

# The Community Infant & Young Child Feeding Counselling Package

# تغذية الرضع وصغار الأطفال البطاقات الاستشارية



## Nutrition for pregnant and breastfeeding woman

- \* During your pregnancy, eat one extra small meal or “snack” (extra food between meals) each day to provide energy and nutrition for you and your growing baby.
- \* During breastfeeding, eat two extra small meals or “snacks” (extra food between meals) each day to provide energy and nutrition for you and your growing baby.
- \* You need to eat the best foods available, including milk, fresh fruit and vegetables, meat, fish, eggs, grains, peas and beans.
- \* Drink whenever you are thirsty.
- \* Taking tea or coffee with meals can interfere with your body’s use of the foods. Limit the amount of coffee you drink during pregnancy.
- \* During pregnancy and breastfeeding, special nutrients will help your baby grow well and
- \* be healthy.
- \* Take iron and folic acid tablets to prevent anaemia during pregnancy and for at least 3 months after your baby’s birth.
- \* Take vitamin A tablets immediately after delivery or within 6 weeks so that your baby receives the vitamin A in your breast milk to help prevent illness.
- \* Use iodised salt to help your baby’s brain and body develop well.
- \* Attend antenatal care at least 4 times during pregnancy. These check-ups are important for you to learn about your health and how your baby is growing.
- \* Take de-worming tablets to help prevent anaemia.
- \* To prevent malaria, sleep under an insecticide-treated mosquito net and take anti-malarial tablets as prescribed.
- \* Learn your HIV status, attend all the clinic appointments and take your medicines as advised by your health provider.
- \* Adolescent mothers: you need extra care, more food and more rest than an older mother. You need to nourish your own body, which is still growing, as well as your growing baby’s.

## إرشادات ونصائح حول غذاء الحامل والمرضع

يجب على الأم:

- \* تناول وجبة صغيرة إضافية أو وجبة خفيفة (snack) كل يوم خلال فترة الحمل بالإضافة إلى الوجبات الرئيسية الضرورية لتوفير الطاقة والمغذيات لها ولنمو الجنين.
- \* الوجبة الخفيفة (snack) قد تتضمن حصة من الفاكهة، شطيرة صغيرة من اللبنه أو الجبنه.
- \* خلال فترة الرضاعة، تناول وجبتان صغيرتان إضافية أو وجبتان خفيفتان (snack) كل يوم بالإضافة إلى الوجبات الرئيسية الضرورية لتوفير الطاقة والمغذيات لها ولنمو الطفل.
- \* تناول أفضل الأطعمة المتوفرة مثل البقوليات، (البازلاء، الفاصولياء، العدس، الحمص، والبقول) الخضار والفاكهة، الحليب ومشتقاته، البيض، الأسماك، الدجاج واللحوم.
- \* تجنب شرب الشاي والقهوة مع الطعام لأنها تؤثر على إمتصاص المغذيات المتواجدة في الأطعمة خاصة الحديد والزنك. من الأفضل تخفيف شرب الشاي والقهوة خلال فترة الحمل لكوب أو كوبين في النهار.
- \* تناول حمض الفوليك لثلاثة أشهر قبل الحمل والإستمرار بها بالإضافة إلى الحديد خلال فترة الحمل والإستمرار بها بعد الولادة حسب إرشادات الطبيب.
- \* متابعة تناول حبوب الفيتامين (خصوصة فيتامين د) بحسب وصفات الطبيب خلال فترة الحمل والرضاعة حتى يحصل الطفل الرضيع على حاجته من الفيتامينات من حليب الأم للوقاية من الأمراض.
- \* إستعمال الملح الذي يحتوي على اليود في الأطعمة كي يحصل الطفل على اليود الضروري لتطور الدماغ والجسم.
- \* زيارات الطبيب في العيادة أربع مرات على الأقل خلال فترة الحمل (على أن تكون الزيارة الأولى في أقرب وقت بعد إنقطاع الطمث).
- \* إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة HIV، يجب التحقق من الوضع الصحي، الحضور إلى جميع المواعيد، وتناول الأدوية الخاصة بحسب إرشادات الطبيب (راجع البطاقات الاستشارية ٢ إلى ٢٣).
- \* تحتاج الأم دون ١٨ سنة إلى عناية إضافية، المزيد من الطعام، وراحة أكثر من الأم الأكبر سناً، إذ أنها تحتاج إلى تغذية جسمها الذي مازال ينمو وإلى تغذية جنينها.



Card 1

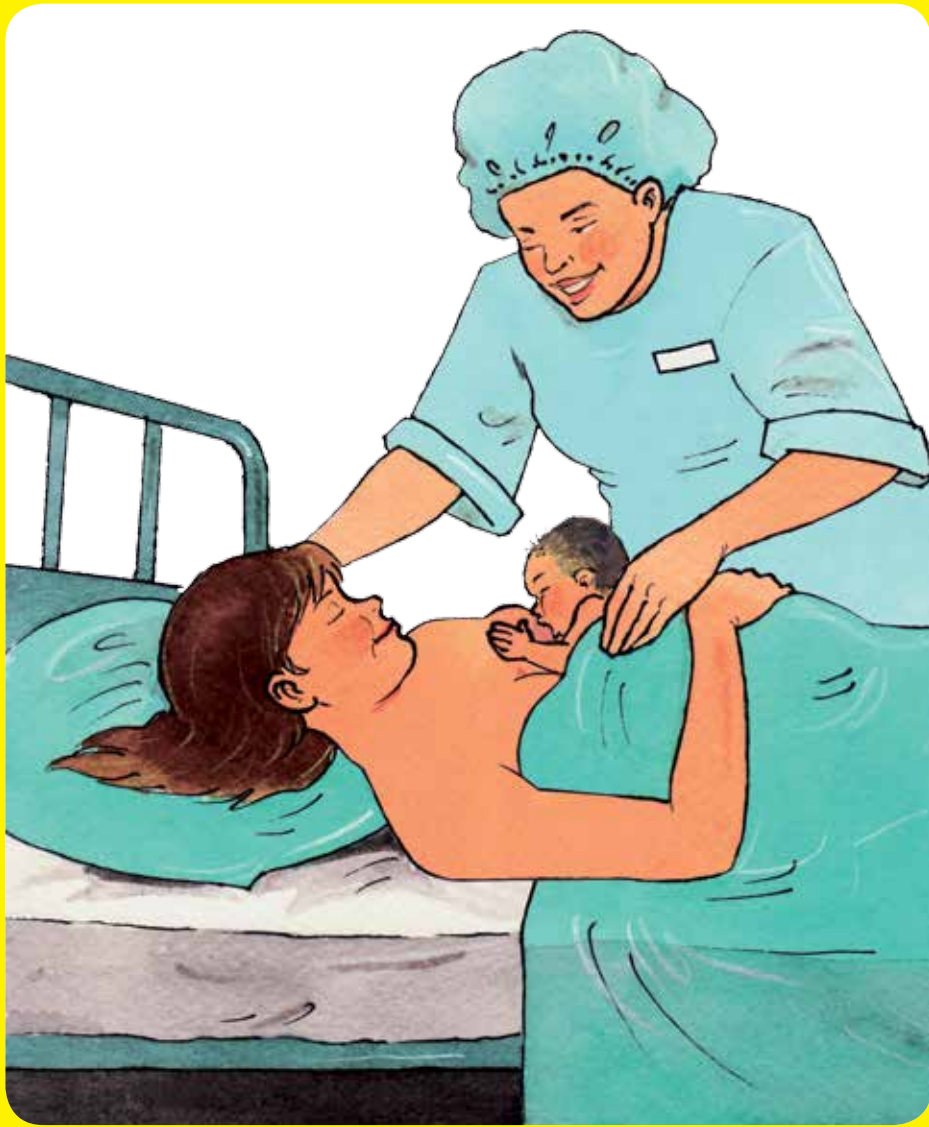
بطاقة ١

## Pregnant woman / Delivery in facility

- \* Hold your newborn skin-to-skin immediately after birth. This will keep your baby warm and breathing well, help him or her reach the breast easily, and help you and your baby feel close.
- \* Begin breastfeeding within the first hour of birth. Early breastfeeding helps the baby learn to breastfeed while the breast is still soft, and helps reduce your bleeding.
- \* Colostrum, the thick yellowish milk, is good for your baby.
- \* Colostrum helps protect your baby from illness and helps remove the first dark stool.
- \* Breastfeed frequently to help your breast milk 'come in' and to ensure plenty of breast milk.
- \* Do not give water or other liquids/fluids to your baby during the first days after birth.
- \* They are not necessary and are dangerous for your newborn.

## البداية الناجحة للرضاعة الطبيعية

- \* عند إقتراب موعد الولادة، على الأم متابعة الخطوات التالية لضمان أفضل بداية والتغذية المثلى لطفلها:
- \* الملامسة الأولى، الجلد على الجلد، مباشرة بعد الولادة، ولمدة لا تقل عن ساعة مهمة جداً، إذ تساعد على إستقرار حرارة الطفل ضمن المعدل الطبيعي، تخلق جواً من الألفة بين الأم ومولودها من خلال التواصل معها بالحواس الخمس، وتساعد في الوصول للثدي بسهولة.
- \* لعمل ما أمكن لإرضاع الوليد خلال الساعة الأولى بعد الولادة.
- \* الرضاعة المبكرة تساعد على تعلم الرضاعة وتقليل النزيف عند الأم.
- \* اللبأ، الحليب السميك المائل إلى أصفر، مصدر ممتاز للمغذيات ومضادات الجراثيم.
- \* اللبأ يساعد على حماية الطفل من الأمراض والتخلص من أول براز (العقي).
- \* إرضاع الطفل عند الطلب ليلاً نهاراً، فكلما أرضعت الأم الطفل زادت كمية ادرار الحليب لديها.
- \* لا يجب إعطاء الماء أو أي سوائل أخرى للوليد، إذ أنها غير ضرورية.



Card 2

بطاقة ٢

## During the first 6 months, your baby needs ONLY breast milk

- \* Breast milk provides all the food and water that your baby needs during the first 6 months.
- \* Do not give anything else, not even water, during your baby's first 6 months.
- \* Even during very hot weather, breast milk will satisfy your baby's thirst.
- \* Giving your baby anything else will cause him/her to suckle less and will reduce the amount of breast milk that you produce.
- \* Water, other liquids and foods can make the baby sick.
- \* You can give medicines if they are recommended by your health provider.

**Note for community worker:** There may be a period of 24 hours in the first day or two when the baby feeds only 2 to 3 times. After the first few days, frequent breastfeeding is important for establishing a good supply.

## خلال الأشهر الست الأولى، التغذية من خلال الرضاعة الحصرية

- \* الرضاعة الحصرية تعني إعطاء الطفل حليب الثدي فقط خلال الأشهر الستة الأولى من العمر.
- \* يؤمن حليب الثدي كافة الإحتياجات الغذائية من الطعام وماء خلال الأشهر الستة الأولى (١٨٠ يوم)، حتى خلال الطقس الحار. الأم تشرب الماء والطفل يأخذه من حليبها.
- \* يجب عدم إعطاء أي شيء آخر للطفل، حتى الماء، خلال الأشهر الستة الأولى، إذا قد يسبب ذلك بمرض للطفل كالإسهالات الحادة.
- \* تغذية الرضيع من غير الرضاعة الحصرية ينتج عنها مص أقل من الثدي وبالتالي سيقلص ذلك من إنتاج الحليب لدى الأم.
- \* يجب إعطاء الأدوية للطفل بحسب تعليمات الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية.

**ملاحظة للمرشد(ة) الاجتماعي(ة) أو الصحي(ة):**  
بعد الأيام الأولى، تعتبر الرضاعة المتكررة عند الطلب، ضرورية لتأمين إدرار حليب الثدي.

خلال الأشهر الـ ٦ الأولى، التغذية من خلال الرضاعة الحصريّة  
During the first 6 months, your baby needs **ONLY** breast milk



## Importance of exclusive breastfeeding during the first 6 months

- \* Exclusive breastfeeding means feeding your baby ONLY breast milk for the first 6 months.
- \* Breast milk provides all the food and water that your baby needs during the first 6 months of life.
- \* Exclusive breastfeeding for the first 6 months protects your baby from many illnesses, such as diarrhoea and respiratory infections.
- \* When you exclusively breastfeed your baby during the first 6 months and have no menses, you are protected from another pregnancy.
- \* Mixed feeding means feeding your baby both breast milk and any other foods or liquids, including infant formula, animal milks, or water.
- \* Mixed feeding before 6 months can damage your baby's stomach.
- \* Mixed feeding increases the chances that your baby will suffer from illnesses such as diarrhoea and pneumonia, and from malnutrition.
- \* Giving your baby foods or any kind of liquids other than breast milk, including infant formula, animal milks, or water before 6 months can damage your baby's stomach. This reduces the protection that exclusive breastfeeding gives, and all of the benefits that your baby gets from your breast milk.

### Note for community worker:

If a mother is HIV-infected, refer to Counselling Cards 21 to 23b or the 3 Special Circumstance Cards for information on HIV and infant feeding.

## أهمية الرضاعة الطبيعية الحصرية خلال أول ٦ أشهر

- \* حليب الثدي يُؤمّن كل الاحتياجات الغذائية للطفل، من طعام وماء، خلال الأشهر الستة الأولى من العمر.
- \* تحمي الرضاعة الحصرية الطفل من أمراض عديدة مثل الاسهالات الحادة والتهابات الجهاز التنفسي (خصوصاً الأذن الوسطى وذات الرئة).
- \* عند ارضاع الطفل بشكل حصري خلال أول ستة أشهر ليلاً نهاراً وإذ لم تُحيض الأم، فإنها تكون محمية من حملٍ آخر.
- \* التغذية المختلطة تعني اطعام الطفل حليب الثدي بالإضافة الى الأطعمة أو السوائل الأخرى بما في ذلك أغذية الأطفال، حليب ذات مصدر حيواني، أو ماء.
- \* تزيد التغذية المختلطة من خطر معاناة الطفل من الإسهال، الأذن الوسطى وذات الرئة، وسوء التغذية الذي يُؤدّي الى قصور في النمو.
- \* اطعام الطفل أطعمة أو سوائل أخرى بما في ذلك أغذية الأطفال، حليب من مصدر حيواني، أو ماء قبل بلوغه الستة أشهر قد يؤذي معدة الطفل. التغذية المختلطة تُقلل الحماية التي تؤمنها الرضاعة الحصرية وكل الفوائد الأخرى التي يحصل عليها الطفل من حليب الثدي.

### ملاحظة للمرشدة (ة) الاجتماعية (ة) أو الصحي (ة):

إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، راجع البطاقات الإستشارية ٢١ إلى ٢٣ ب أو البطاقات الثلاث للظروف الخاصة على معلومات عن فيروس نقص المناعة البشرية وتغذية الرضع.



# أهمية الرضاعة الطبيعيّة الحصريّة خلال أوّل ٦ أشهر

Importance of exclusive breastfeeding during the first 6 months



=



+



+



+



=



## Breastfeed on demand, both day and night (8 to 12 times) to build up your breast milk supply

- \* Breastfeed your baby on demand, day and night.
- \* More suckling (with good attachment) makes more breast milk.
- \* Crying is a late sign of hunger. Early signs that your baby wants to breastfeed include:
  - Restlessness
  - Opening mouth and turning head from side-to-side
  - Putting tongue in and out
  - Suckling on fingers and fists
- \* Let your baby finish one breast before offering the other. Switching back and forth from one breast to the other prevents the baby from getting the nutritious 'hind milk'. The 'fore milk' has more water and satisfies the baby's thirst. The 'hind milk' has more fat and satisfies your baby's hunger.
- \* If your baby is ill or sleepy, wake him or her to offer the breast often.
- \* Do NOT use bottles, teats or spouted cups. They are difficult to clean and can cause your baby to become sick.

