

# نشرة الرضاعة الطبيعية

سبتمبر- العدد الثاني

**مرحباً بكم في نشرتنا الإخبارية الفصلية!**

توفر الرضاعة الطبيعية للأطفال بداية صحية في الحياة.  
تزويد طفلك بالتغذية الإضافية والأجسام المضادة.  
يمكن أن تساعد الرضاعة الطبيعية على تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي  
والمبيض.

## تعرف على مستشاري الرضاعة الطبيعية لدينا!



مقاطعة مورجان ماكوري  
برانش:  
517-279-9561 داخلي  
121  
الاتصال أو إرسال رسالة  
نصية بعد ساعات العمل:  
2252-617-517



أمي ليتل هيلسدويل  
كاونتي: 7395-437-517  
رقم داخلي 330 الاتصال  
أو إرسال رسالة نصية  
بعد ساعات العمل: 517-  
5585-617



كلسي ستاينر مقاطعة  
سانت جوزيف:  
269-273-2161 داخلي  
223  
الاتصال أو إرسال رسالة  
نصية بعد ساعات العمل:  
5098-617-517

يمكن لجميع الأمهات  
الاستفادة من  
مستشاري الرضاعة  
الطبيعية لدينا، ولا  
يلزمك التسجيل في  
برنامج WIC.

نريد أن نسمع منك!

**انقر هنا لإرسال سؤال أو موضوع للإجابة عليه في  
الإصدار القادم**



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

**WIC BREASTFEEDING SUPPORT**

LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.

## كيف أحصل على مضخة الثدي من التأمين؟

بالنسبة للأمهات المرضعات، قد تكون مضخة الثدي مفيدة. يمكن أن تساعد المضخة في بناء مخزون الحليب وتمكين شخص آخر من إرضاع طفلك عندما لا تتمكنين من ذلك. إذا كنت تريدين أن يرضع طفلك حليب الثدي بعد عودتك إلى العمل، فإن المضخة عنصر ضروري، لأنها تسمح لك بضخ حليب الثدي لمقدم الرعاية أو الشريك، الذي يمكنه إرضاع طفلك عندما لا تكونين هناك. والخبر السار هو أنه بفضل قانون الرعاية الميسرة (ACA)، يحق للأمهات الجدد الحصول على مضخة ثدي ولوازم مجانية من خلال التأمين الخاص بهن. إليك كيفية الحصول على مضخة الثدي الخاصة بك.

بموجب قانون الرعاية الميسرة، يجب على شركات التأمين تغطية مضخة الثدي والمستلزمات الخاصة بها مجانًا للعضوات الحوامل أو العضوات اللاتي ولدن للتو ويرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية. والتحدي هو أن قانون الرعاية الميسرة لا يحدد نوع مضخة الثدي التي يجب على شركات التأمين تغطيتها، بما في ذلك نطاق أسعارها. ونتيجة لذلك، تختلف تغطية مضخة الثدي بشكل كبير حسب التأمين الخاص بك. لمزيد من المعلومات، تأكدي من الاتصال بشركة التأمين الخاصة بك. نظرًا لعدم وجود إرشادات قياسية، فإن الاتصال بشركة التأمين الخاصة بك هو أفضل طريقة للعثور على تفاصيل محددة حول تغطيتك.

### نصائح هامة:

- سيتعين عليك الانتظار حتى وصول الطفل لاستلام المضخة من البائع.
- يجب عليك تقديم معلومات التأمين للبائع، ويفضل وجود بطاقة تأمين.
- يجب تقديم وصفة طبية لمضخة الثدي من طبيب أمراض النساء والتوليد عند الاستلام أو إرسالها بالفاكس إلى البائع قبل الاستلام.
- يمكنك إرسال شخص آخر لالتقاط المضخة إذا كان ذلك ضروريًا من الناحية الطبية، واتصل بالبائع لترتيب الأمور، وتأكد من الخيارات قبل الذهاب.
- يمكنك طلب شحن المضخة من البائع طالما أن الطفل قد وصل بالفعل وتم استيفاء متطلبات التأمين / الوصفة الطبية.

## من أين تحصل على مضخة؟

### Branch County:

#### Airway Oxygen-

Division St Suite D. 160

Coldwater, MI 49036

هاتف رقم 1415-279-517

فاكس رقم 1518-279-517

5161 ب. دكتور ساوث،

جناح ب.

باتل كريك، ميشيغان

49015 هاتف # 883-269

2588 فاكس # 888-269

2599

### Hillsdale County:

#### Care Linc-

• W. Carleton Rd. 3228

Hillsdale, MI 49242

رقم الهاتف 437-517

3226 رقم الفاكس 517-

3928-437

• E. Michigan Ave. 606

Jackson MI 49201

هاتف رقم 9257-789-517

فاكس رقم 789-517-

9274

### St. Joseph County:

#### Care Linc-

E. Chicago Rd. 1511

Sturgis, MI 49091

الهاتف رقم 3266-651-269

الفاكس رقم 6924-651-269

Enterprise Dr Three 218

Rivers, MI 49093

رقم هاتف 5500-273-269

فاكس رقم 6300-273-269

عبر الإنترنت: [edgepark.com](http://edgepark.com) و [byramhealthcare.com](http://byramhealthcare.com). سيتم شحن المضخة في الشهر الأخير من الحمل.

