

ENGLISH	ARABIC
Improving the Outcome for Preterm Babies:	تحسين النتائج للأطفال الخدج:
Information for Parents	معلومات للوالدين
There are 7 key treatments that may help improve the outcome for early (preterm) babies. Preterm is before 37 weeks of pregnancy. These treatments are known as the Optimisation Care Bundle. This leaflet will explain how this bundle can help your baby.	هناك 7 علاجات رئيسية قد تساعد في تحسين النتائج للأطفال الخدج. الخدج يكون قبل 37 أسبوع من الحمل. تعرف هذه العلاجات باسم "حزمة تحسين الرعاية". ستشرح هذه النشرة كيف يمكن لهذه الحزمة أن تساعد طفلك.
We understand that this can be a very stressful time for you as parents and we want to make sure that you feel included in all decisions made around you and your baby's care. If you have any questions or would like to find out more about any of the information in this leaflet, please speak to one of the doctors or midwives looking after you. If there is time before your baby's birth, you should be able to talk to	نحن نتفهم أن هذا يمكن أن يكون وقت مرهق للغاية بالنسبة لكما كوالدين ونريد التأكد من أنكما تشعران بأنكما مشمولان في جميع القرارات المتخذة من حولكما ورعاية طفلكما. إذا كان لديكما أي أسئلة أو ترغبان في معرفة المزيد عن أي من المعلومات الواردة في هذه النشرة، يرجى التحدث إلى أحد الأطباء أو القابلات اللواتي يعتنين بك. إذا كان هناك وقت كافي قبل ولادة طفلك، فيجب أن تكوني قادرة على التحدث إلى
some of the team from the neonatal unit, who will explain what to expect when your baby is born early.	بعض أعضاء الفريق من وحدة حديثي الولادة، الذين سيشرحون ما يمكن لك توقعه عندما يولد طفلك مبكراً.
A team of specialist doctors and nurses from the baby unit will be there when your baby is born and will care for you and your baby after the birth. The team will continue to be there for you and your family, however, at the end of this leaflet is a list of organisations who can offer additional support following your experience of preterm birth. We encourage you to reach out when you feel it is the best time for you. We advise you to be careful when doing internet searches as some other online resources may have incorrect information.	سيكون هناك فريق من الأطباء والممرضات المتخصصين من وحدة الطفل عند ولادة طفلك وسيعتنون بك وبطفلك بعد الولادة. سيستمر الفريق في التواجد من أجلك أنت وعائلتك، ومع ذلك، في نهاية هذه النشرة توجد قائمة بالمنظمات التي يمكنها تقديم دعم إضافي بعد تجربة الولادة المبكرة. نحن نشجعك على التواصل معهم عندما تشعرين أن هذا هو أفضل وقت لك. ننصحك بتوخي الحذر عند إجراء عمليات البحث على الإنترنت لأن بعض الموارد الأخرى على الإنترنت قد تحتوي على معلومات غير صحيحة.
What is the Optimisation Care Bundle?	ما هي "حزمة تحسين الرعاية"؟
The Optimisation Care Bundle is made up of 7 treatments. Each one aims to improve outcomes for preterm babies, reducing the risk of long-term health and developmental problems.	تتكون "حزمة تحسين الرعاية" من 7 علاجات. يهدف كل منها إلى تحسين النتائج للأطفال الخدج، مما يقلل من مخاطر المشاكل الصحية والنمو طويلة الأجل.
Every pregnancy and every baby are different, and all of the treatments may not be needed. This will depend on how many weeks pregnant you are when your baby is born, timing of birth and specific medical needs for you or your baby.	يختلف كل حمل وكل طفل عن الآخر، وقد لا تكون هناك حاجة إلى جميع العلاجات. سيعتمد هذا على عدد أسابيع الحمل التي تكونين فيها عند ولادة طفلك وتوقيت الولادة والاحتياجات الطبية المحددة لك أو لطفلك.