### Notes for community worker:

- \* If a mother is concerned about her baby getting enough milk, encourage the mother and build her confidence by reviewing how to attach and position the baby to her breast.
  - \* Reassure her that her baby is getting enough milk when her baby is:
    - not visibly thin (or is getting fatter/putting on weight, if he or she was thin earlier)
    - responsive and active (appropriately for his or her age)
    - gaining weight – refer to the baby's health card (or growth velocity table if available).
- If you are not sure if the weight gain is adequate, refer the child to the nearest health facility.
- when baby passes light-coloured urine 6 times a day or more while being exclusively breastfed

## الرضاعة عند الطلب، نهاراً أو ليلاً (٨ إلى ١٢ مرة) لإدرار الحليب

- \* إرضاع الطفل عند الطلب، نهاراً وليلاً.
- \* الرضاعة تزيد من حليب الأم.
- \* البكاء هو مؤشر متأخر للدلالة على الجوع. المؤشرات المبكرة التي تدل على أن الطفل جائع تتضمن:
  - يزيد من حركات عينيه تحت الجفن أو يفتح عينه
  - يفتح فمه، يمد لسانه إلى الخارج ويدير رأسه للبحث عن الثدي
  - يحدث أصواتاً رقيقة: نشيج وأنين
  - يمص يديه، أصابعه
- \* يجب أن ينهي الطفل الرضاعة من أول الثدي قبل أن تنتقله أمه إلى الثدي الأخر إذا ما زال جائعاً. التثقل بين الثدي وأخر قبل الإنتهاء من الرضاعة على الثدي الأول يمنع الطفل من الإستفادة من الحليب المؤخر. الحليب الذي يأتي أولاً يحتوي على نسبة ماء عالية ويروي عطش الطفل الرضيع. الحليب المؤخر يحتوي على دهنيات أكثر ضرورية لنمو الطفل وخصوصاً الدماغ، كما يشبع جوعه.
- \* إذا كان الطفل مريضاً أو يشعر بالنعاس أو كان قليل الوزن يجب إيقاظه كل ساعتين كحد أقصى كي يرضع
- \* من المفضل عدم إستعمال قناني الإرضاع ذات الحلقات الإصطناعية، والحلمات أو الأكواب ذات الفوهات الضيقة وذلك لتفادي الإلتباس بين الحلقات (الحلقة الإصطناعية وحلقة الأم). بالإضافة إلى ذلك، من الصعب تنظيفها ولذلك من الممكن أن تتلوث وتسبب الأمراض للطفل. لذلك من المفضل إستبدال الحلقة بالكوب الصغير.

### ملاحظة للمرشد(ة) الاجتماعي(ة) أو الصحي(ة):

- إذا كانت الأم غير مطمئنة أن طفلها يأخذ كفايته من حليب الثدي، يجب تشجيع الأم على بناء الثقة بالنفس بمراجعة كيفية وضع الطفل الرضيع على الثدي.
- التأكيد أن الطفل يأخذ كفايته من الغذاء أي من حليب الثدي:
- \* عندما يكون نشيطاً ومتجاوباً.
- \* عندما يزيد وزنه... (الرجوع إلى ملف الطفل الطبي أو جدول النمو). إذا كانت الأم غير متأكدة أن زيادة الوزن مناسبة، فعليها أن تأخذ الطفل إلى أقرب مركز أو عيادة طبية.
- \* عندما يتبول ست مرات أو أكثر في اليوم (البول خفيف اللون) خلال فترة الرضاعة الحصرية.



Card 5

بطاقة ٥

## Breastfeeding positions

- \* Good positioning helps to ensure that your baby suckles well and helps you to produce a good supply of breast milk.
- \* **The four key points about your baby's position are: straight, facing the breast, close, and supported:**
  - The baby's body should be straight, not bent or twisted, but with the head slightly back
  - The baby's body should be facing the breast not held flat to your chest or abdomen, and he or she should be able to look up into your face
  - The baby should be close to you
  - You should support the baby's whole body, not just the neck and shoulders, with your hand and forearm
- \* **There are different ways to position your baby:**
  - Cradle position (most commonly used)
  - Cross cradle position (good for small babies)
  - Side-lying position (use to rest while breastfeeding and at night)
  - Under-arm position (use after caesarean section, if your nipples are painful or if you are breastfeeding twins or a small baby)

**Note for community worker:** If an older baby is well-attached and suckling well, there is no need to change position.

## وضعيّات الرضاعة (الإسطيضاع)

- \* تساعد الوضعيّة المناسبة للطفل في الحصول على الكميّة المناسبة من حليب الثدي وتساعد الأم على إنتاج كميّة جيدة من الحليب.
- \* هناك أربع نقاط رئيسيّة حول وضعيّة الطفل: على استقامة واحدة، مواجهاً للثدي، قريباً، ومسنوداً، إذ يجب أن يكون جسم الطفل:
  - على استقامة واحدة مع الأذن، الكتف والورك في خط مستقيم حتى تكون الرقبة غير ملتوية ولا منحنية الى الأمام أو بعيداً الى الخلف.
  - قريباً من جسم الأم وملاصقاً له حتى تقرب الأم الطفل الى الثدي وليس تقرب الثدي إليه
  - مسنوداً عند الرأس، الكتفين، و إذا كان حديث الولادة، يُسند كامل الجسم.
  - مواجهاً للثدي مع أنف الطفل مقابل الحلمة كي يأتي الطفل الى الثدي.
- \* هناك عدة وضعيّات للرضاعة:
  - وضعيّة الاحتضان (أكثر الوضعيّات شيوعاً).
  - وضعيّة الذراع المعاكس (المتقاطع) (وضعيّة مناسبة للطفل صغير الحجم).
  - وضعيّة الرقود على الجنب ( تسمح للأم أن ترتاح خلال الرضاعة وتستهلك أيضاً خلال الليل).
  - وضعيّة تحت الذراع ( مناسبة للأم التي خضعت لولادة قيصرية، الحلمتان تسببان الألم، إرضاع التوأم، أو الطفل صغير الحجم).

ملاحظة للمرشد(ة) الاجتماعي(ة) أو الصحي(ة):  
إذا كان الطفل الرضيع مرتاحاً ومنعكس المص لديه جيّد، لا داع لتغيير وضعيّة الرضاعة.



Card 6

بطاقة ٦

## Good attachment

- \* Good attachment helps to ensure that your baby suckles well and helps you to produce a good supply of breast milk.
- \* Good attachment helps to prevent sore and cracked nipples.
- \* Breastfeeding should not be painful.
- \* Get help to improve the attachment if you experience pain.
- \* **There are 4 signs of good attachment:**
  1. Baby's mouth is wide open
  2. You can see more of the darker skin (areola) above the baby's mouth than below
  3. Baby's lower lip is turned outwards
  4. Baby's chin is touching mother's breast
- \* **The signs of effective suckling are:**
  - a. The baby takes slow deep suckles, sometimes pausing.
  - b. You may be able to see or hear your baby swallowing after one or two suckles.
  - c. Suckling is comfortable and pain free for you.
  - d. Your baby finishes the feed, releases the breast and looks contented and relaxed.
  - e. The breast is softer after the feed.
- \* Effective suckling helps you to produce milk and satisfy your baby.
- \* After your baby releases one breast offer your baby the other breast. This will ensure that your baby stimulates your milk production in both breasts, and also gets the most nutritious and satisfying milk.

## التواصل الجيد بين الأم والمولود

- \* التواصل الجيد يساعد على ضمان الرضاعة للطفل وإنتاج كمية جيدة من حليب الثدي:
  - التواصل الجيد والملامسة تساعدان على حمايه من تقرح الحلمات.
  - لا يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة.
  - يجب على الأم أن تطلب المساعدة لتحسين التواصل إذا كانت الرضاعة مؤلمة.
- \* يوجد أربع علامات فارقه تدل على التعلق الجيد بالثدي:
  - فم الطفل مفتوح بشكل كبير
  - من الممكن رؤية الجزء الأعلى من الهاله الداكنة اللون حول الحلمة فوق فم الطفل أكثر من الجزء السفلي
  - شفة الطفل السفلى متوجهة للخارج ومقلوبة
  - ذقن الطفل يلامس ثدي الأم
- \* من علامات الرضاعة الجيدة والفعالة:
  - يرضع الطفل بعمق وببطء مع توقف لثوان في بعض الأحيان
  - الأم قادرة على سماع صوت إبتلاع الحليب من الثدي
  - الرضاعة مريحة للأم وغير مؤلمة
  - عندما ينتهي الطفل من الرضاعة، يترك الثدي وتبدو عليه علامات الرضا والإسترخاء
  - تزيد طراوة الثدي بعد الرضاعة
  - حدود الطفل ممتلئة وغير مسحوبة إلى الداخل خلال الرضاعة
- \* إن منعكس المص الجيد يساعد الأم على إنتاج الحليب ويشبع جوع الطفل
- \* عندما ينتهي الطفل من الرضاعة من الثدي الأول، على الأم أن تنقله إلى الثدي الآخر. وهذا يضمن أن الطفل يحفز إنتاج الحليب لدى الأم في كلا الثديين، ويحصل أيضاً على الحليب المغذي والمشبع



Card 7

بطاقة ٧

## Feeding a low birth weight baby

- \* Breast milk is especially adapted to the nutritional needs of low birth weight infants.
- \* The best milk for a low birth weight infant, including babies born early, is the breast milk from the baby's own mother.
- \* The cross cradle and underarm positions are good positions for feeding a low birth weight baby.
- \* Breastfeed frequently to get baby use to the breast and to keep the milk flowing.
- \* Long slow feeds are fine. It is important to keep the baby at the breast.
- \* If the baby sleeps for long periods of time, you may need to unwrap the baby or take off some of his or her clothes to help waken him or her for the feed.
- \* Breastfeed the baby before he or she starts to cry.
- \* Earlier signs of hunger include a COMBINATION of the following: being alert and restless, opening mouth and turning head, putting tongue in and out, sucking on hand or fist.

### Notes for community worker:

- \* Direct breastfeeding of a very small baby may not be possible for several weeks. Mothers should be taught and encouraged to express breast milk and feed the breast milk to the infant using a cup.
- \* Kangaroo mother care provides skin-to-skin contact, warmth and closeness to the mother's breast.
- \* Kangaroo mother care encourages early and exclusive breastfeeding, either by direct feeding or using expressed breast milk given by cup.
- \* Different caregivers can also share in the care of the baby using the same Kangaroo method position.

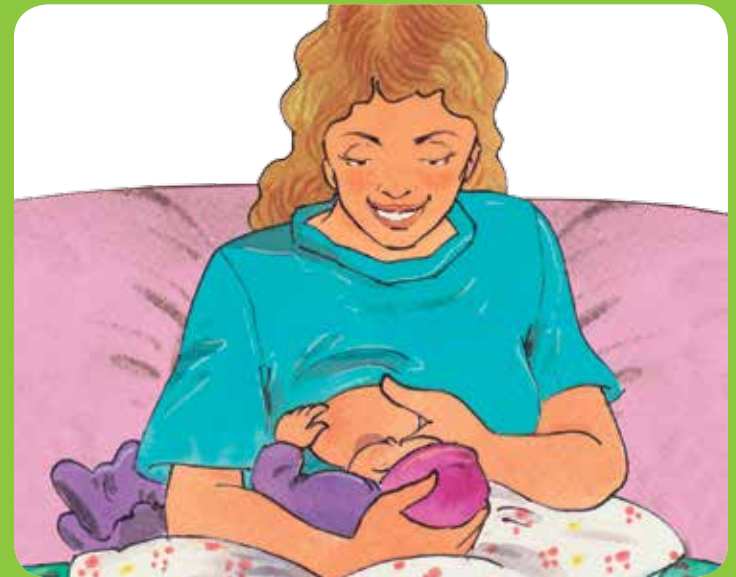
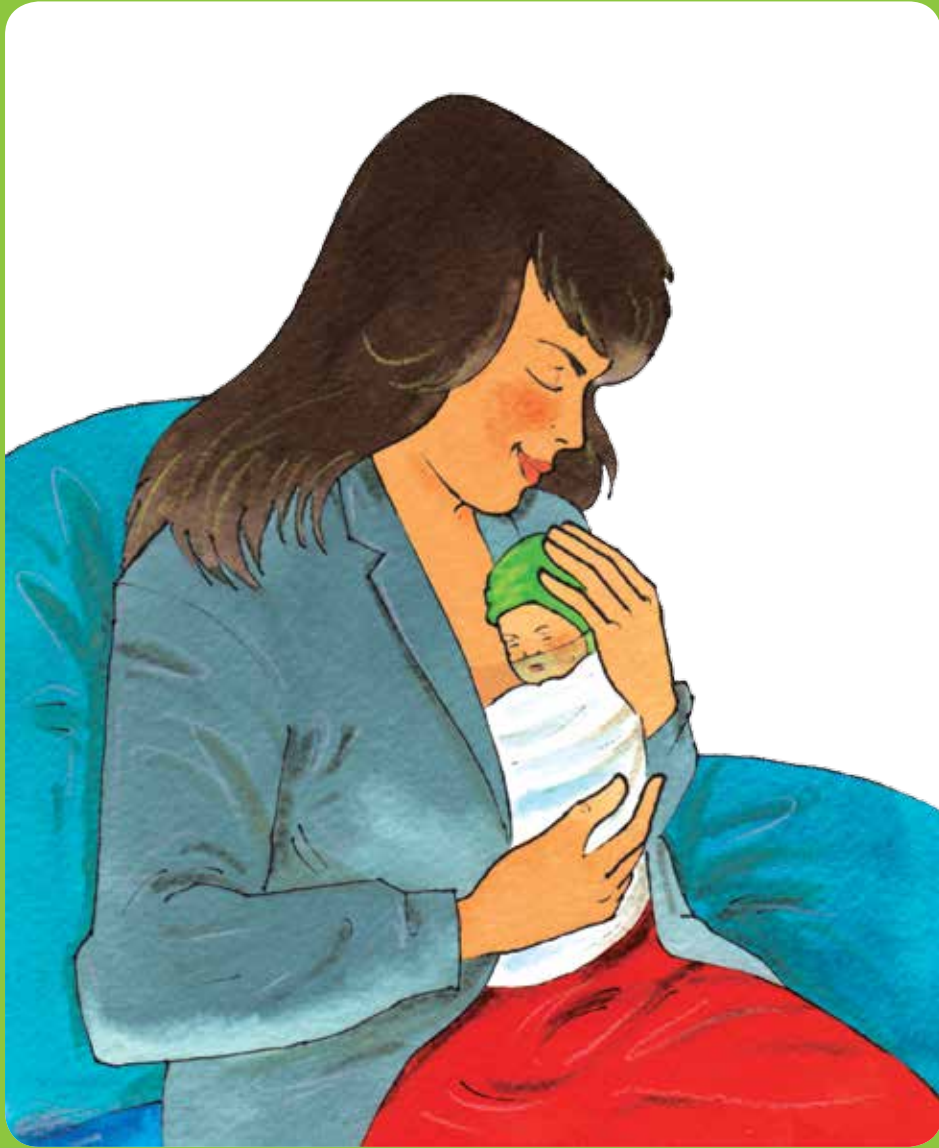
## إرضاع مولود قليل الوزن

- \* إن مكونات حليب الثدي ملائمة للإحتياجات الغذائية للمواليد قليلي الوزن.
- \* أفضل حليب للمواليد قليلي الوزن أو المولودين قبل أوانهم هو حليب الثدي من أم الطفل.
- \* وضعيتا الإحتضان وتحت الذراع من أفضل الوضعيات لإرضاع طفل قليل الوزن.
- \* توقع أنه ربما سيرضع الطفل لفترة طويلة، وأنه سوف يتوقف بشكل متكرر للراحة أثناء الرضعة. من الأفضل إرضاع الطفل غالباً كي يعتاد على الثدي ولإدرار الحليب.
- \* الرضاعة ببطء ولمدة كافية هي الأنسب للأطفال قليلي الوزن. من المهم إبقاء الطفل ملامساً للثدي. إن تلامس جلد الأم بجلد الطفل يساعد على إنتظام درجة حرارة الطفل وتنفسه، كما أنه يساعد على النمو ويزيد من إنتاج الحليب عند الأم.
- \* من الأفضل إرضاع الطفل قبل أن يبدأ في البكاء.
- \* في ما يلي العلامات الفارقة للدلالة على الجوع عند الطفل:
  - يزيد من حركات عينه تحت الجفن أو يفتح عينه
  - يفتح فمه، يمد لسانه إلى الخارج ويدير رأسه للبحث عن الثدي
  - يحدث أصواتاً ركيكه (نشيح وأنين) يمص يديه، أصابعه...

