

## الحصول على دعم الصحة العامة خلال تغذية الرضع

إذا كنت قد تواصلت مع ممرضة من الصحة العامة خلال فترة حملك الحالية أو بعد ولادة طفلك، فيمكنها تقديم الدعم في مجال تغذية الطفل. يرجى عدم التردد في التحدث معها.

إذا لم يتم التواصل معك بعد، يمكنك تحويل نفسك للحصول على هذه الخدمة عبر الاتصال بالرقم الموجود على الجهة الخلفية من هذا الكتيب.

كما يمكن أن يتم تقديم طلبات التحويل من قبل أطباء الأسرة، أو الممرضين الممارسين، أو ممرضات عيادات طب الأسرة، وكذلك من خلال المنظمات المجتمعية مثل مراكز موارد الأسرة.



## التواصل مع خدمات الطفولة المبكرة

### المنطقة الوسطى

منطقة هاليفاكس، إيسترن شور، ويست هانتس  
1-800-430-9557 / 902-481-4967 (هاتف مجاني)  
earlyyears cz@nshealth.ca

### المنطقة الشرقية

كيب بریتون، غايسبورو، أنتيغونيش  
earlyyears ez@nshealth.ca

### المنطقة الشمالية

كولشيستر-إيست هانتس، كامرلاند، بيكتو  
1-800-767-3319 / 902-667-3319 (هاتف مجاني)  
nzeynurses@nshealth.ca

### المنطقة الغربية

أنابوليس فالي، ساوث شور، ساوث ويست  
1-833-601-0949 (هاتف مجاني)  
earlyyears wz@nshealth.ca

## يمكنك العثور علينا على الإنترنت

الموقع الإلكتروني متاح باللغة الإنجليزية فقط.



[www.nshealth.ca/Infant-Feeding-Support](http://www.nshealth.ca/Infant-Feeding-Support)



## تغذية طفلك

دعم مجاني دوماً من إدارة الصحة العامة



## دعم مجاني حول تغذية الرضع من ممرضات الصحة العامة ذوات الخبرة

تُعدّ تغذية طفلك من أكثر التجارب الحميمة والمهمة في مسيرة الأبوة أو الأمومة. في نوبا سكوشا، ستجدين فريقاً يدعمك.

حصلت ممرضات الصحة العامة في خدمات الطفولة المبكرة على تدريب متخصص حول تقديم الدعم في تغذية الرضع. سواء كنت حاملاً وتفكرين في كيفية تغذية طفلك، أو ولد طفلك وتحتاجين إلى دعم أو لديك أسئلة، يمكن لممرضة الصحة العامة مساعدتك.

سواء أكان ذلك في منزلك، أو في المجتمع، أو عبر الهاتف، تقدّم ممرضات الصحة العامة رعاية قائمة على التعاطف والحيادية لمساعدتك على الشعور بالثقة، والمعرفة، والدعم في كل خطوة من الطريق.

## إعداد خطة لتغذية الرضع

يمكن لممرضة الصحة العامة مساعدتك على إعداد خطة تغذية تتناسب مع قيمك ونمط حياتك، والعمل معك لتحقيق أهدافك في تغذية طفلك. يشمل ذلك استعراض الخيارات المختلفة للتغذية، مثل الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدرية، أو حليب الأطفال الصناعي، أو مزيج من الاثنين.

ستساعدك هذه الخطة على اتخاذ قرار بشأن كيفية تغذية طفلك، مما يمنحك شعوراً أكبر بالثقة والاستعداد.

## الدعم المناسب متى احتجت إليه

تُدرّك ممرضات الصحة العامة أن الأسئلة المتعلقة بتغذية الرضع لا تنتهي بعد الأيام أو الأسابيع الأولى، وأن احتياجات كل أسرة تختلف عن الأخرى. تتوفر لك أشكال الدعم التالية عند الحاجة:

- تقييمات فردية لتغذية الطفل
- المساعدة في التقاط الثدي والوضعية المناسبة للرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدرية
- الدعم للتأكد من أن طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب
- حلول لتحديات التغذية الشائعة
- إرشادات حول شطف الحليب، وإدراره، وتخزينه بشكل آمن
- نصائح حول التغذية عند العودة إلى العمل
- تثقيف حول سلوكيات تغذية حديثي الولادة
- دعم لتعزيز الترابط والتغذية التفاعلية القائمة على الاستجابة إلى إشارات الطفل
- الدعم لتحضير الحليب الصناعي وإطعامه بشكل آمن
- المساعدة في التواصل مع الخدمات والموارد المجتمعية والصحية