

## Pourquoi c'est bon d'allaiter?

لماذا من المفيد الإرضاع؟

Allaiter son bébé c'est bon pour la santé.

إرضاع الولد مفيد لصحته.

Le lait maternel permet au bébé de bien grandir, d'être moins souvent malade, d'être moins allergique.

حليب الأم يمنح الولد نموا جيدا، و يجنبه كثرة الأمراض، و يدفع عنه الحساسيات.

L'allaitement au sein c'est aussi de l'amour et du plaisir pour la mère et pour le bébé.

الإرضاع من الثدي يمثل أيضا حبا و متعة للأم و للولد.

Pour la maman, allaiter diminue le risque de cancer (du sein, des ovaires) et permet d'espacer les naissances.

بالنسبة للأم، الإرضاع يُدَقِّص من احتمال إصابتها بسرطان الثدي و المبيض. كما يمكنه أن يساهم في تباعد الحمل.

## Comment faire?

كيف العمل؟

Toutes les femmes peuvent allaiter, quelles que soient la forme et la taille de leurs seins. La grossesse prépare les seins à l'allaitement.

كل النساء يمكنهن الإرضاع، مهما كان شكل و مقاس ثدييهن. الحمل يهيئ الثديين للإرضاع.

C'est le bébé qui, dès la naissance, règle la quantité de lait : plus le bébé tète, plus il y a de lait.

إن الرضيع هو الذي يضبط كمية الحليب منذ ولادته: كلما رضع كثيرا، كلما ازدادت كمية الحليب.

Un bébé devrait téter 8 à 12 fois par 24 heures les trois premiers mois, y compris la nuit. Plus il tète et mieux c'est pour les seins.

يجب أن يرضعَ الرضيع بين 8 و 12 مرة في 24 ساعة خلال الثلاثة الأشهر الأولى. و كلما كانت رضاعته كثيرة، كلما كان ذلك نافعا للثديين.

Le bébé prend une large bouchée de sein, son ventre contre le corps de sa mère; son nez et son menton touchent le sein.

يلتقم الرضيع ثدي أمه، و يكون بطنه ملتصقا بجسدها، و أنفه و ذقنه يلمسان الثدي.

## Pour que ce soit plus simple

لكي يكون الأمر سهلا

- Gardez votre bébé près de vous jour et nuit : vous reconnaîtrez plus facilement son besoin de téter (n'attendez pas que le bébé pleure).
- ابقى على رضيعك إلى جنبك ليلا نهارا : تعرفين هكذا بسهولة حاجته للإرضاع (لا تنتظري بكا ه).
- Portez souvent votre bébé : il sera content d'être contre vous et vous pourrez vous occuper des autres enfants (ou faire des courses, ...).
- احلمي رضيعك غالبا : سيكون مسرورا لالتصاقه بك و يمكنك خلال ذلك الاشتغال بأطفالك الآخرين (أو قضا حوائجك).
- Pas de tétines de biberon ni de sucettes qui trompent le bébé. Il risque de ne plus savoir téter. En prenant moins souvent le sein il ne recevra peut être plus assez de lait.
- لا تستعملي قارورة الرضع أو المصاصة لأنهما يخدعان الرضيع. و قد ينسى بسببهما كيفية الرضع. و كلما قلت رضاعته من الثدي، كلما قلت كمية الحليب.

## Mon bébé pleure que faire ?

رضيعي يبكي، ما العمل؟

Donnez le sein à votre bébé : téter lui permet de se calmer, de se rassurer à votre contact.

إعطيه ثديك : الرضاعة تهدئه، و الاتصال بك يطمئنه.

Portez ou bercez votre bébé. Il n'en deviendra pas pour cela capricieux : il a juste besoin de sa maman.

احلمي رضيعك أو حركي مهده. لن يصبح بهذا مزاجيا، هو فقط بحاجة إلى أمه.