### ملاحظة للمرشد(ة) الاجتماعي(ة) أو الصحي(ة):

- قد تكون الرضاعة المباشرة لطفل صغير جداً ( أقل من ١,٥ كلف بحسب منظمة الصحة العالمية) غير ممكنة خلال الأسابيع الأولى. يجب تعليم الأمهات كيفية سحب الحليب من الثدي وإطعامه للطفل من خلال الكوب.
- إن تلامس الجلد مع الجلد بوضعية الكنغارو يؤمن الدفاع للطفل والقرب من ثدي الأم.
- إن وضعية الكنغارو تشجع على الرضاعة المبكرة والحصرية من خلال الارضاع المباشر من الثدي أو إطعام الحليب المسحوب من الثدي بالكوب.





Card 8

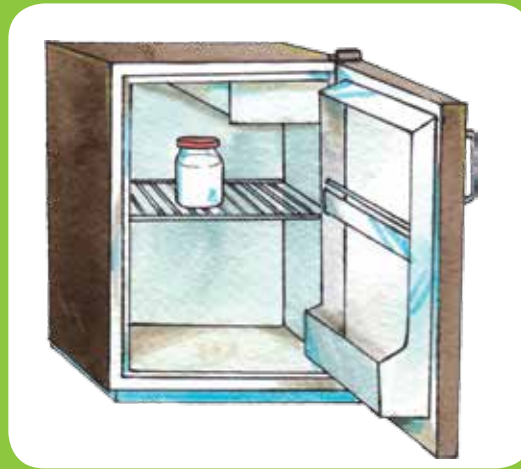
بطاقة ٨

## How to hand express breast milk and cup feed

- \* Make sure your hands and utensils are clean.
- \* Wash your hands with soap and running water.
- \* Clean and boil the container you will use to collect your breast milk.
- \* Get comfortable.
- \* It is sometimes helpful to gently stroke your breasts. A warm cloth may help stimulate the flow of milk.
- \* Put your thumb on the breast above the dark area around the nipple (areola) and the other fingers on the underside of the breast behind the areola.
  - With your thumb and first 2 fingers press a little bit in towards chest wall and then press gently towards the dark area (areola).
  - Milk may start to flow in drops, or sometimes in fine streams. Collect the milk in the clean container.
  - Avoid rubbing the skin, which can cause bruising, or squeezing the nipple, which stops the flow of milk.
  - Rotate the thumb and finger positions and press/compress and release all around the areola.
- \* Express one breast for at least 3 to 5 minutes until the flow slows, then express the other breast, then repeat both sides again (20 to 30 minutes total).
- \* Store breast milk in a clean, covered container. Milk can be stored 6 to 8 hours in a cool place and up to 72 hours in the back of the refrigerator.
- \* Give baby expressed breast milk from a cup. Bring cup to the baby's lower lip and allow baby to take small amounts of milk, lapping the milk with his or her tongue.  
Do not pour the milk into baby's mouth.
- \* Pour just enough breast milk from the clean covered container into the feeding cup.
- \* Bottles are unsafe to use because they are difficult to wash and can be easily contaminated.

## كيفية سحب الحليب يدوياً من الثدي وإطعام الرضيع بالكوب

- \* يجب أن تحرص الأم على نظافة يديها والأدوات المستعملة.
- \* يجب على الأم أن تغسل يديها بالصابون والماء الجاري.
- \* يجب على الأم أن تستخدم أكياس خاصة معقمة لتجميع الحليب، وإن تعذر ذلك، يمكن أن تستعمل وعاء نظيف بعد أن تضعه في قدر فيه ماء بدرجه الغليان للتعقيم.
- \* يجب أن تكون الأم مرتاحة قبل سحب حليب الثدي.
- \* من المفيد أن تدلك الأم الثدي بقطعة قماش دافئة لتحفيز تدفق الحليب وتنبيه الحلمه، تجديدها وتدويرها برفق بين الأصابع.
- \* تتمثل الطريقة الأفضل في وضع الإبهام حول الحلمة والأصابع الأخرى على الجانب السفلي من الثدي وراء الحالة الداكنة اللون.
- \* يتدفق الحليب في شكل قطرات أو خيوط رفيعة. يجب تجميع الحليب مباشرة في الوعاء النظيف والمعقم.
- \* تجنب فرك الجلد، إذا قد يسبب ذلك بظهور كدمات، وعدم الضغط على الحلمة لأن ذلك يؤدي إلى توقف الحليب.
- \* الضغط على كافة الجوانب المحيطة بالهالة الداكنة حول الحلمة.
- \* سحب الحليب من ثدي واحد لمدة 3-5 دقائق أو حتى يقل تدفق الحليب ومن ثم الانتقال إلى الثدي الثاني لسحب الحليب لمدة متساوية. يجب على الأم أن تكرر السحب من كلا الثديين لمدة 20 - 30 دقيقة. يجب إفراغ كلا الثديين والانتقال بين الثديين عدة مرات إذا لزم الأمر.
- \* يجب وضع حليب الثدي في وعاء نظيف، معقم ومغطى. يمكن تخزين الحليب من 6 إلى 8 ساعات في مكان بارد و 72 ساعة في الجزء الخلفي من الثلاجة.
- \* يعطى الطفل الحليب من الكوب وذلك بتقريب الكوب إلى الشفاه السفلى والسماح للطفل بأخذ كميات قليلة من الحليب وذلك بلعق الحليب باللسان. لا يجب سكب الحليب في فم الطفل.
- \* سكب كمية كافية من وعاء التخزين المغطى في كوب شرب الحليب وذلك لتقادي ثلوث الحليب في وعاء التخزين.
- \* من الأفضل عدم استخدام قناني الإرضاع ذات الحلقات الإصطناعية، أو الحلقات الإصطناعية، أو الأكواب ذات الفتحات الضيقة لأنها صعبة التنظيف ويمكن أن تتلوث بسهولة.



Card 9

بطاقة ٩

## When you are separated from your baby

- \* Learn to express your breast milk soon after your baby is born. (CC 9)
- \* Breastfeed exclusively and frequently for the whole period that you are with your baby.
- \* Express and store breast milk before you leave your home so that your baby's caregiver can feed your baby while you are away.
- \* Express breast milk while you are away from your baby. This will keep the milk flowing and prevent breast swelling.
- \* Teach your baby's caregiver how to use a clean open cup to feed your baby while you are away.
- \* Expressed breast milk (stored in a cool, covered place) stays in good condition for 8 hours, even in a hot climate.
- \* Take extra time for the feeds before separation from baby and when you return home.
- \* Increase the number of feeds while you are with the baby. This means increasing night and weekend feedings.
- \* If possible, carry the baby with you to your work place (or anytime you have to go out of the home for more than a few hours). If this is not possible, consider having someone bring the baby to you to breastfeed when you have a break.
- \* Get extra support from family members in caring for your baby and other children, and for doing household chores.

## عندما تكون الأم المرضعة بعيدة عن طفلها

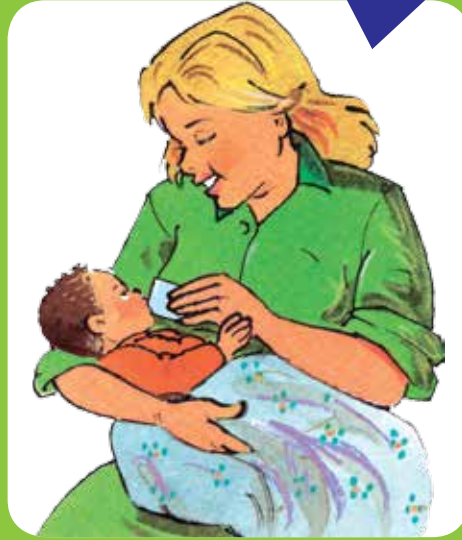
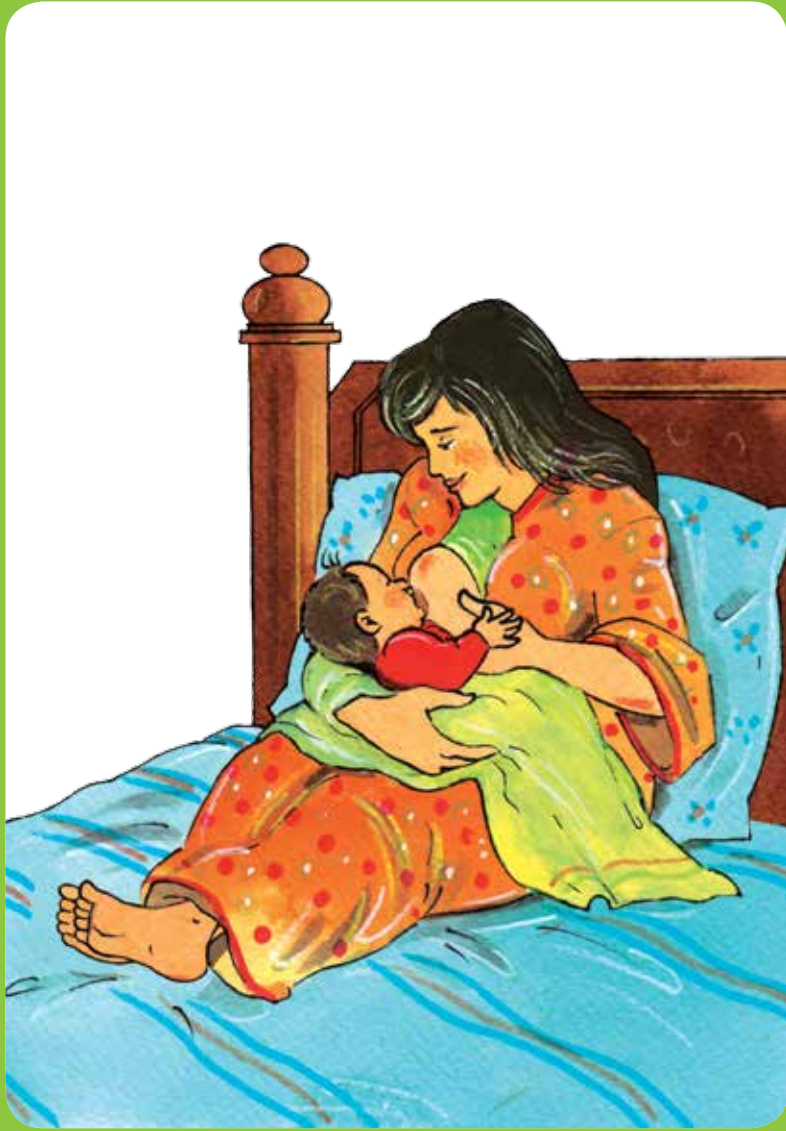
- \* يجب أن تتعلم الأم كيفية سحب حليب الثدي بعد ولادة طفلها (البطاقة الإستشارية ٩).
- \* يجب على الأم أن ترضع طفلها حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى من عمره.
- \* إذا كانت الأم مضطرة أن تكون بعيدة عن الطفل، يجب عليها أن تسحب حليب الثدي وتخزنه في المكان المناسب قبل خروجها من المنزل حتى يعطى إلى طفل أثناء غيابها.
- \* خلال وجودها بعيداً عن الطفل، يجب على الأم أن تسحب الحليب من الثدي بين ٦ - ٨ مرات يومياً لإبقاء تدفق الحليب ومنع إحتقان الثدي.
- \* يجب على الأم أن تعلم حاضنة طفلها كيفية إطعام الطفل حليب الثدي الذي سحبتة بالكوب المفتوح، أثناء وجودها بعيداً عن الطفل.
- \* الحليب المسحوب من الثدي (مخزن في مكان بارد ومغطى) يبقى بحالة جيدة لمدة أربع إلى ست ساعات حتى في المناخ الحار.
- \* من الأفضل أن تزيد الأم الرضعات عندما تكون متواجدة مع الطفل. هذا يعني زيادة الرضعات خلال الليل وأثناء عطلة نهاية الأسبوع.
- \* إذا كان ذلك ممكناً، فلتأخذ الأم الطفل معها إلى مكان عملها أو تذهب هي إليه أثناء إستراحة العمل وإذا كان ذلك ممكناً، فليحضر احدهم الطفل إلى الأم كي ترضعه أثناء الإستراحة.
- \* إذا كان ممكناً فلتحصل الأم على دعم إضافي من أفراد الأسرة في رعايه الطفل الرضيع والأطفال الآخرين، والقيام بالأعمال المنزلية.

### Notes for a working mother with formal employment:

- \* Get your employer's consent for:
  - breastfeeding breaks at your work place and flexible working hours
  - safe storage of expressed breast milk at your work place

### ملاحظة للأم العاملة في عمل رسمي:

- الحصول على موافقة من أجل:
- \* تخصيص أوقات للرضاعه في مكان العمل.
- \* تخصيص ساعات عمل مرنة للأم المرضعة.
- \* تأمين مكان مناسب لسحب و لتخزين الحليب في مكان العمل.



## Good hygiene (cleanliness) practices prevent disease

- \* Good hygiene (cleanliness) is important to avoid diarrhoea and other illnesses.
- \* Wash your hands with soap and water before preparing foods and feeding baby.
- \* Wash your hands and your baby's hands before eating.
- \* Wash your hands with soap and water after using the toilet and washing or cleaning baby's bottom.
- \* Feed your baby using clean hands, clean utensils and clean cups.
- \* Use a clean spoon or cup to give foods or liquids to your baby.
- \* Do not use bottles, teats or spouted cups since they are difficult to clean and can cause your baby to become sick.
- \* Store the foods to be given to your baby in a safe clean place.

## الممارسات الصحيحة الجيده (النظافة) تقي من الأمراض

النظافة ضرورية لتجنب الإسهال وغيرها من الأمراض.  
يجب على الأم أن:

- \* تغسل يديها بالماء والصابون قبل إعداد الأطعمة.
- \* تغسل يدها ويدي طفلها بالماء والصابون قبل تناول الطعام وتستخدم الأواني والأكواب النظيفة.
- \* لا تستخدم قناني الإرضاع ذات الحلمات الإصطناعية، الحلمات الإصطناعية، أو الأكواب ذات الفتحات الضيقة لأنها صعبة التنظيف ويمكن أن تتلوث بسرعة.
- \* تخزن أطعمة الأطفال في مكان آمن ونظيف.
- \* تغسل يديها بالماء والصابون بعد استخدام المراض وبعد تنظيف براز ومؤخرة الطفل.