Please know that the team will do everything they can to prepare your baby for birth.	يرجى العلم أن الفريق سيبذل قصارى جهده لإعداد طفلك للولادة.
Preterm Perinatal Optimisation Care Bundle	حزمة تحسين رعاية الفترة المحيطة بالولادة المبكرة
Place of Birth	مكان الميلاد

Extreme preterm birth in a unit with a hospital with an intensive care unit improves survival and neurodevelopmental outcomes	الولادة المبكرة الشديدة في وحدة مستشفى فيه وحدة رعاية مركزة تؤدي إلى تحسين فرص البقاء على قيد الحياة ونتائج النمو العصبي
Antenatal Steroids	المنشطات السابقة للولادة
The use of antenatal steroids significantly improves survival by reducing the risk of preterm lung disease, brain bleeds, bowel problems and infection	استخدام المنشطات قبل الولادة يحسن بشكل كبير فرصة البقاء على قيد الحياة عن طريق الحد من خطر الإصابة بأمراض الرئة المبكرة ونزيف الدماغ ومشاكل الأمعاء والعدوى
Magnesium Sulphate	كبريتات المغنيسيوم
The use of magnesium sulphate within 24 hours before birth significantly reduces the risk of conditions that affect movement and coordination (cerebral palsy)	استخدام كبريتات المغنيسيوم في غضون 24 ساعة قبل الولادة يقلل بشكل كبير من خطر الحالات التي تؤثر على الحركة والتنسيق الحركي (الشلل الدماغي)
Intrapartum Antibiotics	المضادات الحيوية أثناء الولادة
The use of antibiotics 4 hours before birth significantly improves survival by reducing the risk of infection	استخدام المضادات الحيوية قبل 4 ساعات من الولادة يحسن بشكل كبير من فرص البقاء على قيد الحياة عن طريق الحد من خطر العدوى
Optimal Cord Management	التعامل الأمثل مع الحبل السري
Optimal cord management significantly improves survival by reducing the risk of brain bleeds as well as the need for blood transfusion	يؤدي التعامل الأمثل مع الحبل السري إلى تحسين فرص البقاء على قيد الحياة بشكل كبير عن طريق تقليل خطر نزيف الدماغ وكذلك الحاجة إلى نقل الدم
Keeping your baby warm	الحفاظ على دفء طفلك
Low temperature (<36.5°C) increases the risk of death and brain bleeds, bowel conditions and infection. Emerging evidence links early high temperatures (>38°C) to adverse outcomes	تزيد درجة الحرارة المنخفضة (أقل من 36.5 درجة مئوية) من خطر الوفاة ونزيف الدماغ وأمراض الأمعاء والعدوى. تربط الأدلة الحديثة درجات الحرارة المرتفعة المبكرة (أكثر من 38 درجة مئوية) بالنتائج السلبية
Maternal Breast Milk	حليب الأم
The safest milk for preterm babies is maternal breast milk as it significantly improves survival by reducing the risk of infection and bowel conditions	الحليب الأكثر أماناً للأطفال الخدج هو حليب الأم لأنه يحسن بشكل كبير من فرص البقاء على قيد الحياة عن طريق تقليل مخاطر العدوى وأمراض الأمعاء
We will try to explain each of these things as clearly as possible and give you the opportunity to ask for more information. If you feel that anything has not been discussed with you in enough detail for your specific circumstance, we want you to feel comfortable to talk to the team about what is right for you and your baby.	سنحاول شرح كل من هذه الأشياء بأبسط قدر ممكن من الوضوح ونمنحك الفرصة لطلب المزيد من المعلومات. إذا كنت تشعرين أن هناك شيء لم تتم مناقشته معك بتفاصيل كافية حسب ظروفك المحددة، فنحن نريدك أن تشعرين بالراحة في التحدث مع الفريق حول ما هو مناسب لك ولطفلك.