## Allaiter, est-ce fatigant ?

هل الإرضاع متعب؟

S'occuper d'un bébé est fatigant ; lui fabriquer du lait avec les seins, non.

رعي الرضيع متعب، توفير الحليب له بالثديين، لا.

Vous pouvez vous reposer en donnant le sein allongée, votre bébé contre vous.

لراحتك، يمكنك الإرضاع مستلقية و رضيعك ملتصق بك.

Dormir auprès de votre bébé facilitera les tétées la nuit. Attention à ne pas couvrir la tête du bébé ; si vous fumez, il est plus prudent de faire dormir le bébé dans son berceau à coté de votre lit.

نومك جنب رضيعك يسهل عليك إرضاعه ليلا. حذاري، لا تغطي رأسه.

Allaiter est aussi un gain de temps car il n'y a pas de biberon à préparer ni à stériliser.

الإرضاع من الثدي يسمح بريح الوقت لأنه يوفر تحضير قارورة الرضع و تعقيمها.

**Mon bébé tète toutes les heures, est-ce normal ?**  
رضيحي يرضع كل ساعة، هل هذا طبيعي؟

C'est normal et c'est bien pour l'allaitement.  
نعم، هو شي طبيعي و مفيد للرضاعة.

Cela ne veut pas dire que votre bébé a besoin de lait en poudre. Un bébé qui boit assez de lait mouille 5 couches par jour et a plusieurs selles par jour les premières semaines.

هذا لا يعني أن رضيعك يحتاج حليباً مسحوقاً. الرضيع الذي يرضع كميات معتبرة من حليب أمه، يتبول 5 مرات في اليوم و يتغوط عدة مرات في اليوم خلال الأسابيع الأولى من حياته.

**Comment recueillir mon lait et le faire donner à mon bébé en mon absence ?**

كيف يمكنني حلب الحليب من الثدي و إعطاؤه رضيحي في غيابي؟

Il est possible de recueillir le lait par massage manuel ou avec un tire-lait et de le faire donner au bébé à la tasse, à la pipette ou à la cuillère.

من الممكن حلب الثديين بدلكهما أو بواسطة آلة الحلب ثم إعطا الحليب للرضيع عن طريق كوب أو أنبوبة أو ملعقة.

Le lait maternel se conserve :

- 10 h à 20°C
- 5 jours à 6°C dans le réfrigérateur
- 3 mois au congélateur.

يحفظ حليب الأم :

- 10 ساعات في درجة حرارة قدرها 20°
- 5 أيام في درجة حرارة قدرها 6° داخل ثلاجة
- 3 أشهر داخل مجمد

**Comment le père ou l'entourage peut aider la mère à allaiter ?**

كيف يمكن للأب أو للمحيط أن يعينوا الأم على الإرضاع ؟

Une maman qui allaite a besoin du soutien de son entourage pour se sentir en confiance. Le papa du bébé devrait être informé des bénéfices du lait maternel pour son bébé et soutenir la mère surtout pendant les six premiers mois d'allaitement.

الأم التي ترضع بحاجة إلى دعم محيطها لتعثر بالثقة. على الأب أن يطلع على منافع حليب الأم للرضيع و يساند الأم خصوصاً خلال الأشهر الستة الأولى.

C'est bien pour la maman de pouvoir compter sur le papa ou quelqu'un d'autre pour faire le bain, ou une promenade, ou juste des câlins avec le bébé...

مما يعين الأم، اعتمادها على الأب أو أي شخص آخر لتنظيف الرضيع، أو التجوال به، أو حتى ملاطفته...

Après six mois, le bébé pourra commencer à manger d'autres aliments mais le lait de sa mère est ce qu'il y a de mieux pour lui jusqu'à au moins deux ans.

بعد 6 أشهر، يمكن للطفل أن يرضع في الأكل و لكن حليب أمه يبقى أفضل طعام له على الأقل خلال سنتين.

# Repères pour



## allaiter

Français / Arabe

Association Information Pour  
l'Allaitement (IPA)