Card 11

بطاقة ١١

## Starting Complementary Feeding when baby reaches 6 months

- \* Starting at about 6 months, your baby needs other foods in addition to breast milk.
- \* Continue breastfeeding your baby on demand both day and night.
- \* Breast milk continues to be the most important part of your baby's diet.
- \* Breastfeed first before giving other foods.
- \* When giving complementary foods, think: Frequency, Amount, Thickness, Variety, Active/responsive feeding, and Hygiene.
  - **Frequency:** Feed your baby complementary foods 2 times a day
  - **Amount:** Give 2 to 3 tablespoonfuls ('tastes') at each feed.
  - **Thickness:** should be thick enough to be fed by hand
  - **Variety:** Begin with the staple foods like porridge (corn, wheat, rice, millet, potatoes, sorghum), mashed banana or mashed potato
  - **Active/responsive feeding**
    - Baby may need time to get used to eating foods other than breast milk.
    - Be patient and actively encourage your baby to eat.
    - Don't force your baby to eat.
    - Use a separate plate to feed the baby to make sure he or she eats all the food given.
  - Hygiene: Good hygiene (cleanliness) is important to avoid diarrhoea and other illnesses. (CC 11)
    - Use a clean spoon or cup to give foods or liquids to your baby.
    - Store the foods to be given to your baby in a safe hygienic place.
    - Wash your hands with soap and water before preparing foods and feeding baby.
    - Wash your hands and your baby's hands before eating.
    - Wash your hands with soap and water after using the toilet and washing or cleaning baby's bottom.

### Note about the size of cups:

- \* All cups shown and referred to in the Counselling Cards are mugs which have a volume of 250 ml. If other types or sizes of cups are used to feed a baby, they should be tested to see what volume they hold and the recommended quantities of food or liquid should be adjusted to the local cup or mug.

### Note: After 6 months, you can no longer use LAM.

- \* You will need to use another family planning method even though your menses has not yet returned.
- \* There are many methods of family planning that will not interfere with breastfeeding.

## إدخال الأطعمة المكملّة المناسبة إلى النظام الغذائي عند بلوغ الطفل ٦ أشهر

- \* بعد إتمام الستة أشهر، يحتاج الطفل إلى أطعمة مكملّة إضافية إلى حليب الثدي.
- \* من المهم مواصلة الرضاعة الطبيعية بناء على حاجة الطفل في النهار والليل.
- \* يجب على الأم أن ترضع الطفل قبل إعطاء الأطعمة الأخرى.
- \* عند إعطاء الأطعمة المكملّة يجب التفكير في: عدد الوجبات، الكمية، القوام، التنوع، الرغبة/التجاوب في الأكل، والنظافة:
  - **العدد:** إعطاء الطفل أطعمة مكملّة مرتين في اليوم.
  - **الكمية:** إعطاء ٢-٣ ملاعق طعام في كل مرة.
  - **القوام:** قوام الأطعمة كافية كي تطعم بالملعقة أو اليد.
  - **التنوع:** البدء بالأطعمة الأساسية مثل عصبدة الأرز، القمح، أو الذرة أو الموز مهروس أو بطاطا مهروسة.
  - **الرغبة / التجب في الأكل:**
    - قد يحتاج الطفل إلى وقت ليعتاد على تناول الأطعمة غير حليب الثدي.
    - يجب التحلي بالصبر وتشجيع الطفل على الأكل.
    - عدم إرغام الطفل على تناول الطعام.
    - إستخدام طبق مختلف لطعام الطفل كي تتمكن الأم من معرفة الكمية التي تناولها الطفل.
  - **النظافة:** النظافة ضرورية لتجنب الإسهال وغيره من الأمراض (البطاقة الإستشارية ١١):
    - إستخدام ملعقة نظيفة أو كوب لإعطاء الأطعمة أو السوائل للطفل.
    - تخزين الأطعمة التي سيتم اعطاؤها للطفل في مكان آمن ونظيف.
    - غسل اليدين بالماء والصابون قبل إعداد الأطعمة أو إطعام الطفل.
    - غسل اليدين ويدي الطفل قبل تناول الطعام.
    - غسل اليدين بالماء والصابون بعد إستخدام المراض وبعد تنظيف مؤخرة الطفل.

### إشارة إلى حجم الأكواب:

- \* كل الأكواب المشار إليها في البطاقات الإستشارية هي أكواب ٢٥٠ مل. إذا تم إستخدام أكواب من أحجام مختلفة لتغذية الطفل، ينبغي قياس حجمها وتعديل كميات الغذاء أو السوائل الموصى بها بحسب الكوب المستعمل محلياً.
- \* إشارة: بعد ستة أشهر، لا يمكن للأُم أن تعتمد على الرضاعة الحصرية كوسيلة لمنع الإنجاب
- \* بعد ستة أشهر يجب على الأم أن تلجأ لوسيلة أخرى لمنع الإنجاب حتى إذا لم يعاودها الطمث (الدورة الشهرية).
- \* يوجد العديد من وسائل منع الإنجاب التي لا تؤثر على الرضاعة.



إدخال الأطعمة المكتملة المناسبة إلى النظام الغذائي عند بلوغ الطفل ٦ أشهر  
Starting Complementary Feeding when baby reaches 6 months



## Complementary feeding from 6 up to 9 months

- Continue breastfeeding your baby on demand both day and night. This will maintain his or her health and strength as breast milk continues to be the most important part of your baby's diet.
- Breast milk supplies half (1/2) baby's energy needs from 6 up to 12 months.
- Breastfeed first before giving other foods.
- When giving complementary foods to your baby, think: Frequency, Amount, Thickness, Variety, Active/responsive feeding, and Hygiene
  - Frequency:** Feed your baby complementary foods 3 times a day
  - Amount:** Increase amount gradually to half (1/2) cup (250 ml cup: show amount in cup brought by mother). Use a separate plate to make sure young child eats all the food given
  - Thickness:** Give mashed/pureed family foods. By 8 months your baby can begin eating finger foods
  - Variety:** Try to feed a variety of foods at each meal. For example: Animal-source foods (flesh meats, eggs and dairy products) 1 star\*; Staples (grains, roots and tubers) 2 stars\*\*; Legumes and seeds 3 stars\*\*\*; Vitamin A rich fruits and vegetables and other fruits and vegetables 4 stars\*\*\*\* (CC 16).

### Notes for community worker:

- Foods may be added in a different order to create a 4 star food/diet.
- Animal source foods are very important. Start animal source foods as early and as often as possible. Cook well and chop fine.
- Infants can eat well-cooked and finely-chopped eggs, meat and fish even if they don't have teeth.
- Additional snacks (extra food between meals) such as fruit or bread with nut paste) can be offered once or twice per day.
- If you prepare food for the baby that has oil or fat in it, use no more than half a teaspoon per day.

### Notes for community worker continued:

- Use iodised salt
- Each week you can add one new food to your child's diet
- Avoid giving sugary drinks
- Avoid sweet biscuits

### Active/responsive feeding

- Be patient and actively encourage your baby to eat.
- Don't force your baby to eat.
- Use a separate plate to feed the baby to make sure he or she eats all the food given.
- Hygiene:** Good hygiene (cleanliness) is important to avoid diarrhoea and other illnesses. (CC 11)
  - Use a clean spoon or cup to give foods or liquids to your baby.
  - Store the foods to be given to your baby in a safe hygienic place.
  - Wash your hands with soap and water before preparing foods and feeding baby.
  - Wash your hands and your baby's hands before eating.
  - Wash your hands with soap and water after using the toilet and washing or cleaning baby's bottom.

### Note about the size of cups:

- All cups shown and referred to in the Counselling Cards are mugs which have a volume of 250 ml. If other types or sizes of cups are used to feed a baby, they should be tested to see what volume they hold and the recommended quantities of food or liquid should be adjusted to the local cup or mug.

### Note: After 6 months, you can no longer use LAM.

- You will need to use another family planning method even though your menses has not yet returned.
- There are many methods of family planning that will not interfere with breastfeeding.

## إدخال الأطعمة المُكمّلة المناسبة إلى النظام الغذائي للطفل\* من عمر ٦ إلى ٨ أشهر

عدد الوجبات وكميات الأغذية بحسب عمر الطفل			
العمر	الكثافة القوام	عدد الوجبات	الكميات التي يستهلكها الطفل في كل وجبة
٦-٨ أشهر	الحبوب المقشرة والمطبوخة والمهروسة (شورية خضار، عدس)، ثم أضف اللحوم	٢-٣ وجبات إلى جانب الرضاعة من الثدي	- تبدأ بكميات قليلة (٢-٣ ملاعق في كل وجبة) وزيادة الكمية تدريجياً حتى كوب سعة ٢٥٠ مل
	اتبعها بأنواع من طعام الأسرة	يمكن تقديم وجبات خفيفة بين الوجبات بحسب رغبة الطفل	

### يمكن إضافة الأطعمة في ترتيب معين لتوفير نظام غذائي متنوع:

- \* الأطعمة ذات المصدر الحيواني مهمة جداً لنمو الطفل. من الأفضل تكثير إضافتها لغذاء الطفل وتقديمها عند الإمكان. يجب طبخها جيداً وتقطيعها لقطع صغيرة.
- \* يمكن للأطفال أكل الأطعمة المطهية جيداً والمطحونة مثل البيض، اللحم والسمك، حتى لو لم تظهر أسنانهم بعد.
- \* يمكن إعطاء وجبات خفيفة مثل الفواكه أو قطعة شطيرة صغيرة من اللبن أو الجبنة مرتين في النهار.
- \* لا يجب إضافة أكثر من نصف ملعقة صغيرة من الزيوت إلى طعام الطفل.
- \* يجب على الأم إضافة نوع جديد من الطعام إلى غذاء الطفل كل ثلاثة أيام.
- \* من الأفضل تجنب إعطاء المشروبات السكرية والبسكويت الحلو.
- \* يمكن للأم أن تبدأ بإدخال بعض المأكولات مثل كرات اللحم الهبرة المطبوخة أو الخبز ابتداءً من عمر ٨ أشهر
- \* تبدأ الأم بإعطاء الماء للطفل حسب الطلب عند البدء بإدخال الأطعمة الجامدة

المرجع: تغذية الطفل من الولادة حتى عمر السنتين، إعداد د. علي الزين، منشورات منظمة الصحة العالمية - وزارة الصحة العامة - الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة.

ادخال الأطعمة المُكمّلة الى النظام الغذائي من عمر ٦ الى ٨ أشهر  
Complementary feeding from 6 up to 9 months



## Complementary feeding from 9 up to 12 months

- Continue breastfeeding your baby on demand both day and night. This will maintain his or her health and strength as breast milk continues to be the most important part of your baby's diet.
- Breast milk supplies half (1/2) baby's energy needs from 6 up to 12 months.
- Breastfeed first before giving other foods.
- When giving complementary foods to your baby, think: Frequency, Amount, Thickness, Variety, Active/responsive feeding, and Hygiene
  - Frequency:** Feed your baby complementary foods 4 times a day
  - Amount:** Increase amount to half (1/2) cup (250 ml cup: show amount in cup brought by mother). Use a separate plate to make sure young child eats all the food given.
  - Thickness:** Give finely chopped family foods, finger foods, sliced foods.
  - Variety:** Try to feed a variety of foods at each meal. For example: Animal-source foods (flesh meats, eggs and dairy products) 1 star\*; Staples (grains, roots and tubers) 2 stars\*\*; Legumes and seeds 3 stars\*\*\*; Vitamin A rich fruits and vegetables and other fruits and vegetables 4 stars\*\*\*\* (CC 16).

### Notes for community worker:

Foods may be added in a different order to create a 4 star food/diet.

- Animal source foods are very important. Start animal source foods as early and as often as possible. Cook well and chop fine.
- Additional nutritious snacks (extra food between meals) such as pieces of ripe mango, papaya, banana, avocado, other fruits and vegetables, boiled potato, sweet potato and fresh and fried bread products can be offered once or twice per day.
- Use iodised salt
- Avoid giving sugary drinks
- Avoid sweet biscuits

### Active/responsive feeding

- Be patient and actively encourage your baby to eat.
- Don't force your baby to eat.
- Use a separate plate to feed the baby to make sure he or she eats all the food given.
- Hygiene:** Good hygiene (cleanliness) is important to avoid diarrhoea and other illnesses. (CC 11)
  - Use a clean spoon or cup to give foods or liquids to your baby.
  - Store the foods to be given to your baby in a safe hygienic place.
  - Wash your hands with soap and water before preparing foods and feeding baby.
  - Wash your hands and your baby's hands before eating.
  - Wash your hands with soap and water after using the toilet and washing or cleaning baby's bottom.

### Note about the size of cups:

- All cups shown and referred to in the Counselling Cards are mugs which have a volume of 250 ml. If other types or sizes of cups are used to feed a baby, they should be tested to see what volume they hold and the recommended quantities of food or liquid should be adjusted to the local cup or mug.

### Note: After 6 months, you can no longer use LAM.

- You will need to use another family planning method even though your menses has not yet returned.
- There are many methods of family planning that will not interfere with breastfeeding.

## ادخال الأطعمة المكتملة إلى النظام الغذائي من عمر ٩ الى ١١ شهراً

عدد الوجبات وكميات الأغذية بحسب عمر الطفل			
العمر	الكثافة القوام	عدد الوجبات	الكميات التي يستهلكها الطفل في كل وجبة
٩-١١ شهراً	زيادة خشونة الطعام يمكن أن تكون على شكل أصابع يمكن للطفل امساكها بأصابعه	٣-٤ وجبات إلى جانب الإستمرار بالرضاعه من الثدي يمكن تقديم وجبات خفيفة بحسب رغبات الطفل	نصف كوب (كبابية) سعه ٢٥٠ مل

- \* تؤخر الأم إدخال عصير الليمون إلى ما بعد الشهر التاسع لتفادي الحساسية والمغص
- \* تتجنب الأم إعطاء الشاي للأطفال أو حتى تغميس الخبز في الشاي لأنه يحتوي على مادة التانين (tannins) التي تؤثر سلباً على إمتصاص الحديد وذلك إضافة إلى ضررها الناتج عن كونها منبهاً للأعصاب
- \* تؤخر الأم إدخال العسل حتى عمر السنة الوقاية من التلوث ببكتيريا سامة

المرجع: تغذية الطفل من الولادة حتى عمر السنتين، إعداد د. علي الزين، منشورات منظمة الصحة العالمية - وزارة الصحة العامة - الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة.

ادخال الأطعمة المُكمّلة الى النظام الغذائي من عمر ٩ الى ١١ شهراً  
Complementary feeding from 9 up to 12 months



## Complementary feeding from 12 up to 24 months

- Continue breastfeeding your baby on demand both day and night. This will maintain his or her health and strength as breast milk continues to be the most important part of your baby's diet.
- Breast milk continues to make up about one third (1/3) of the energy needs of the youngchild from 12 up to 24 months.
- To help your baby continue to grow strong and breastfeed, you should use a family planning method to prevent another pregnancy.
- When giving complementary foods to your baby, think: Frequency, Amount, Thickness, Variety, Active/responsive feeding, and Hygiene
  - **Frequency:** Feed your young child complementary foods 5 times a day
  - **Amount:** Increase amount to three-quarters (¾) to 1 cup (250 ml cup: how amount in cup brought by mother). Use a separate plate to make sure young child eats all the food given
  - **Thickness:** Give family foods cut into small pieces, finger foods, sliced food.
  - **Variety:** Try to feed a variety of foods at each meal. For example: Animal-source foods (flesh meats, eggs and dairy products) 1 star\*; Staples (grains, roots and tubers) 2 stars\*\*; Legumes and seeds 3 stars\*\*\*; Vitamin A rich fruits and vegetables and other fruits and vegetables 4 stars\*\*\*\* (CC 16).

### Notes for community worker:

Foods may be added in a different order to create a 4 star food/diet.

