

رضاعة الثدي أفضل بداية لرضيعك

أفضل طريقة ينمو بواسطتها رضيعك هي
رضاعة الثدي. لأن حليب الأم يحمي من
الأمراض. لذلك لا يحتاج رضيعك للذهاب
كثيرا إلى الطبيب. إضافة إلى ذلك، فإن
رضاعة الثدي هي أفضل لصحتك. كما أنها
متعة وسهلة ولا تكلفك أية مصاريف.
زيادة على أن رضيعك يحصل على أفضل
والذ حليب موجود.

Borstvoeding de beste start voor uw baby

Uw baby groeit het beste met borstvoeding.
Moedermelk beschermt tegen ziekten.
Uw baby hoeft daarom niet zo vaak naar de
dokter. Borstvoeding geven is ook beter
voor uw eigen gezondheid. Het is leuk en
gemakkelijk. Bovendien kost moedermelk
niets. En uw baby krijgt de beste en de lek-
kerste melk die er bestaat.

هل لديك أسئلة؟ أو تشكي في ما إذا كانت
الرضاعة تمر على أحسن وجه؟
تكلمي مع امرأة أخرى التي تحب كثيرا
رضاعة الثدي.
اطلبي الإرشادات من المولدة أو من المعننية
بفراش الولادة.
اذهبي إلى مكتب الاستشارة الطبية.

Heeft u vragen?
Twijfelt u of het goed gaat?
Praat eens met een andere vrouw die
graag borstvoeding geeft.
Vraag de verloskundige en de kraamver-
zorgster om raad.
Ga naar het consultatiebureau.

Borstvoeding de beste start

WHO/UNICEF Baby Friendly Hospital Initiative
Stichting Zorg voor Borstvoeding
Postbus 2047
2930 AA Krimpen aan de Lek

Deze uitgave werd mogelijk gemaakt door ondersteuning van



VSB FONDS



1997 Arabisch-Nederlandse uitgave.
Ook beschikbaar in
Turks-Nederlands en
Engels-Frans

يطلب أو يحتاج رضيعك خلال الأشهر الأولى
إلى الرضاعة حتى في الليل. أعطيه الثدي
لأنه في حاجة له.

De eerste tijd vraagt uw baby ook 's nachts
borstvoeding. Geef hem de borst.
Hij heeft het nodig.

يتكون لديك المزيد من الحليب عن طريق
إرضاع رضيعك كثيرا. اتركه كل مرة يرضع
من الثديين.

U maakt méér melk voor uw baby door hem
vaker te voeden. Laat hem telkens aan
beide borsten drinken.

يحتاج رضيعك خلال نصف السنة الأولى
إلى رضاعة الثدي فقط، وهي أفضل غذاء
لصحته. بعد ذلك يحصل على مواد غذائية
أخرى، في الوقت الذي ما زال يحصل فيه
على رضاعة الثدي.

Het eerste half jaar heeft uw baby alleen
borstvoeding nodig. Dat is het beste voor
zijn gezondheid. Daarna krijgt hij ook ander
eten. Hij krijgt nog steeds borstvoeding.

اعتني بنفسك جيدا: اشربي بما فيه الكفاية
واكلي المواد الغذائية المفيدة لصحتك.
Zorg goed voor uzelf: drink genoeg
en eet gezond.

عندما تذهبين للعمل من جديد، يمكنك أن
تتعلمي كيف تخرجين الغذاء من ثديك
(حلب نفسك بواسطة جهاز خاص)
Als u weer gaat werken, kunt u leren hoe u
de voeding uit de borsten haalt (afkolven).

رضاعة الثدي، متعة للأم ورضيعها

Borstvoeding is genieten voor moeder en kind

كيف تعطي رضاعة الثدي؟

Hoe geeft u borstvoeding?

يجب أن يكون ذقن الرضيع
على الثدي. رضاعة الثدي
تعطيك إحساسا ممتعا. إذا
أحسست بالألم، ابدئي من
جديد.

4

Het kinnetje ligt tegen de
borst aan. Borstvoeding
geven voelt prettig aan.
Als het pijn doet, begint u
opnieuw.

هكذا

Zo.

وليس هكذا

Niet zo.



اسهري على أن تكوني جالسة أو
مستلقية بشكل مريح. هناك طرق
مختلفة.

استعملي الوسادات

3
Zorg ervoor dat u zelf ook
lekker zit of ligt. Er zijn
verschillende manieren.
Gebruik kussens.



ضعي رضيعك في وضع تكون
بطنه على جسمك. سانديه جيدا.

1
Leg uw baby met zijn buikje
tegen u aan.
Ondersteun hem goed.



داعبي شفتيه وانتظري حتى
يفتح فمه جيدا. اجتذبيه جيدا
اليك. هكذا يمكنه أن يضع فمه
على الثدي بشكل جيد.
ساندي الثدي.

2
Kietel de lipjes en wacht tot
hij zijn mondje wijd open-
doet. Trek hem dan nog
dichter naar u toe. Zo kan hij
de borst goed pakken.
Ondersteun de borst.



اعطي الثدي لرضيعك مرات
عديدة: كل مرة تظنين فيها أنه
جوعان. إذا شبع الرضيع،
سيتوقف بنفسه عن الرضاعة.

5



Geef uw baby vaak de borst:
telkens als u denkt dat hij
honger heeft. Als uw baby
genoeg heeft, stopt hij
vanzelf met drinken.