\*إذا كنت مشتركًا في برنامج Medicaid من Meridian، فيمكنك فقط استخدام [byramhealthcare.com](http://byramhealthcare.com) للمشراء عبر الإنترنت.

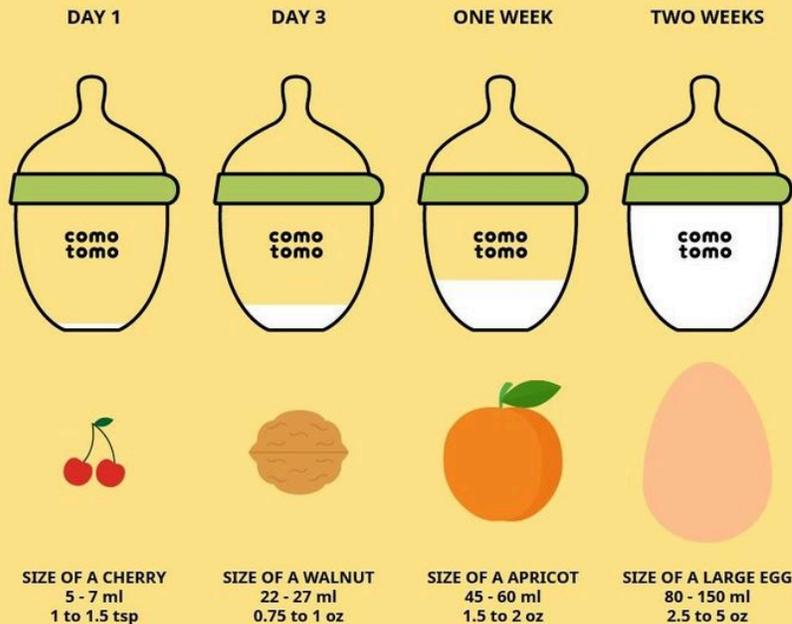
## إشارات تغذية الرضيع

إن إشارات الجوع هي إشارات يرسلها لنا أطفالنا لإعلامنا بأنهم على استعداد لتناول الطعام. إن مراقبة هذه الإشارات تساعدنا على فهم احتياجات أطفالنا. إن إرضاع الطفل عندما نراه هو وسيلة رائعة للحفاظ على إمداد كامل من الحليب للطفل. تبدو الإشارات المبكرة مثل تحريك الطفل لرأسه باحثًا عن ثدينا ولعق شفثيه، ويسمى أيضًا التجذير. الإشارات الوسطى هي الحركة والركل وإخراج اللسان ولعق القبضة. الإشارات المتأخرة هي البكاء وقبضات اليد المشدودة والجسم المتوتر والوجه المتجعد. يتحرك الأطفال من خلال هذه الإشارات في غضون دقائق. بمجرد أن يُظهر الرضيع إشارات متأخرة، فقد يصبح مقاومًا للأكل، ومن المهم تهدئة الطفل قبل محاولة إطعامه.

## كيف أعرف أن طفلي يحصل على سعرات حرارية كافية؟

يتساءل العديد من الآباء عما إذا كان طفلهم يأكل ما يكفي. قد يكون من المفيد فهم حجم معدة الرضيع، انظر صورة "حجم معدة الطفل" أدناه. إذا قدمت زجاجات، يمكنك مراقبة الأونصات المقدمة. عند الرضاعة من الثدي، لا يمكننا معرفة ما يدخل بالضبط. نوصي بمراقبة ما يخرج، انظر الصورة "تتبع الحفاضات حسب اليوم". إن إخراج الحفاضات المنتظم للرضيع هو طريقة موثوقة لمراقبة السعرات الحرارية. يمكنك أيضًا مراقبة سلوك الطفل عند الثدي. أثناء الرضاعة، يمكنك سماع ورؤية بلع الطفل. عندما يكون بطن طفلك ممتلئًا، يكون مسترخيًا ويده مفتوحة. تعتبر قبضات القتال إشارة للجوع. طريقة رائعة أخرى لضمان حصول طفلك على ما يكفي هي الرضاعة عند الطلب، مما يعني الالتصاق عندما يُظهر طفلك إشارات الجوع وعدم الرضاعة بناءً على الساعة.