- Animal source foods are very important. Start animal source foods as early and as often as possible. Cook well and chop fine.
- Additional nutritious snacks (extra food between meals) such as pieces of ripe mango, papaya, banana, avocado, other fruits and vegetables, boiled potato, sweet potato and fresh and fried bread products can be offered once or twice per day.
- Use iodised salt
- Avoid giving sugary drinks
- Avoid sweet biscuits

### Active/responsive feeding

- Be patient and actively encourage your baby to eat.
- Don't force your baby to eat.
- Use a separate plate to feed the baby to make sure he or she eats all the food given.
- **Hygiene:** Good hygiene (cleanliness) is important to avoid diarrhoea and other illnesses. (CC 11)
  - Use a clean spoon or cup to give foods or liquids to your baby.
  - Store the foods to be given to your baby in a safe hygienic place.
  - Wash your hands with soap and water before preparing foods and feeding baby.
  - Wash your hands and your baby's hands before eating.
  - Wash your hands with soap and water after using the toilet and washing or cleaning baby's bottom.

### Note about the size of cups:

- All cups shown and referred to in the Counselling Cards are mugs which have a volume of 250 ml. If other types or sizes of cups are used to feed a baby, they should be tested to see what volume they hold and the recommended quantities of food or liquid should be adjusted to the local cup or mug.

## ادخال الأطعمة المكتملة إلى النظام الغذائي من عمر ١٢ إلى ٢٣ شهراً

عدد الوجبات وكميات الأغذية بحسب عمر الطفل			
العمر	الكثافة القوام	عدد الوجبات	الكميات التي يستهلكها الطفل في كل وجبة
١٢-٢٣ شهراً	طعام الأسرة مهروس أو مقطع بشكل أصابع عند الضرورة راقبيه وهو يأكل لوحده	٣-٤ وجبات مع الإستمرار بالرضاعة من الثدي	٤/٣ - ١ كوب سعه ٢٥٠ مل

- \* يؤمن حليب الثدي ربع حاجة الطفل من الطاقة من عمر ١٢ إلى ٢٤ شهراً
- \* يمكن للأم أن تبدأ بإدخال المأكولات العائلية العادية بعد السنة الأولى من العمر مع تجنب المأكولات التي يمكن أن تسبب إختناقاً للطفل مثل الجوز والبزورات وشرائح البطاطة المقلية.

المراجع: تغذية الطفل من الولادة حتى عمر السنتين، إعداد د. علي الزين، منشورات منظمة الصحة العالمية - وزارة الصحة العامة - الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة.

ادخال الأطعمة المُكَمَّلة الى النظام الغذائي من عمر ١٢ الى ٢٣ شهراً  
Complementary feeding from 12 up to 24 months



## Food Variety

- \* Continue to breastfeed (for at least 2 years) and feed a variety of foods at each meal to your young child. For example:
  - Animal-source foods (meat, chicken, fish, liver), and eggs, milk and milk products 1 star\*
  - Staples (maize, wheat, rice, millet and sorghum); roots and tubers (cassava, potatoes) 2 stars\*\*
  - Legumes (beans, lentils, peas, groundnuts) and seeds (sesame) 3 stars\*\*\*
  - Vitamin A-rich fruits and vegetables (mango, papaya, passion fruit, oranges, darkgreen leaves, carrots, yellow sweet potato and pumpkin), and other fruit and vegetables (banana, pineapple, watermelon, tomatoes, avocado, eggplant and cabbage) 4 stars\*\*\*\*

### Notes for community worker:

Foods may be added in a different order to create a 4 star food/diet.

- \* Introduce animal source foods early to babies and young children and give them as often as possible. Cook well and chop fine.
- \* Additional nutritious snacks (extra food between meals) such as pieces of ripe mango, papaya, banana, avocado, other fruits and vegetables, boiled potato,
- \* sweet potato and fresh and fried bread products can be offered once or twice per day.
- \* Use iodised salt.

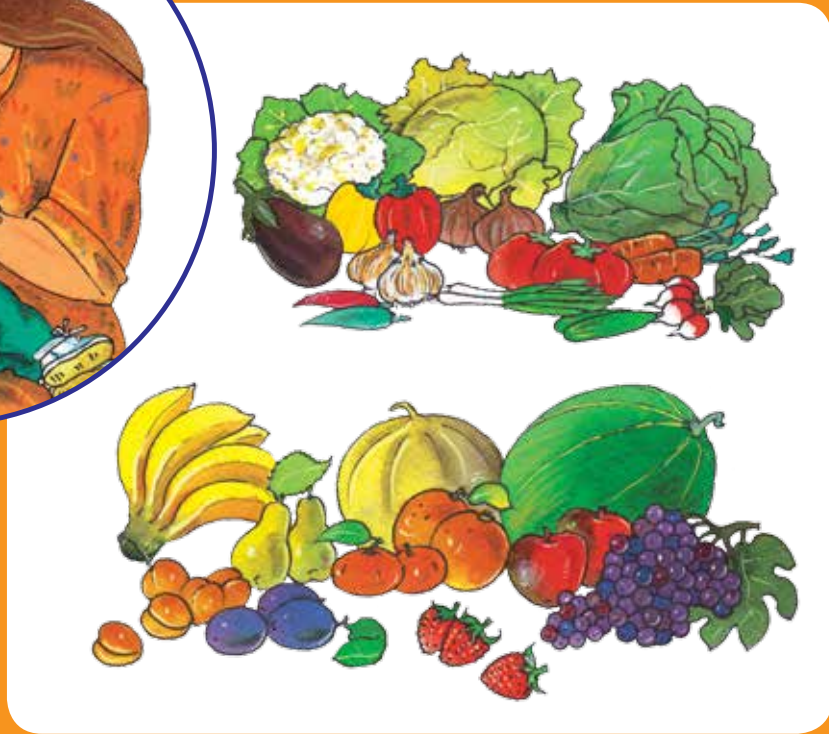
## تنوع الأطعمة

- \* متابعة الرضاعة الطبيعيه (على الأقل لسنتين) وإعطاء أطعمة متنوعة للطفل في كل وجبة. على سبيل المثال:
  - الأطعمة ذات المصدر الحيواني مثل السمك، الدجاج، البيض، اللحوم الحمراء، ومنتجات الحليب.
  - النشويات مثل الحبوب، الخضار النشوية.
  - البقوليات والبدور
  - الخضار والفاكهة وتلك الغنية بالفيتامين A (A)

### ملاحظة للمرشد(ة) الاجتماعي(ة) أو الصحي(ة):

- \* يمكن إضافة الأطعمة في ترتيب معين لتوفير نظام غذائي متنوع:
  - \* الأطعمة ذات المصدر الحيواني مهمة جداً لنمو الطفل. من الأفضل تكثير إضافتها إلى غذاء الطفل وتقديمها عند الإمكان. يجب طبخها جيداً وتقطيعها لقطع صغيرة.
  - \* يمكن إعطاء وجبات خفيفة إضافية مرة أو مرتين في اليوم مثل الفواكه: قطع من فواكه ناضجة وطرية مثل الموز، الأفوكادو، الدراق، المانجو، الخضار النشوية مثل البطاطا المسلوقة، البطاطا الحلوة، الخبز الطري





## Feeding the sick baby less than 6 months of age

- \* Breastfeed more frequently during illness, including diarrhoea, to help the baby fight sickness, reduce weight loss and recover more quickly.
- \* Breastfeeding also provides comfort to your sick baby. If your baby refuses to breastfeed, encourage your baby until he or she takes the breast again.
- \* Give only breast milk and medicines recommended by your doctor/ health care provider.
- \* If the baby is too weak to suckle, express breast milk to give the baby. This will help you to keep up your milk supply and prevent breast difficulties.
- \* After each illness, increase the frequency of breastfeeding to help your baby regain health and weight.
- \* When you are sick, you can continue to breastfeed your baby. You may need extra food and support during this time.

## تغذية الطفل المريض البالغ من العمر ما دون ٦ أشهر

- \* يجب على الأم أن ترضع الطفل تكررًا إذا كان مريضاً، أو مصاباً بالإسهال، وذلك لمساعدته على مقاومة المرض، والتقليل من فقدان الوزن والتعافي بسرعة أكبر
- \* الرضاعة الطبيعية توفر الراحة للطفل المريض. إذا كان الطفل يرفض الرضاعة من الثدي يجب على الأم أن تحثه تكررًا حتى يرفض من الثدي مرة أخرى
- \* يجب على الأم أن تعطي فقط حليبها بالإضافة إلى الأدوية التي وصفها الطبيب وشراب معالجة الجفاف (ORS) إذا كان الطفل يعاني من إسهال الشديد
- \* إذا كان الطفل غير قادر على الرضاعة من الثدي، يجب على الأم أن تسحب الحليب من الثدي وتعطيه إلى الطفل. سحب الحليب من الثدي يساعد على إدرار الحليب و يمنع إحتقان الثدي
- \* بعد قضاء فترة المرض، يجب على الأم أن تزيد من عدد الرضاعات كي يستعيد الطفل عافيته والوزن الذي خسره.
- \* عندما تكون الأم مريضة يمكنها الإستمرار في إرضاع الطفل. تحتاج الأم في مرحلة المرض إلى المزيد من الطعام، السوائل، والدعم. غير أن هناك بعض أنواع الأدوية التي تمنع الأم من الإستمرار في إرضاع الطفل في حال كانت تتناولها.

# تغذية الطفل المريض البالغ من العمر ما دون الـ ٦ أشهر

## Feeding the sick baby less than 6 months of age



## Feeding the sick child more than 6 months of age

- \* Breastfeed more frequently during illness, including diarrhoea, to help your baby fight sickness, reduce weight loss and recover more quickly.
- \* Your baby needs more food and liquids while he or she is sick.
- \* If your child's appetite is decreased, encourage him or her to eat small frequent meals.
- \* Offer the baby simple foods like porridge and avoid spicy or fatty foods. Even if the child has diarrhoea, it is better for him or her to keep eating.
- \* After your baby has recovered, actively encourage him or her to eat one additional meal of solid food each day during the following two weeks. This will help your child regain the weight he or she has lost.
- \* When you are sick, you can continue to breastfeed your baby. You may need extra food and support during this time. When you are sick, you will also need plenty of liquids.

## تغذية الطفل المريض البالغ من العمر ما فوق الـ ٦ أشهر

- \* تغذية الطفل المريض البالغ من العمر ما فوق الستة أشهر
- \* يجب على الأم أن ترضع الطفل تكررًا إذا كان مريضاً، أو مصاباً بالإسهال، وذلك لمساعدته على مقاومة المرض، والتقليل من فقدان الوزن والتعافي بسرعة أكبر.
- \* عندما يكون الطفل مريضاً يحتاج إلى المزيد من الأطعمة و السوائل.
- \* في حال خفت شهية الطفل، يجب على الأم أن تشجعه على تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر.
- \* يجب على الأم أن تقدم وجبات سهلة مثل العصيدة وتجنب الأطعمة التي تحتوي على التوابل أو الدهون. حتى في حالة الإسهال، يجب أن لا يتوقف الطفل عن الأكل ويجب تشجيعه على الرضاعة المتكرره.
- \* بعد تعافي الطفل يجب تشجيعه على تناول وجبة إضافية من الأطعمة الصلبة يومياً على فترة إسبوعين بالإضافة إلى الرضاعة عند الطلب. هذا من شأنه أن يساعد الطفل على إستعادة الوزن الذي فقده.
- \* عندما تكون الأم مريضة يمكنها الإستمرار في إرضاع الطفل. تحتاج الأم في مرحلة المرض إلى المزيد من الطعام والسوائل والدعم.

تغذية الطفل المريض البالغ من العمر ما فوق الـ ٦ أشهر

Feeding the sick child more than 6 months of age



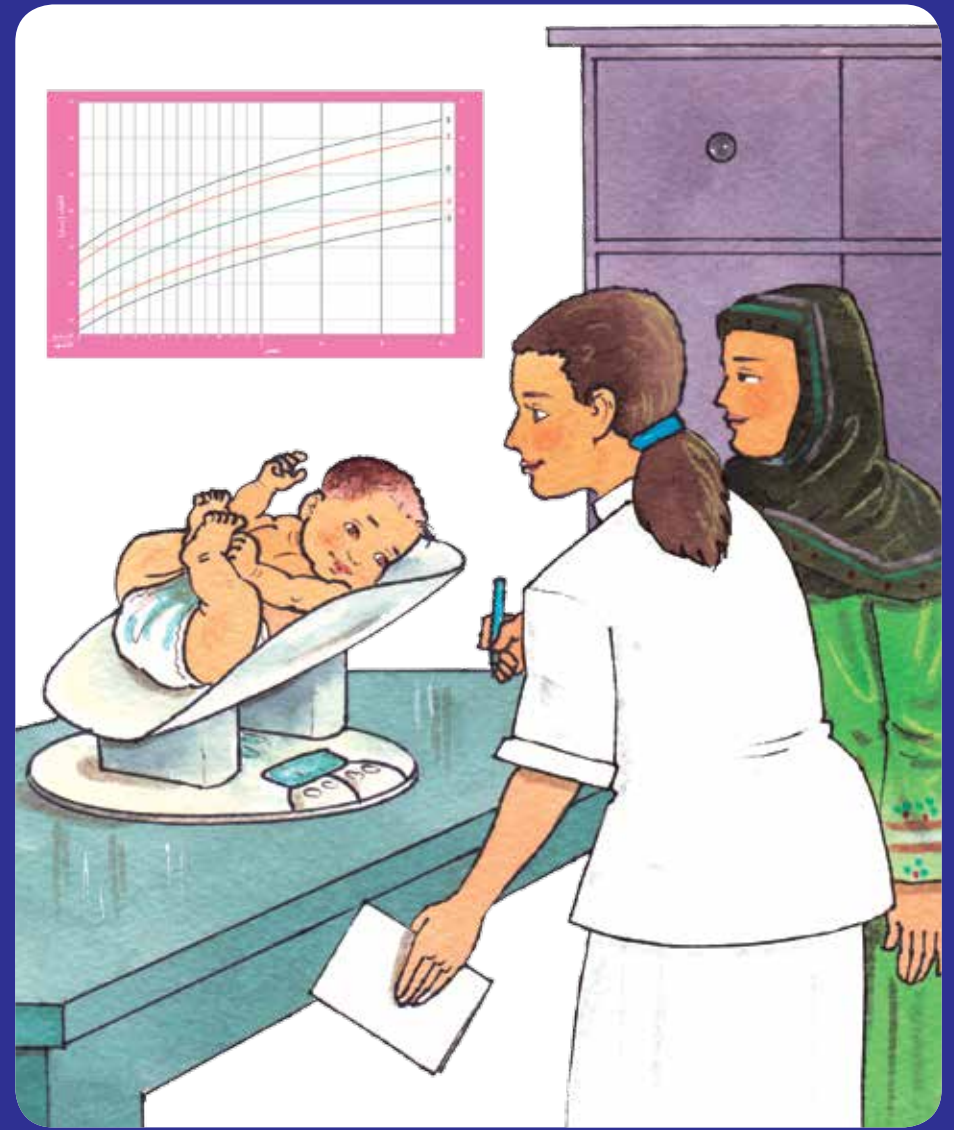
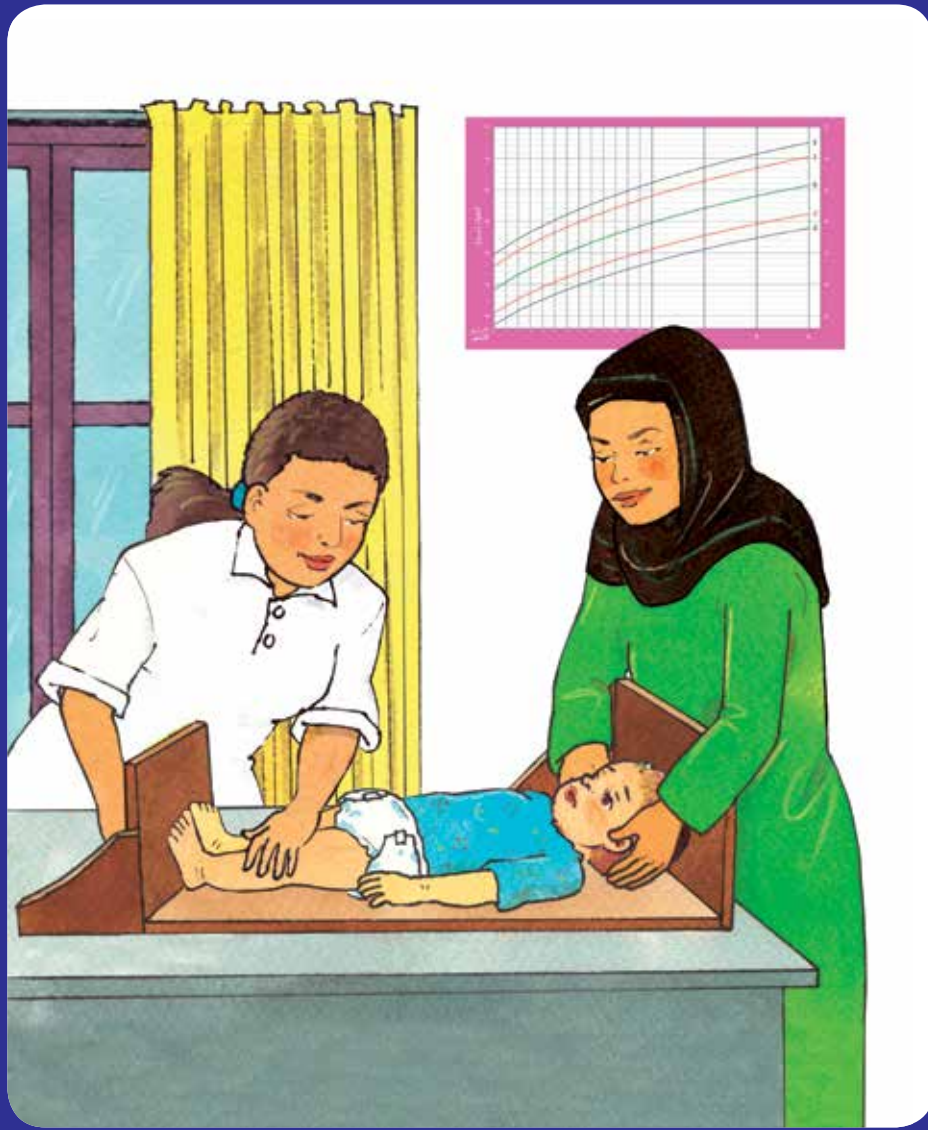
## Regular growth monitoring and promotion

