

[Amming og ernæring]

الرضاعة و التغذية

تتصح مديرية الصحة بأن يحصل الأطفال الرضع على حليب الأم الطبيعي كغذاء وحيد في الأشهر الستة الأولى وطالما أن الأم والطفل مرتاحان لهذا الأمر وهو (الطفل) ينمو كما يجب. بعد عمر الستة أشهر يُنصح بإرضاع الطفل حليب الأم الطبيعي مع غذاء مكمل طوال السنة الأولى من حياته ولفترة أطول إذا أمكن.

تجددين معلومات حول الرضاعة في المنشور **كيف ترضعين طفلك (Hvordan du ammer ditt barn)** والذي تصدره مديرية الصحة:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/432/Hvordan-du-ammer-ditt-barn-noen-rad-den-forste-tiden-IS-2092.pdf>

وبخصوص النظام الغذائي للمرضعات: معلومات من مصلحة مراقبة الغذاء بالتعاون مع مديرية الصحة وجهات أخرى.
<http://www.matportalen.no/rad-til-spesielle-grupper/tema/ammende/>

معلومات حول الرضاعة بعدة لغات:

<https://ammehjelpen.no/nyhet/133/Nettbrosjyrer-om-ammingspa-16-ulike-sprak>

<http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/Resources-in-other-languages/>

إن جمعية "Ammehjelpen" (جمعية المساعدة على الرضاعة) هي جمعية تطوعية إنسانية غير سياسية تعمل على تعزيز الرضاعة الطبيعية وحمايتها. أما مركز الكفاءة الوطني للرضاعة فهو أحد الشركاء التي يتم التعاون معه بشكل وثيق: <https://ammehjelpen.no/>

أفلام فيديو عن الرضاعة من إنتاج جمعية المساعدة على الرضاعة: <https://ammehjelpen.no/video>

نصائح حول استعمال الأدوية للنساء الحوامل والمرضعات: <https://www.tryggmammamedisin.no/>

مبادئ توجيهية لرعاية الأطفال الرضع في الترويج:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/130/IS-2057-Barsel-fullversjon.pdf>

Erstatning for morsmelk

بدائل عن حليب الأم الطبيعي

ليس باستطاعة جميع الأمهات إرضاع أطفالهن حليب الأم الطبيعي، كما أن هناك بعضهن لا يرغبن في إرضاع أطفالهن. وبحسب المبادئ التوجيهية لرعاية الأمومة في النرويج يتغذى ما يقارب 10% من الأطفال الرضع من حليب بديل لحليب الأم الطبيعي عن طريق زجاجة الرضاعة بعد الولادة بثلاثة أشهر. ويحصل بعض الأطفال الرضع على حليب الأم الطبيعي عن طريق زجاجة الرضاعة بعد شفطه من صدر الأم. ويحصل بعض الأطفال على حليب الأم الطبيعي فقط والبعض الآخر يحصل على خليط من حليب بديل لحليب الأم و حليب الأم الطبيعي.

معلومات حول تحضير الحليب البديل لحليب الأم وخليط المكملات الغذائية:

http://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/spesialmat_og_kosttilskudd/morsmelkserstatning/tilberedning_av_morsmelkserstatning_og_tilskuddsblanding.2831

http://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/spesialmat_og_kosttilskudd/morsmelkserstatning/how_to_prepare_formula_for_bottlefeeding_at_home.2860/binary/How%20to%20prepar

طعام الأطفال الرضّع:

<http://www.matportalen.no/artikler/article2336.ece/BINARY/Mat%20for%20spedbarne%20formula%20for%20bottle-feeding%20at%20home>

كيف يمكنني أن أتأكد من أن الرضاعة تسير على ما يرام؟ قائمة التذكير الخاصة بالرضاعة الطبيعية للأمهات في الأسبوع الأول بعد الولادة:

<https://ammehjelpen.no/upload/2015/02/11/12%2011%2014%20Ammesjekkliste%20for%20Om%C3%B8dre.pdf>

http://www.stolav.no/no/Om-عيادة_الرضاعة_التابعة_لمستشفى_سانت_أولاف-oss/Avdelinger/Fode/Svangerskaps--amme-barsel--og-ultral lydpoliklinikk-/94453/