

معلومات ووسائل دعم الرضاعة الطبيعية



Western Health

بعد مغادرتك المستشفى، ستوفر لك خدمات دعم الرضاعة الطبيعية التالية:

- ستزورك قابلة بعد يوم أو يومين من مغادرتك المستشفى.
- إذا كنتِ تحت رعاية قابلة تابعة لمجموعة ممارسي تخصص القبالة (MGP)، فسوف تبقى على اتصال معكِ لمدة تصل إلى أسبوعين.
- ستتصل بك ممرضة صحة الأم والطفل من البلدية التي تعيشين فيها في غضون أسبوع إلى أسبوعين.
- خط مساعدة الأم والطفل متوفر على مدار 24 ساعة (خدمة مجانية) رقم الهاتف: 132 229
- خط مساعدة الرضاعة الطبيعية متوفر على مدار 24 ساعة (خدمة مجانية) رقم الهاتف: 1800 686 268 (اتصلي بالرقم 131 450 للتحدث مع مترجم شفهي)
- موقع الرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية الدردشة المباشرة من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 إلى 10 مساءً
- يمكن العثور على مستشاري الرضاعة الخاصين على موقع LCANZ الإلكتروني



خدمات دعم الرضاعة الطبيعية التي تقدمها البلدية (جميع الخدمات مجانية) * معلومات حديثة في آذار/مارس 2022

- بلدية بريمانك: عيادة الرضاعة الطبيعية بموعد مسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 9249 4433 (03).
- بلدية مدينة ملبورن: عيادة الرضاعة الطبيعية بموعد مسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 9340 1444 (03).
- بلدية هوبسون باي: عيادة الرضاعة الطبيعية بموعد مسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 9932 1300 (03).
- بلدية هيوم: عيادة الرضاعة الطبيعية بموعد مسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 9205 2844 (03). مواقع وأوقات مختلفة عبر مناطق بلدية هيوم.
- ماسادون رينجز: خدمة دعم الرضاعة الطبيعية بموعد مسبق - أيام الأربعاء من 9 صباحاً ولغاية 4 بعد الظهر في ووداند (Woodend). تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 5422 0281 (03).

- **بلدية ماريبورنونغ:** خدمة دعم الرضاعة الطبيعية بموعد مُسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 9688 0501 (03).
- **بلدية ملتون:** خدمة دعم الرضاعة الطبيعية بموعد مُسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 9747 5462 (03).
- **بلدية موني فالي:** عيادة دعم الرضاعة الطبيعية بموعد مُسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 9243 1895 (03).
- **بلدية مورابول:** عيادة دعم الرضاعة الطبيعية أو استشارات منزلية بموعد مُسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 5366 7100 (03).
- **بلدية مورلاند:** خدمة دعم الرضاعة الطبيعية بموعد مُسبق. أيام الاثنين من 9 صباحاً - 3 بعد الظهر في ميرلينستون (Merlynston) وأيام الأربعاء من 9 صباحاً - 3 بعد الظهر في كوبرغ (Coburg). اتصلي على الرقم: 9240 1111 (03).
- **بلدية ويندام:** استشارات هاتفية حول الرضاعة الطبيعية بموعد مُسبق. تحدّثي مع ممرضة صحة الأم والطفل أو اتصلي على الرقم 9742 8148 (03).

معلومات عن الرضاعة الطبيعية عبر الإنترنت

- كتيّب [Breastfeeding Confidence booklet](#) (الإرضاع بثقة) الصادر عن الرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية
- فيديو أساسيات الرضاعة الطبيعية ([Breastfeeding Basics video](#)) الصادر عن الرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية
- مقالات عبر الموقع الإلكتروني للرابطة الأسترالية للرضاعة الطبيعية
 - [شفط حليب الأم وتخزينه](#)
 - [تحفل/احتقان الثدي](#)
 - [حلمات مؤلمة/متشققة](#)
 - [انسداد القنوات](#)
 - [التهاب الثدي](#)



- [شفط حليب الأم وتخزينه](#)
- [تحفل/احتقان الثدي](#)
- [حلمات مؤلمة/متشققة](#)
- [انسداد القنوات](#)
- [التهاب الثدي](#)



الموقع الإلكتروني لشبكة [Raising Children Network](#) (شبكة تربية الاطفال)

مقاطع فيديو عن الرضاعة الطبيعية من Global Health Media



- [وضعيات الإرضاع](#)
- [امساك الطفل بالثدي بشكل صحيح](#)
- [هل يحصل طفلك على كمية كافية من الحليب؟](#)
- [ماذا تفعلين إذا شعرتِ بألم في حلمة ثديك](#)

يصف ميثاق حقوق الرعاية الصحية الأسترالي حقوق جميع الأشخاص الذين يستخدمون نظام الرعاية الصحية الأسترالي. تتوفر نسخ من الميثاق بلغات المجتمع بالقرب من المدخل الرئيسي لجميع مستشفيات ويسترن هيلث، أو يمكنكم سؤال أحد الموظفين أو المتطوعين عنه.

للمزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.safetyandquality.gov.au/australian-charter-healthcare-rights