- \* Attend regular growth monitoring and promotion sessions (GMP) to make sure your baby is growing well.
- \* Take your baby to growth monitoring and promotion monthly during the first year.
- \* A healthy child who is growing well should gain weight every month. If your child is not gaining weight or is losing weight, there is a problem.
- \* Attending growth monitoring and promotion sessions can help identify nutrition problems your child may have, such as severe thinness or swelling. Nutrition problems may need urgent treatment with special (therapeutic) foods.
- \* Measuring the upper arm of a child over 6 months (MUAC) also identifies severe thinness.
- \* During growth monitoring and promotion sessions, you can ask questions about your child's growth, health and nutrition.
- \* It is important to address poor growth and other signs of poor nutrition quickly, as soon as they are identified. If the problem is severe, you should immediately take your child to the nearest health facility.
- \* When you go to the health centre for growth monitoring, ask about family planning too.
- \* You should also ask about your baby's immunization schedule. Immunizations protect babies against several diseases.

## رصد النمو الطبيعي وتعزيزه

يجب على الأم أن:

- \* تشارك في دورات منتظمة لرصد وتعزيز النمو الطبيعي للطفل وللتأكد من أن طفلها ينمو بشكل جيد
- \* يُؤخذ الطفل شهرياً خلال الستة أشهر الأولى إلى مركز رصد وتعزيز النمو ثم كل ٣ أشهر في الستة أشهر الثانية ومرتين في السنة حتى عمر الخمس سنوات
- \* إذا كان الطفل بصحة جيدة وينمو بشكل سليم، يجب أن يكسب وزناً إضافياً كل شهر. هناك مشكلة صحية إذا كان وزن الطفل لا يزيد أو ينقص.
- \* المشاركة بدورات رصد وتعزيز النمو، إذ من شأنها المساعدة في تحديد بعض المشاكل الغذائية التي قد يعاني منها الطفل مثل النحافة أو التورم من جراء سوء التغذية الشديد. قد تحتاج المشاكل الغذائية إلى تصحيح فوري من خلال إطعام الطفل أطعمة مغذية معينة
- \* قياس قطر الجزء العلوي من ذراع الطفل البالغ من العمر أكثر من ٦ أشهر يحدد أيضاً النحول الشديد
- \* تطرح الأسئلة حول صحة الطفل وطريقة النمو والتغذية المناسبة خلال دورات رصد وتعزيز النمو
- \* من المهم معالجة النمو المتأخر ومؤشرات سوء التغذية بسرعة عند تشخيصها. إذا كان سوء التغذية حاداً، يجب على الأم أخذ الطفل بسرعة إلى أقرب مركز عناية صحية.
- \* عند الذهاب إلى المركز الصحي المتعدد لمراقبة النمو يجب السؤال عن:
- \* طرق تنظيم الأسرة
- \* جدول تلقيح الطفل (التلقيح يحمي الأطفال من العديد من الأمراض)



## Optimal family planning promotes improved health and survival for both mother and child

- \* Healthy timing and spacing of pregnancy means waiting at least 2 to 3 years before becoming pregnant again.
- \* Spacing your children allows:
  - More time to breastfeed and care for each child.
  - More time for your body to recover between pregnancies.
  - More money because you have fewer children, and thus fewer expenses for school fees, clothing, food, etc.
- \* Feeding your baby only breast milk for the first 6 months helps to space births in a way that is healthy for both you and your baby.
- \* By exclusively breastfeeding your baby for the first 6 months you can prevent pregnancy ONLY if:
  - you feed the baby only breast milk
  - your menstrual period has not returned
  - your baby is less than 6 months old
- \* This family planning method is called the Lactational Amenorrhea Method, or LAM.
  - L = lactational
  - A = no menses
  - M = method of family planning
- \* If any of these three conditions change, you are no longer protected from becoming pregnant again.
- \* It is important to seek advice from the nearest clinic about what modern family planning methods are available, as well as when and how to use them.

## تنظيم الأسرة الأمثل يعزز صحة الأم والطفل وبقائهما على قيد الحياة

- \* التوقيت الزمني الصحي للحمل التالي يعني إنتظاراً لا يقل عن ٢ إلى ٣ سنوات قبل الحمل مرة أخرى
- \* الفترة الزمنية المناسبة بين حمل وآخر تسمح بالتالي:
  - المزيد من الوقت لإرضاع كل طفل ورعايته
  - المزيد من الوقت كي يتعافى جسم الأم بعد الحمل
- \* المزيد من المال والموارد مع وجود عدد أقل من الأطفال، لتغطية الرسوم المدرسية والملابس و المواد الغذائية، الخ.
- \* تساعد تغذية الطفل بالرضاعة الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى الأم طبيعياً على وضع مهلة زمنية بين حمل وآخر.
- \* يمكن للرضاعة الطبيعية الحصرية للطفل خلال الأشهر الستة الأولى أن تمنع الحمل بنسبة ٩٨ ٪ فقط في الحالات التالية:
  - إذا كان الطفل يرضع حصرياً من الثدي على الأقل ٨ مرات ليلاً ونهاراً.
  - إذا لم تعاود الدورة الشهرية (الحيض) الأم مجدداً.
  - إذا كان عمر الطفل أقل من ستة أشهر.
- \* هذه الطريقة لتنظيم الأسرة (منع الحمل) تسمى طريقة الرضاعة الحصرية وانقطاع الحيض المؤقت.
- \* إذا تغير أي من هذه الشروط الثلاثة المذكورة أعلاه، لن تكون المرأة محمية من الحمل مجدداً.
- \* من المهم طلب إستشارة أقرب عيادة حول طرق تنظيم الأسرة الحديثة المتاحة، إضافة إلى كيفية إستخدامها





الواقي للرجل والمرأة  
Male & Female Condom



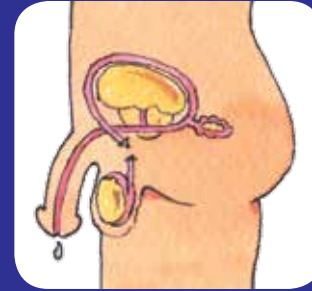
الرضاعة الحصرية  
LAM (Exclusive breastfeeding)



جهاز داخل الرحم  
IUD



حبوب منع الحمل  
Oral Contraceptives



قطع القناة الدافقة  
Vasectomy



ربط الأنابيب  
Tubal Ligation

## If a woman is HIV infected.....

What is the risk of HIV passing to her baby when NO preventive actions are taken?

- \* A woman infected with HIV can pass HIV to her baby during pregnancy, labour, delivery or through breastfeeding.
- \* Not all babies born to women with HIV become infected with HIV, however.
- \* If NO preventive actions are taken to prevent or reduce HIV transmission, out of every 100 HIV-infected women who become pregnant, deliver, and breastfeed for up to two years, about 35 of them will pass HIV to their babies:
  - 25 babies may become infected with HIV during pregnancy, labour and delivery
  - 10 babies may become infected with HIV through breastfeeding, if the mothers breastfeed their babies for up to 2 years

### The other 65 women will NOT pass HIV to their babies.

- \* All women with HIV should prevent HIV re-infection by practising safer sex. This means using condoms during pregnancy and during breastfeeding.
- \* All breastfeeding mothers infected with HIV should seek immediate help or treatment at their nearest health facility if they have any infections or breast problems.

## إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة ما هي نسبة خطورة انتقال الفيروس من الأم إلى الجنين عندما لا يتم أخذ إجراءات وقائية؟

- \* يُمكن للمرأة المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة HIV أن تنقل الفيروس إلى الطفل أثناء الحمل، الولادة أو من خلال الرضاعة.
- \* لا يصاب جميع الأطفال الذين يولدون لأمهات مصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة HIV بهذا الفيروس.
- \* إذا لم يتم اتخاذ إجراءات وقائية لمنع أو الحد من انتقال الفيروس - من أصل 100 سيّدة مصابة بفيروس نقص المناعة البشريّة تَحمل، تَلد و تُرضع لفترة سنتين - فإن 35٪ سينقلن الفيروس لأطفالهن:
  - حوالي 25٪ من الأطفال يصابون بالفيروس خلال فترة الحمل، أثناء الولادة ومن خلال الرضاعة.
  - حوالي 10٪ من الأطفال يصابون بالفيروس من خلال الرضاعة إذا الأمهات أرضعن لغاية عامين من العمر.

### حوالي 65٪ من الأمهات لا ينقلن الفيروس لأطفالهن

- \* ينبغي على كل النساء المصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة منع إعادة العدوى بهذا الفيروس من خلال ممارسة الجنس الآمن. هذا يعني استخدام الواقي أثناء الجماعه خلال فترة الحمل والرضاعة.
- \* ينبغي على كل الأمهات المرضعات المصابات بفيروس نقص المناعة المكتسبة طلب المساعدة الفوريّة والعلاج في أقرب مركز صحيّ إذا كان لديهن أي التهابات أو مشاكل في الثدي.

**Notes for community worker:** Use this card if the mother asks about risks of breastfeeding.

ملاحظة للمرشدة (ة) الاجتماعي (ة) أو الصحي (ة):  
استعمال هذه البطاقة إذا سألت الأم عن مخاطر الرضاعة الطبيعيّة.

## If a woman is HIV infected

What is the risk of HIV passing to her baby when NO preventive actions are taken?

**Out of 100 babies born to HIV infected women:**

The majority of babies (about 65) are not infected with HIV, but should be protected.



من أصل ١٠٠ طفل يُولدون  
لأمهات مصابات بفيروس  
نقص المناعة البشرية:

حوالي ٦٥٪ منهم غير  
مصابين بالفيروس، لكن  
يجب حمايتهم

Most babies (about 25) become infected with HIV during pregnancy, labour and birth.



يُصاب حوالي ٢٥٪ منهم بالفيروس  
خلال فترة الحمل، أثناء الولادة ومن  
خلال الرضاعة

Other babies (about 10) are infected with HIV through breastfeeding.



يُصاب حوالي ١٠٪ منهم  
بالفيروس من خلال  
الرضاعة

**Protect your baby:**

Get tested and know your HIV status!

**حماية الطفل:**  
يجب على الأم أن تخضع للفحص  
لمعرفة إذا كانت مصابة بالفيروس

## إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة

ما هي نسبة خطورة انتقال الفيروس من الأم الى الجنين عندما لا يتم أخذ إجراءات وقائية؟



## If a woman is HIV infected.....

What is the risk of passing HIV to her baby if both take ARVs and practise exclusive breastfeeding during the first 6 months?

- \* A woman infected with HIV should be given special medicines (called antiretroviral drugs or ARVs) to decrease the risk of passing HIV to her infant during pregnancy, birth, or breastfeeding.
- \* A baby born to a woman who is HIV-infected should also receive special medicines (ARVs) to decrease the risk of getting HIV during the breastfeeding period.
- \* Throughout the entire period of breastfeeding, antiretroviral drugs are strongly recommended for either the HIV-infected mother or her HIV exposed infant.
- \* If an HIV-infected mother and her baby practise exclusive breastfeeding during the first six months and either the mother or baby take ARVs throughout the breastfeeding period, the risk of infection greatly decreases.
- \* If these preventive actions are taken, out of every 100 HIV-infected women who become pregnant, deliver, and breastfeed for at least one year, less than 5 of them will pass HIV to their babies:
  - 2 babies may become infected with HIV during pregnancy, labour and delivery
  - 3 babies may become infected with HIV through breastfeeding

**More than 95 of these women will NOT pass HIV to their babies.**

### Notes for community worker:

Use this card if the mother asks about risks of breastfeeding.

## إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV)

ما هي نسبة خطورة انتقال الفيروس من الأم إلى الجنين إذا كانت تأخذ عقاقير مضادة للفيروس (ARVs) وترضع مولودها حصرياً خلال الستة أشهر الأولى؟

- \* ينبغي إعطاء الأم المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة الأدوية الخاصة (تُعرف بالعقاقير المضادة للفيروسات - ARVs) لتقليل خطر انتقال الفيروس إلى الطفل في فترة الحمل و أثناء الولادة، ومن خلال الرضاعة الطبيعية.
  - \* ينبغي أيضاً إعطاء الطفل المولود لأم مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة الأدوية الخاصة (مضادات الفيروسات) لتقليل خطر الإصابة بالفيروس من خلال الرضاعة الطبيعية.
  - \* يوصى بإعطاء العقاقير المضادة للفيروسات إما للأم المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة أو لطفلها المعرض لهذا الفيروس طوال فترة الرضاعة الطبيعية.
  - \* إذا كانت الأم المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة تُرضع طفلها حصرياً خلال الـ 6 أشهر الأولى وتأخذ هي أو طفلها العقاقير المضادة للفيروسات طوال فترة الرضاعة، فإن هذا من شأنه أن يقلل من خطر إصابة الطفل بشكل كبير.
  - \* إذا إتخذت هذه الإجراءات الوقائية - من أصل 100 سيّدة مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة تحمّل، تلد و تُرضع لفترة سنة على الأقل - فإن أقل من 5٪ سينقلن الفيروس لأطفالهن:
    - حوالي 2٪ من الأطفال يصابون بالفيروس خلال فترة الحمل، أثناء الولادة ومن خلال الرضاعة.
    - حوالي 3٪ من الأطفال يصابون بالفيروس من خلال الرضاعة.
- إذا إتخذت هذه الإجراءات الوقائية، أكثر من 95٪ من هذه السيدات لا ينقلن فيروس نقص المناعة المكتسبة لأطفالهن.

