

## Key Phrases for Feeding Assessments and Support

English – Arabic

English	Arabic
How old is your baby?	كم عمر طفلك؟
0-2 months	0 2 شهر
2-4 months	2 4 شهر
4-6 months	4 6 شهر
6-9 months	6 9 شهر
9-12 months	9 12 شه
>12 months	أكبر من 12 شهر
How was your baby fed last week?	كيف تغذى طفلك الأسبوع الماضي؟
only breast milk	فقط حليب الأم
breast milk and infant formula	حليب الأم وحليب الأطفال الصناعي
only infant formula	حليب الأطفال الصناعي فقط
How was your baby fed yesterday?	كيف تغذى طفلك يوم أمس؟
If you are breastfeeding, do not stop. Continue to do so until your child is at least 2 years of age. This is the most reliable, cheapest and safest way of feeding your child. Breastfeeding will protect your baby against infections.	إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، لا تتوقفي عن ذلك. استمري في الرضاعة حتى يبلغ طفلك السنين على الأقل. الرضاعة هي الطريقة الأكثر موثوقية، الأرخص والأسلم لتغذية طفلك. الرضاعة الطبيعية سوف تحمي طفلك ضد الالتهابات.
Formula feeding your baby is dangerous in the current situation. This is why we do not want to give infant formula to breastfeeding women.	اعطاء طفلك حليب الأطفال في الوضع الحالي أمر خطير. لذلك إننا لا نريد أن نعطي حليب الأطفال إلى النساء المرضعات.
If you recently stopped breastfeeding, you can restart. This is by far the safest option for your baby. Frequent suckling at the breast, day and night, will help to stimulate breastmilk production. Offer the breast before offering any other food or liquid.	إذا قمت بإيقاف الرضاعة الطبيعية مؤخراً، يمكنك إعادة تشغيلها والرضاعة من جديد. هذا هو الخيار الأكثر أماناً لطفلك. الرضاعة المتكررة على الثدي، ليلاً ونهاراً، سوف تساعد على تحفيز إنتاج حليب الأم. قدّمي الثدي قبل تقديم أي طعام أو سوائل أخرى لطفلك.
Do not give breastfed babies less than 6 months any extra water, juices, teas or foods.	لا تعطي الأطفال المعتمدين على الرضاعة والذين يقل عمرهم عن 6 أشهر أي مياه إضافية أو عصائر أو شاي أو أطعمة.
Exclusive breastfeeding offers the best nutrition for small babies. Breastmilk contains ingredients that protect your baby from infection. Giving other foods/fluids will reduce your milk supply and increase the chances of infection, especially in this situation.	الرضاعة الطبيعية الحصرية تقدم أفضل تغذية للأطفال الصغار. حليب الثدي يحتوي على مكونات تحمي طفلك من العدوى والالتهابات. إعطاء الأطعمة والسوائل الأخرى لطفلك، يقلل مخزون الحليب لديك ويزيد من فرص مرضه وخصوصاً في هذا الوضع.
If you are both breastfeeding and using infant formula or other milks, it is safer to only breastfeed. Breastfeed before feeding formula in order to stimulate breastmilk production. You can gradually replace each formula feed with a breastfeed. This may take a few days.	إذا كنت ترضعين وتقدمين الحليب الصناعي لطفلك على حد سواء، يُفضل أن تعتمد على الرضاعة الطبيعية فقط. لأنها أكثر أماناً. أرضعي طفلك قبل تقديم حليب الأطفال له وذلك من أجل تحفيز إنتاج حليب الثدي. يمكنك تدريجياً استبدال كل وجبة من حليب الأطفال برضعة من حليب الثدي، وهذا الأمر قد يستغرق بضعة أيام.

English	Arabic
Do not start to use infant formula if you have never used it. It is very difficult to prepare in your situation, we cannot provide you with all the supplies you will need, and it is expensive. Feeding your baby formula makes them more likely to get sick with diarrhea and chest infections which are serious illnesses for babies.	لا تبدئي باستخدام بدائل حليب الأم مثل حليب الأطفال الصناعي إذا لم يسبق لك استخدامها. فمن الصعب جدا أن تأمني متطلبات ذلك في الوضع الحالي، لا يمكننا أن نقدم لك جميع المستلزمات التي سوف تحتاجين إليها كما وأنها مكلفة. اعطاء طفلك حليب أطفال صناعي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالإسهال والتهابات الصدر وهي أمراض خطيرة على الأطفال الرضع.
Stress does not reduce your breastmilk supply but it can slow the release of milk and this can make babies fussy and upset. Thinking about your love and hope for your baby will help the milk to flow. If available, being in a private place can help you relax. If your baby is over 6 months of age, continue to breastfeed as often as for as long as possible (2+ years) in addition to adding other foods. Try to offer the breast before other foods.	التوتر لا يقلل من كمية حليب الثدي لكنه بإمكانه أن يبطئ سرعة الإفراج عن الحليب وهذا الأمر قد يجعل الطفل سريع الإهتياج والآنز عاج. التفكير في حبك لطفلك والتحلى بالأمل سيساعد الحليب على التدفق. إذا توفر مكان خاص أو منزوي حاولي الارضاع هناك فذلك سيساعدك على الاسترخاء. إذا كان عمر طفلك أكثر من 6 أشهر، استمري في الرضاعة الطبيعية بقدر المستطاع ولأطول فترة ممكنة (2+ سنوات) بالإضافة إلى تقديم أطعمة أخرى. حاولي تقديم الثدي للطفل قبل تقديم الأطعمة الأخرى.
wash hands	اغسلي يديك
ensure bottle and teat are thoroughly washed	تأكد من غسل الزجاجاة و حلمتها جيدا
measure water accurately	تأكد من قياس المياه بدقة
measure powder accurately	تأكد من قياس مسحوق حليب الأطفال بدقة
Discard unused formula	قومي بتلف حليب الأطفال الغير مستعمل
Powder that is mixed with cool potable water must be consumed immediately.	يجب أن يُستهلك مسحوق حليب الأطفال الممزوج مع المياه الباردة والصالحة للشرب على الفور.