### como tomo BABY'S STOMACH SIZE



### TRACKING DIAPERS BY DAY

EXPECTED DIAPER OUTPUT BASED ON DAY OF LIFE



## الأسطورة: إذا كنت تعملين أو تذهبين إلى المدرسة، لا يمكنك إرضاع طفلك رضاعة طبيعية.

**الحقيقة:** يواصل العديد من الآباء الذين يعملون أو يذهبون إلى المدرسة خارج المنزل إرضاع أطفالهم عن طريق الضخ عندما يكونون بعيدين عن المنزل وإرضاع أطفالهم عندما يكونون قريبين. قانون الضخ هو قانون قيصرالي يحمي الموظفات المرضعات من خلال وضع لوائح لمساحة ضخ كافية ووقت استراحة لإخراج الحليب. لمعرفة المزيد عن قانون الضخ، تفصل بزيارة: <https://www.dol.gov/agencies/whd/pump-at-work>. عند الذهاب إلى المدرسة، تتمتع الطالبات المرضعات بالحماية بموجب العنوان التاسع مما يعني أنك يحق لك الحصول على تسهيلات الرضاعة الطبيعية أثناء حضورك المدرسة. استشر مركز الطلاب في مدرستك أو مستشار المدرسة للحصول على معلومات محددة.

## لقيمات اليقطين للرضاعة الطبيعية بدون خبز وقت التحضير 10 دقائق

يمكن لبعض الأطعمة أن تساعد الأمهات المرضعات على تعزيز إدرار الحليب لديهن. إليك وصفة غنية بالعناصر الغذائية التي قد تساعدك أيضًا على زيادة إدرار الحليب.

### تعليمات:

- في وعاء متوسط الحجم، امزجي الشوفان القديم وبذور الكتان وخميرة البيرة وزبدة الجوز والعسل وهريس اليقطين والفانيليا وتوابل فطيرة اليقطين.
- قلبّي المكونات جيدًا حتى تمتزج. يجب أن يكون الخليط طريًا بدرجة كافية لتشكيله على شكل كرة. بمجرد أن يصبح الخليط قابلاً للتشكيل، أضيفي رقائق الشوكولاتة البيضاء.
- خذي ملاعق كبيرة من العجينة في يديك وقومي بتشكيلها إلى كرات صغيرة الحجم. يمكن تخزين هذه الكرات في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع أو في الفريزر لفترة أطول.

### مكونات:

- 2-3 كوب شوفان قديم الطراز
- 1/2 كوب بذور كتان مطحونة أو مطحونة 3 ملاعق كبيرة من خميرة البيرة
- 1 كوب زبدة جوز 1/2 كوب عسل
- 1/2 كوب هريس اليقطين
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا 1/2 ملعقة صغيرة بهارات فطيرة اليقطين
- 1/2 كوب رقائق شوكولاتة بيضاء



## مصادر مفيدة

مركز INFANTRISK: 1-806-352-2519 (من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً)

(مساءً)

الخط الساخن الوطني للرضاعة الطبيعية  
1-800-994-9662 (باللغتين الإنجليزية والإسبانية)

لمزيد من الموارد حول الرضاعة الطبيعية، تفضل بزيارة الرابط التالي:

[HTTPS://LINKTR.EE/BHSJCHA](https://linktr.ee/bhsjcha)

وفقًا لقانون الحقوق المدنية الفيدرالي ولوائح وسياسات وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) المتعلقة بالحقوق المدنية، يُحظر على وزارة الزراعة الأمريكية ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج وزارة الزراعة الأمريكية أو التي تديرها التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو الانتقام أو الانتقام من نشاط سابق في مجال الحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تديره أو تموله وزارة الزراعة الأمريكية. يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات البرنامج (مثل برايل أو الطباعة الكبيرة أو الأشرطة الصوتية أو لغة الإشارة الأمريكية وما إلى ذلك) الاتصال بالوكالة (الولائية أو المحلية) التي تقدموا بطلب للحصول على المزايا فيها. يمكن للأفراد الصم أو ضعاف السمع أو الذين يعانون من إعاقات في الكلام الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية من خلال خدمة التتبع الفيدرالية على الرقم (800) 8339-877. بالإضافة إلى ذلك، قد تتوفر معلومات البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية. لتقديم شكوى بشأن التمييز في البرامج، أكمل نموذج شكوى التمييز في البرامج التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (AD-3027) الموجود على الإنترنت على: كيفية تقديم شكوى، وفي أي مكتب تابع لوزارة الزراعة الأمريكية، أو اكتب خطابًا موجهًا إلى وزارة الزراعة الأمريكية وقدم في الخطاب جميع المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل على (866) 9992-632. أرسل النموذج المكتمل إلى وزارة الزراعة الأمريكية عن طريق: (1) البريد: وزارة الزراعة الأمريكية، مكتب مساعد وزير الحقوق المدنية، 1400 Independence Avenue, SW 1400، واشنطن العاصمة 20250-9410؛ (2) الفاكس: (202) 7442-690؛ أو (3) البريد الإلكتروني: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). هذه المؤسسة تقدم فرضًا متساوية.