### ملاحظة للمرشد(ة) الاجتماعي(ة) أو الصحي(ة):

استعمال هذه البطاقة إذا سألت الأم عن مخاطر الرضاعة الطبيعية.

## If a woman is HIV infected

What is the risk of HIV passing to her baby if both take ARVs and practise exclusive breastfeeding during the first 6 months?

**Out of 100 babies born to HIV infected women who take ARVs:**

The majority of babies (95 or more) are not infected with HIV.



Most of these babies (less than 2) become infected with HIV during pregnancy, labour and birth.



Breastfeeding babies (less than 3) can become infected. Exclusive and safer breastfeeding reduces the risk.



### Protect your baby:

Get tested and know your HIV status!

من أصل ١٠٠ طفل يُولدون  
لأمهات مصابات بفيروس  
نقص المناعة البشرية ويأخذن  
عقاقير مضادة للفيروس

حوالي ٩٥٪ منهم غير  
مصابين بالفيروس

يصاب حوالي ٢٪ منهم بالفيروس  
خلال فترة الحمل، أثناء الولادة  
ومن خلال الرضاعة

يصاب حوالي ٣٪ منهم  
بالفيروس من خلال الرضاعة

حماية الطفل:  
يجب على الأم أن تخضع  
للفحص لمعرفة إذا كانت مصابة  
بالفيروس

## إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة

ما هي نسبة خطورة انتقال الفيروس من الأم الى الجنين إذا كانت تأخذ عقاقير مضادة للفيروس وترضع مولودها حصرياً خلال الستة أشهر الأولى؟



## Exclusively Breastfeed and Take ARVs

- \* Infant feeding recommendations are given to the mother at health facility
- \* [ Exclusive breastfeeding (giving ONLY breast milk) for the first 6 months together with special medicines (ARVs) for either mother or baby greatly reduces the chance of HIV passing from an HIV-infected mother to her baby.
- \* When an HIV-infected mother exclusively breastfeeds, her baby receives all the benefits of breastfeeding including protection from diarrhoea and other illnesses.
- \* Use counselling cards on exclusive breastfeeding and building your milk supply (Counselling Cards 3 to 7).
- \* Support the mother to feed her baby:
  - Follow recommended breastfeeding practices.
  - Very important to avoid mixed feeding.
  - Identify breast conditions of the HIV-infected mother and refer for treatment.
- \* HIV-exposed babies should be tested when they are about 6 weeks old.
- \* All babies who test positive at 6 weeks should breastfeed exclusively until 6 months, even in the absence of ARV interventions, and then continue to breastfeed for up to two years or longer. Complementary foods should be introduced at 6 months, as recommended.
- \* All breastfeeding babies who test negative at 6 weeks should continue to exclusively breastfeed until 6 months, even in the absence of ARV interventions, and continue to breastfeed until 12 months. Complementary foods should be introduced at 6 months, as recommended. After 12 months, breastfeeding should only stop once a nutritionally adequate and safe diet without breast milk can be provided.

### Notes for community worker:

- \* When mother is on life-long treatment and breastfeeds, her baby should receive daily NVP from birth to 6 weeks.
- \* With one type of ARVs (depends on national policy) mother takes these medicines up to 1 week after breastfeeding stops and her baby receives daily NVP from birth to 6 weeks.
- \* With another type of ARVs (depends on national policy) mother takes these medicines for 1 week after birth and her baby receives daily NVP from birth until 1 week after breastfeeding stops.
- \* Explain the benefits of ARVs, both for the mother's health if she needs them and for preventing transmission of HIV to her baby.
- \* Support HIV-infected women to go to a clinic that provides ARVs, or refer for ARVs.
- \* Reinforce the ARV message at all contact points with HIV-infected women and at infant feeding support contact points.
- \* Refer to health facility if HIV-infected mother changes feeding option or her ARVs are going to run out soon.

### Reminder:

This Counselling Card is for countries where national policy for HIV exposed infants is exclusive breastfeeding + ARVs.

## رضاعة حصرية من الثدي والأم تأخذ عقاقير مضادة للفيروس (ARVs)

- \* يُعطي مركز الرعاية الصحية تعليمات إطعام الرضيع إلى الأم.
- \* الرضاعة الطبيعية الحصرية (إعطاء حليب الثدي فقط) لأول 6 أشهر، بالإضافة إلى الأدوية الخاصة (مضادات الفيروسات) إما للأم أو للطفل تقلل بدرجة كبيرة من فرصة نقل فيروس نقص المناعة المكتسبة من الأم إلى الطفل بشكل كبير.
- \* عندما تُرضع الأم (المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة) طفلها حصرياً فإن الطفل سيحصل على كل الأفادة من حليب الثدي بما في ذلك من حمايته من الأمراض مثل الاسهال والالتهابات.
- \* إستعمال البطاقات الاستشارية عن الرضاعة الحصرية وإدارة حليب الثدي (3-7) لتوجيه الأم.
- \* دعم الأم لتغذية طفلها:
  - اتباع ممارسات الرضاعة الطبيعية الموصى بها.
  - أهمية تجنّب التغذية المختلطة.
  - تعريف الأم المصابة بالمشاكل المحتملة كالالتهابات التي يمكن ان يتعرض لها الثديان وتوجيهها لتلقي العلاج الفوري في أقرب عيادة أو مركز صحي.
- \* ينبغي إجراء التحليل المخبري للأطفال المعرضين للإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة عند بلوغهم 6 أسابيع من العمر.
- \* إذا جاءت نتيجة التحليل المخبري لفيروس نقص المناعة المكتسبة إيجابية، يجب إرضاع الأطفال من الثدي حصرياً حتى 6 أشهر (حتى في غياب الأدوية المضادة للفيروس) والاستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد ذلك لمدة تصل إلى سنتين أو أكثر. ينبغي إدخال الأغذية المكتملة في عمر 6 أشهر، على النحو الموصى به.
- \* إذا جاءت نتيجة التحليل المخبري لفيروس نقص المناعة المكتسبة سلبية، يجب إرضاع الأطفال من الثدي حصرياً حتى 6 أشهر (حتى في غياب الأدوية المضادة للفيروس) والاستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد ذلك لمدة تصل إلى سنة. ينبغي إدخال الأغذية المكتملة في عمر 6 أشهر، على النحو الموصى به. بعد عمر السنة، يتم إيقاف الرضاعة فقط إذا توفّر مصدر ملائم وأمن للغذاء.

### ملاحظة للمرشدة (5) الاجتماعي (5) أو الصحي (5):

- \* إذا كانت الأم تتعالج على المدى الطويل وتُرضع الطفل، يجب إعطاء الطفل جرعة يومية من دواء مضاد للفيروس (NVP) منذ الولادة حتى الأسبوع السادس.
- \* بناء على السياسة الوطنية ومع نوع معين من الأدوية (ARV)، تأخذ الأم هذه الأدوية لأسبوع بعد توقّف الرضاعة الطبيعية ويأخذ الطفل (NVP) يومياً منذ الولادة إلى 6 أسابيع.
- \* بناء على السياسة الوطنية ومع نوع معين آخر من الأدوية (ARV)، تأخذ الأم هذه الأدوية لأسبوع بعد الولادة ويأخذ الطفل (NVP) يومياً من الولادة حتى أسبوع واحد بعد توقّف الرضاعة الطبيعية.
- \* يجب شرح أهمية فوائد الأدوية المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) لصحة الأم ولمنع انتقال الفيروس إلى الطفل.
- \* تشجيع الأم للذهاب إلى العيادة التي تؤمن أدوية الـ ARV أو التي ترشدّها إلى عيادة تؤمن هذه الأدوية.
- \* تشجيع الأم المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة إلى اللجوء إلى أقرب مركز صحي في حال حصل أي تغيير في خيار التغذية للطفل أو إذا كانت أدوية الـ ARV التي تأخذها ستنتفد قريباً.

### تذكير:

استعمال هذه البطاقة فقط حيث السياسة الوطنية التي تختص بالأطفال المعرضين لفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) هي الرضاعة الحصرية بالإضافة إلى تناول الأدوية المضادة للفيروسات (ARV).

لا يجب إعطاء أي أطعمة أو سوائل أخرى (حتى الماء) للأطفال الذين يرضعون رضاعة حصرية قبل الستة أشهر

رضاعة حصرية من الثدي والأم تأخذ عقاقير مضادة للفيروس (ARVs)  
Exclusively Breastfeed and Take ARVs

Only Breast Milk

حليب الثدي فقط



اطعام الطفل الحليب  
المسحوب من الثدي عندما  
تكون الأم غير مُتواجدة



لا يجب اعطاء أي أطعمة أو سوائل أخرى (حتى الماء) للأطفال الذين يرضعون رضاعة حصرية قبل الستة أشهر  
Do not give any other liquids (even water) or foods to breastfeeding babies before 6 months

Card 23.a

بطاقة ٢٣.أ

## Exclusively breastfeed even when there are no ARVs

- \* Exclusively breastfeeding (giving ONLY breast milk) for the first 6 months.
- \* Exclusive breastfeeding (giving ONLY breast milk) for the first 6 months greatly reduces the chance of HIV passing from an HIV infected mother to her baby.
- \* When an HIV-infected mother exclusively breastfeeds, her baby receives all the benefits of breastfeeding including protection from diarrhoea and other illnesses.
- \* Mixed feeding (feeding baby both breast milk and any other foods or liquids, including infant formula, animal milks, or water) before 6 months greatly increases the chances of an HIV-infected mother passing HIV to her baby.
- \* Mixed feeding can cause damage to the baby's stomach. This makes it easier for HIV and other diseases to pass into the baby.
- \* Mixed feeding also increases the chance of the baby dying from other illnesses such as diarrhoea and pneumonia because he or she is not fully protected through breast milk and the water and other milks or food can be contaminated.
- \* If an HIV-infected mother develops breast problems, she should seek advice and treatment immediately. She may be encouraged to express and heat treat her breast milk so that it can be fed to her baby while she is recovering.
- \* Use counselling cards on exclusive breastfeeding and building your milk supply (Counselling Cards 3 to 7).
- \* HIV-exposed babies should be tested for HIV when they are about 6 weeks old.

### Notes for community worker:

An HIV-infected mother should exclusively breastfeed during the first 6 months even if there is not always access to ARVs.

**Do not give any other liquids (even water) or foods to breastfeeding babies before 6 months**

## رضاعة حصرية من الثدي حتى عندما لا تأخذ الأم عقاقير مضادة للفيروس (ARVs)

- \* الرضاعة الحصرية ( إعطاء حليب الثدي فقط) خلال أول ٦ أشهر.
- \* الرضاعة الحصرية ( إعطاء حليب الثدي فقط) خلال أول ٦ أشهر تقل بشكل كبير من نقل فيروس HIV من الأم المصابة إلى الطفل.
- \* عندما تُرضع الأم (المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة) طفلها حصرياً فإن، الطفل سيحصل على كل الإفادة من حليب الثدي بما في ذلك من الحماية من الأمراض مثل الاسهال والالتهابات.
- \* التغذية المختلطة (إطعام الطفل حليب الثدي مع الأطعمة أو السوائل الأخرى بما في ذلك أغذية الأطفال، حليب من مصدر حيواني، أو ماء) قبل مرور ٦ أشهر، تزيد بشكل كبير من فرص انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل.
- \* التغذية المختلطة قبل مرور ٦ أشهر قد تؤذي معدة الطفل. هذا من شأنه أن يُسهل لفيروس HIV وغيره من الفيروسات والأمراض من الانتقال إلى الطفل.
- \* التغذية المختلطة تزيد من نسبة موت الطفل من أمراض أخرى مثل الاسهال و الالتهاب الرئوي، وذلك لأن الرضاعة الحصرية تحمي بينما قد تكون مصادر الماء وغيرها من أنواع الحليب ملوثة.
- \* إذا عانت الأم من التهابات في الثدي، يجب عليها أن تذهب سريعاً إلى أقرب مركز صحي للمعالجة. من الممكن أن يرشدها الطبيب إلى سحب حليب الثدي وتسخينه قبل اعطائه للطفل ريثما تتعافى.
- \* استعمل البطاقات الاستشارية عن الرضاعة الحصرية وإدرار حليب الثدي (٣-٧) لتوجيه الأم.
- \* ينبغي إجراء التحليل المخبري للأطفال المعرضين للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية عند بلوغهم ٦ أسابيع من العمر.

### ملاحظة للمرشد(ة) الاجتماعي(ة) أو الصحي(ة):

يجب على الأم المصابة بفيروس HIV أن تُرضع طفلها حصرياً خلال أول ٦ أشهر حتى إذا لم تكن قادرة على تأمين الأدوية المضادة للفيروس (ARV).

**لا يجب اعطاء أي أطعمة أو سوائل أخرى (حتى الماء) للأطفال الذين يرضعون رضاعة حصرية قبل الستة أشهر**



رضاعة حصرية من الثدي حتى عندما لا تأخذ الأم عقاقير مضادة للفيروس (ARVs)  
Exclusively Breastfeed even when there are no ARVs

Only Breast Milk

حليب الثدي فقط



Use expressed  
breast milk when  
away from baby

اطعام الطفل الحليب  
المسحوب من الثدي  
عندما تكون الأم غير  
مُتواجدة



لا يجب اعطاء أي أطعمة أو سوائل أخرى (حتى الماء) للأطفال الذين يرضعون رضاعة حصرية قبل الستة أشهر  
Do not give any other liquids (even water) or foods to breastfeeding babies before 6 months

Card 23.b

بطاقة ٢٣.ب

## When to bring your child to the health facility

- \* Take your child immediately to a trained health worker or clinic if any of the following symptoms are present:
  - Refusal to feed and being very weak
  - Vomiting (cannot keep anything down)
  - Diarrhoea (more than 3 loose stools a day for two days or more and/or blood in the stool, sunken eyes)
  - Convulsions (rapid and repeated contractions of the body, shaking)
  - The lower part of the chest sucks in when the child breathes in , or it looks as though the stomach is moving up and down (respiratory infection)
  - Fever (possible risk of malaria)
  - Malnutrition (loss of weight or swelling of the body)

## متى يؤخذ الطفل إلى مركز العناية الصحية؟

- \* يجب على الأم أن تأخذ طفلها إلى العيادة أو المركز الصحي عند ظهور أي من العوارض التالية:
  - رفض الحليب أو الطعام وظهور التعب و الوهن
  - التقيؤ (الطفل غير قادر على إبقاء أي شيء في المعدة)
  - الإسهال (زياده في عدد البراز المعتاد وتغير مائي أو مخاطي تصاحبه غازات ورائحة نفاثة مع أو بدون ظهور دم في البراز، عيون غارقة)
  - تشنجات (تقلصات سريعة ومتكررة في الجسم)
  - إلتهاب في الجهاز التنفسي (الجزء السفلي من الصدر يغرق عندما يأخذ الطفل نفساً أو يبدو أن المعدة تتحرك صعوداً و هبوطاً )
  - إرتفاع الحرارة (خطر الملاريا أو إلتهاب السحايا)
  - سوء التغذية (نقص في الوزن أو تورم في الجسم)



رفض الرضاعة  
Refusal to Feed



تقيؤ متكرر  
Vomiting



إسهال حاد  
Diarrhoea



اختلاج  
Convulsions



سوء تغذية ونقص في الوزن  
Malnutrition



حرارة  
Fever



إلتهاب رئوي  
Respiratory infection

## Avoid All Breastfeeding

- \* Infant feeding recommendations are given to the mother at health facility.
- \* Exclusive replacement feeding (giving ONLY infant formula) for the first 6 months eliminates the chance of passing HIV through breastfeeding.
- \* Replacement feeding is also accompanied with provision of ARVs for the mother (at least 1 week after birth) and the infant (for six weeks after birth).
- \* Maintaining the mother's central role in feeding her baby is important for bonding and may also help to reduce the risks in preparation of replacement feeds.
- \* Mixed feeding (feeding baby both breast milk and any other foods or liquids, including infant formula, animal milks, or water) before 6 months greatly increases the chances of an HIV-infected mother passing HIV to her baby.
- \* Mixed feeding is always dangerous for babies less 6 months. A baby less than 6 months has immature intestines. Other food or drinks than breast milk can cause damage to the baby's stomach. This makes it easier for HIV and other diseases to pass to the baby.
- \* Support the mother to feed her child:
  - No mixed feeding
  - No dilution of formula
  - Help mother read instructions on formula tin
  - Feed the baby with a cup
  - See Special Circumstances Card 2
- \* Refer to health facility if her baby gets sick with diarrhoea or other illnesses or she has difficulty obtaining sufficient formula.

