثير على إمدادات الحليب أو احتياجات تغذية طفلك.

ما هي الأطعمة التي يجب علي تناولها وأنا أرضع؟

تناولي جميع الأطعمة الصحية المفضلة لديك. حتى لو لم يكن لديك نظام غذائي مثالي، سيبقى جسمك ينتج ما يحتاج إليه طفلك من الحليب. تجنبي القهوة والشاي الداكن بما لا يزيد عن كوب أو كوبين في اليوم.

لماذا تؤلمني الحلمة؟

إذا لم يكن الطفل ملتصقاً بالثدي بعمق وكان يعلق الحلمة فقط، فإنه يصبح مؤلماً. في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، قد تشعرين بالحنان والحساسية أثناء تعلم الرضاعة الطبيعية. ولكن عندما يمتص الطفل بعمق في الموضع الصحيح، يجب ألا تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة.

لماذا يمتلئ الثديين؟

خلال اليومين الأولين، سيكون ثديك ناعماً لأن حليبك الأول، المسمى اللبأ، سميك وغني ولكنه صغير الحجم. في وقت لاحق، من اليوم الثالث، يصبح حليبك أكثر عصارة ويزداد حجمه ويصبح ثديك أكبر وأثقل وقد يصابان بالاحتقان. وذلك لأن الحليب يبدأ في التحول من اللبأ إلى الحليب الناضج. يمكنك منع الاحتقان إذا كنت ترضعين طفلك في كثير من الأحيان أو ترضعين بعض الحليب فقط لتخفيف الثديين. بعد أيام قليلة تمر هذه الحالة وسيصبح ثديك أكثر ليونة وأقل امتلاءً.

متى يجب علي طلب المساعدة؟

نحن نشجعك على تحديد موعد لزيارة العيادة الخارجية مع فريق الرضاعة لدينا للمساعدة في مواصلة رحلة الرضاعة الطبيعية. بعد خروجك من المستشفى، اتصل بنا إذا لاحظت أي ألم في حلمتك أو الثديين، أو أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، أو تغير اللون أو مناطق صلبة على الثدي. اتصل بنا أيضاً إذا كان طفلك يشعر بالنعاس الشديد ويجب دائماً إيقاظه لتناول الطعام ولا يقوم بأخراج حفاضات مبللة وملتصقة.

أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

- خط دعم الرضاعة الطبيعية: 055 605 3005
- جناح ما بعد الولادة: 04 435 9885
- جناح الأمومة: 04 435 9767
- وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة: 04 435 9763

للتحدث إلى استشاري الرضاعة عن طريق خدمات الاستشارة عن بعد أو عبر زيارة المستشفى، راسلنا عبر البريد الإلكتروني على: mch.lactation@mediclinic.ae أو اتصل بنا على 04 435 9999.

تتوفر مقاطع الفيديو توعوية خاصة بالرضاعة الطبيعية وكتيبات "دليل الرضاعة الطبيعية" باللغتين الإنجليزية والعربية على صفحة الويب الخاصة بنا حتى تتمكني من الوصول إليها في أي وقت.



لمشاهدة مقاطع الفيديو التوعوية الخاصة بالرضاعة الطبيعية قبل الولادة، يرجى مسح الرمز.