### Reminder:

This Counselling Card is only for countries where national policy for HIV exposed infants is exclusive replacement feeding OR for mothers who decided at the health facility to opt out of breastfeeding + ARVs.

## Special Circumstance Card 1

## تجنّب الرضاعة من الثدي

- \* مركز الرعاية الصحية يعطي تعليمات إطعام الرضيع إلى الأم
- \* التغذية البديلة الحصرية (غذاء مخصص للرضع فقط) خلال أول ٦ أشهر يزيل خطر انتقال فيروس HIV من خلال الرضاعة من الثدي
- \* يرافق التغذية البديلة الحصرية (غذاء مخصص للرضع فقط) توفير الأدوية المضادة لفيروس (ARVs) للأم (على الأقل أسبوع واحد بعد الولادة) وللطفل (لمدة ستة أسابيع بعد الولادة)
- \* الحفاظ على دور الأم الأساسي في تغذية طفلها يعزز الترابط بينهما ويمكن أن يساعد أيضاً في التقليل من المخاطر في تحضير التغذية البديلة
- \* التغذية المختلطة (إطعام الطفل حليب الثدي وغيره من الأطعمة أو السوائل الأخرى بما في ذلك (أغذية الرضع، حليب من مصدر حيواني، أو ماء) قبل مرور ٦ أشهر يزيد بشكل كبير من فرص انتقال فيروس HIV من الأم إلى الطفل.
- \* دعم الأم وإرشادها إلى كيفية التغذية السليمة للطفل للرضع:
  - لا للتغذية المختلطة
  - لا للتخفيف من كثافة غذاء الرضع (يجب إتباع التعليمات)
  - مساعدة الأم على قراءة التعليمات على علبة الغذاء أو شرح الطريقة بإستعمال الأدوات المتواجدة مع الأم إذا كانت لا تعرف القراءة والكتابة
  - إطعام الطفل بإستعمال الكوب (من المفضل عدم إستعمال قناني الإرضاع ذات الفوهات الضيقة وذلك لصعوبة تنظيفها)
  - الإطلاع على بطاقة الظروف الاستثنائية ٢
- \* يجب إرشاد الأم للذهاب إلى المركز الصحي:
  - عند إصابة الطفل بالإسهال أو غيره من الأمراض
  - إذا كانت تلاقي أي صعوبة في تأمين غذاء مخصص للرضع

### تذكير:

تستعمل هذه البطاقة فقط في البلدان حيث السياسة الوطنية التي تتعلق بالأطفال المعرضين لفيروس HIV تقصي بالتغذية البديلة أو للأمهات اللواتي قررن إستعمال التغذية البديلة بالإضافة إلى الأدوية المضادة لفيروس (ARVs)

## بطاقة الظروف الاستثنائية ١

عندما تكون الرضاعة من الثدي غير ممكنة علمياً وعملياً

Avoid All Breastfeeding

Only Infant Formula

أغذية مخصصة للأطفال الرضع فقط



Special Circumstance Card 1

بطاقة الظروف الاستثنائية ١

## Conditions needed to avoid all breastfeeding

- \* Infant feeding recommendations are given to the mother at health facility.
- \* Wash hands with soap and water before preparing formula and feeding baby.
- \* Make sure to get enough supplies for the baby's normal growth and development until he or she reaches at least 6 months. (A baby needs about 40 tins of 500g in formula for the first 6 months.)
- \* Always read and follow the instructions that are printed on the tin very carefully. Ask for more explanation if you do not understand.
- \* Use clean water to mix with the infant formula. If they can, prepare the water that is needed for the whole day. Bring the water to a rolling boil for at least 2 minutes and then pour into a flask or clean covered container specially reserved for boiled water.
- \* Keep or carry boiled water and infant formula powder separately to mix for the next feeds, if the mother is working away from home or for night feeds.
- \* Wash the utensils with clean water and soap, and then boil them to kill the remaining germs.
- \* Use only a clean spoon or cup to feed the baby. Even a newborn baby learns quickly how to drink from a cup. Do not use bottles, teats or spouted cups.
- \* Store the formula tin in a safe clean place.
- \* Only prepare enough infant formula for one feed at a time, and use the formula within one hour of preparation.
- \* DO NOT reintroduce breastfeeding: avoid any mixed feeding.

### Reminder:

This Counselling Card is only for countries where national policy for HIV exposed infants is exclusive replacement feeding OR for mothers who decided at the health facility to opt out of breastfeeding + ARVs.

## عندما تقضي الشروط تجنب الرضاعة من الثدي

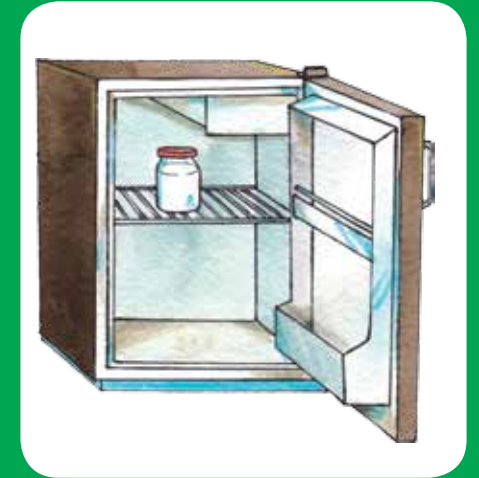
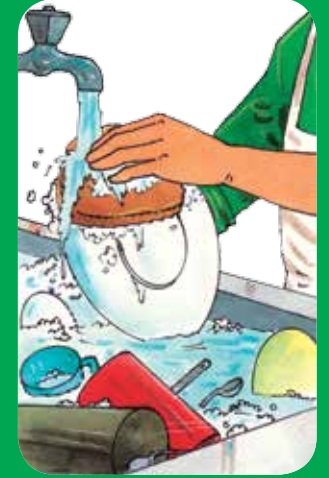
- \* مركز الرعاية الصحية يعطي تعليمات تغذية الرضيع إلى الأم.
- \* يجب على الأم أن تغسل يديها بالصابون والماء الجاري قبل تحضير وإطعام الطفل.
- \* يجب تأمين موارد كافية لنمو متوازن للطفل حتى ٦ أشهر. يحتاج الطفل حوالي ٤٠ علبة (وزن ٥٠٠ غرام) من غذاء الرضع لفترة ٦ أشهر
- \* يجب قراءة و إتباع التعليمات المتبعة على علبة الغذاء
- \* مساعدة الأم على قراءة التعليمات على علبة الغذاء أو شرح الطريقة بإستعمال الأدوات المتواجدة مع الأم إذا كانت لا تعرف القراءة والكتابة
- \* يجب إستعمال مياه معقمة لتحضير الغذاء. إذا أمكن، يفضل تعقيم الماء لحاجة يوم كامل. لتعقيم الماء يجب عليها لمدة لا تقل عن دقيقتين ثم سكبها في قنينة زجاجية معقمة مخصصة للماء فقط.
- \* يجب حفظ أو حمل الماء المعقم والغذاء الجاف في أوعية مختلفة وخلطها فقط عند إطعام الطفل إذا كانت الأم في العمل وبعيدة عن طفلها أو لتحضير الوجبة الليلية.
- \* يجب غسل الإناء الذي سيستعمل ووضعه في قدر فيه مياه بدرجة الغليان وذلك لتعقيمه.
- \* إستعمال ملعقة نظيفة أو كوب نظيف لإطعام الطفل. حتى الطفل الرضيع يتعلم سريعاً كيفية شرب غذاء الرضع من الكوب. من الأفضل عدم إستعمال قناني الإرضاع ذات الحلمات الإصطناعية أو الأكواب ذات الفتحات الضيقة وذلك لصعوبة تنظيفها.
- \* يجب تخزين علبة أغذية الرضع في مكان نظيف وآمن
- \* يجب خلط وتحضير ما يكفي من غذاء الرضيع لوجبة واحدة فقط إستعماله خلال ساعتين من الوقت.
- \* يجب أن لا تعاود الأم الرضاعة الطبيعية: تجنب التغذية المختلطة.

### تذكير:

تستعمل هذه البطاقة فقط في البلدان حيث السياسة الوطنية التي تتعلق بالأطفال المعرضين لفيروس HIV تقضي بالتغذية البديلة أو الأسباب الموجبة المقبول بها لتغذية البديلة أو الأمهات اللواتي قررن إستعمال التغذية البديلة بالإضافة إلى الأدوية المضادة لفيروس (ARVs).

عندما تقتضي حالة الأم أو الرضيع الامتناع عن الرضاعة من الثدي

Conditions Needed To Avoid All Breastfeeding



Special Circumstance Card 2

بطاقة الظروف الاستثنائية ٢

## Non-breastfed child from 6 up to 24 months

### Note for community worker:

Only use this card for non-breastfed children who are between 6 and 24 months.

- \* A minimum of 2 cups of milk each day is recommended for all children under 2 years of age who are no longer breastfeeding.
- \* This milk can be either commercial infant formula, that is prepared according to directions, or animal milk, which should always be boiled for children who are less than 12 months old. It can be given to the baby as a hot or cold beverage, or can be added to porridge or other foods.
- \* All children need complementary foods from 6 months of age.
- \* The non-breastfed child from 6 up to 9 months needs the same amount of food and snacks as the breastfed child of the same age plus 1 extra meal plus 2 cups of milk each day (1 cup = 250 ml).
- \* The non-breastfed child from 9 up to 12 months needs the same amount of food and snacks as the breastfed child of the same age plus 2 extra meals plus 2 cups of milk each day.
- \* The non-breastfed child from 12 up to 24 months needs the same amount of food & snacks as the breastfed child of the same age plus 2 extra meals plus 2 cups of milk each day.
- \* After 6 months, also give 2 to 3 cups of water each day, in especially hot climates.

## تغذية الأطفال من العمر ٦-٢٣ شهراً (غير الحاصلين على الرضاعة الطبيعية)

ملاحظة للمرشدة (ة) الاجتماعي(ة) أو الصحي(ة):  
إستعمال هذه البطاقة فقط للأطفال غير الحاصلين على الرضاعة الطبيعية من عمر ٦-٢٣ شهراً.

- \* يوصى بإعطاء ما لا يقل عن كوبين من الحليب كل يوم لجميع الأطفال ما دون السنتين من العمر غير المستمرين في الرضاعة الطبيعية.
- \* من الممكن أن يكون الحليب:
  - غذاء مخصص للرضع: محضر بالطريقة المناسبة
  - حليب ذات مصدر حيواني: تعقيم الحليب بوضعه على النار وغليه.
- \* من الممكن إعطاء هذا الحليب للطفل ساخناً أو بارداً أو إضافته إلى أطعمة أخرى مثل العصيدة.
- \* كل الأطفال ما فوق ٦ أشهر من العمر يحتاجون إلى الأطعمة المكملة:
  - من عمر ٦-٨ أشهر: الأطفال غير الحاصلين على الرضاعة الطبيعية يحتاجون إلى نفس كمية الطعام والوجبات الخفيفة مثل الحاصلين على الرضاعة الطبيعية، بالإضافة إلى وجبة واحدة وكوبين من الحليب كل يوم.
  - من عمر ٩-١١ شهراً: الأطفال غير الحاصلين على الرضاعة الطبيعية يحتاجون إلى نفس كمية الطعام والوجبات الخفيفة مثل الحاصلين على الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى وجبتين وكوبين من الحليب.
  - من عمر ١٢-٢٣ شهراً: الأطفال غير الحاصلين على الرضاعة الطبيعية يحتاجون إلى نفس كمية الطعام والوجبات الخفيفة مثل الحاصلين على الرضاعة الطبيعية، بالإضافة إلى وجبتين وكوبين من الحليب كل يوم.
- \* بعد عمر ٦ أشهر: يجب إعطاء الأطفال ٢-٣ أكواب من الماء يومياً وخاصة في الطقس الحار.



# تغذية الأطفال من العمر ٦-٢٣ شهراً (غير الحاصلين على الرضاعة الطبيعية)

## Non-breastfed child from 6 up to 24 months



تم إعداد «البطاقات الاستشارية حول تغذية الرضع وصغار الأطفال» هذه بالتنسيق مع اللجنة الوطنية لتغذية الرضع وصغار الأطفال، وذلك في سياق برنامج يتشارك فيه كل من:

- الجمعية المسيحية الأرثوذكسية الدولية لأعمال الخير (IOCC) بدعم من ACT ALLIANCE
- مؤسسة الرؤية العالمية - لبنان
- البرامج المتلازمة أكاديمياً في كلية الصحة العامة وعلومها في جامعة البلمند

إن هذه البطاقات هي أساساً مادة توعية عملت على إنتاجها باللغة الإنكليزية منظمة الأمم المتحدة للطفولة UNICEF. وبعد الحصول على إذن منظمة UNICEF بالتصرف و استخدام البطاقات، قام فريق من البرامج المتلازمة أكاديمياً في كلية الصحة العامة وعلومها في جامعة البلمند بترجمة هذه البطاقات وصياغتها بطريقة تتناسب مع السياق والظروف والثقافات المتعددة في منطقة الشرق الأوسط .

المشاركون في إعداد ومراجعة هذه البطاقات:

- البرامج المتلازمة أكاديمياً في كلية الصحة العامة وعلومها في جامعة البلمند: غريتا شقير، مايا سرور، حبوبة عون وسناء شباني
- الجمعية المسيحية الأرثوذكسية الدولية: ليندا شاكرا بربري و ريم أبو عزة

مراجعة: د.علي الزين (الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة)، إيمان الزين (الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة) وبهية المفتي (جامعة البلمند)

رسم: أحمد الخطيب

إخراج: دانية الخطيب

مساعدة إخراج: مريم شباني

٢٠١٢

**Credit:** The original set of Counselling Cards has been produced by UNICEF.

**Acknowledgement:** This set of Counselling Cards is part of the Community Infant and Young Child Feeding (IYCF) Counselling Package, developed under a strategic collaboration between the United Nations Children's Fund (UNICEF) New York and the combined technical and graphic team of Nutrition Policy Practice (NPP) and the Center for Human Services, the not-for-profit affiliate of University Research Co., LLC (URC/CHS).

We thank UNICEF and URC/CHS that have permitted the adaptation of these counselling cards.