Place of birth	مكان الميلاد
Most parents choose the hospital where they would like to have their baby. This is often the closest hospital to their home. However, if your baby is very small or less than 30 weeks (32 weeks in certain units), they may initially need intensive care so it is better for them to be born at a hospital with a specialist Neonatal Intensive Care Unit (NICU).	يختار معظم الوالدين المستشفى الذي يرغبون في إنجاب طفلهم فيه. وغالباً ما يكون أقرب مستشفى إلى منزلهم. ومع ذلك، إذا كان طفلك صغيراً جداً أو أقل من 30 أسبوع (32 أسبوع في وحدات معينة)، فقد يحتاج في البداية إلى العناية المركزة، لذا من الأفضل له أن يولد في مستشفى فيه وحدة عناية مركزة متخصصة لحديثي الولادة.
If you are currently at a hospital without a NICU it is safer for your baby to transfer before birth. This is called an in-utero transfer and means that mothers are transferred before their baby's birth. If your	إذا كنت حالياً في مستشفى لا يحتوي على وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، فمن الآمن لطفلك الانتقال قبل الولادة. وهذا ما يسمى "النقل داخل الرحم" ويعني أن الأمهات يتم نقلهن قبل ولادة طفلهن. إذا ولد طفلك قبل أن يتم نقلك إلى وحدة العناية المركزة

<p>baby is born before you can be transferred to a NICU, all neonatal units can provide short term intensive care, and your baby will be transferred</p>	<p>لحديثي الولادة، فيمكن لجميع وحدات حديثي الولادة توفير العناية المركزة على المدى القصير، وسيتم نقل طفلك</p>
<p>as soon as possible by the Northern Neonatal Transport Service. We understand that moving to a hospital you don't know may be difficult, but it is much safer for your baby. If there is time before your baby is born you may be offered a tour of the neonatal intensive care unit, which some parents find helpful.</p> <p>Information about the neonatal units in the North East and North Cumbria can be found on the Northern Neonatal Network website:  <a href="https://www.nornet.org.uk/our-network/">https://www.nornet.org.uk/our-network/</a></p>	<p>في أقرب وقت ممكن من قبل خدمة نقل حديثي الولادة الشمالي. نحن ندرك أن الانتقال إلى مستشفى لا تعرفينه قد يكون صعبًا، ولكنه أكثر أمانًا لطفلك. إذا كان هناك وقت كافٍ قبل ولادة طفلك، فقد يُعرض عليك القيام بجولة في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، وهو ما يجده بعض الوالدين مفيدًا.</p> <p>يمكن العثور على معلومات حول وحدات حديثي الولادة في الشمال الشرقي وشمال كمبريا على موقع شبكة حديثي الولادة الشمالي:  <a href="https://www.nornet.org.uk/our-network/">/https://www.nornet.org.uk/our-network</a></p>
<p>Antenatal Steroids</p>	<p>المنشطات السابقة للولادة</p>
<p>Mothers who go into labour before 34 weeks will be offered a course of steroid injections before their baby is born. Antenatal steroids help prepare your baby's lungs to start working and reduce the risk of long-term breathing problems. Ideally, mothers receive two doses of steroids given 24 hours apart.</p>	<p>سيتم تقديم دورة من حقن الستيرويد للأمهات اللاتي يبدأن المخاض قبل الأسبوع 34 قبل ولادة طفلهن. تساعد المنشطات السابقة للولادة على إعداد رئتي طفلك لبدء العمل وتقليل خطر حدوث مشاكل في التنفس على المدى الطويل. من الناحية المثالية، تتلقى الأمهات جرعتين من المنشطات تعطى بفارق 24 ساعة.</p>
<p>The steroids are given by an injection usually in the upper thigh or buttock. They may feel uncomfortable but are not usually painful. The benefit from steroids lasts for 7 days, therefore it is important to give them at the right time. If your birth is more than 7 days after you received</p>	<p>يتم إعطاء الستيرويدات عن طريق الحقن عادة في الجزء العلوي من الفخذ أو الأرداف. قد تشعرين بعدم الارتياح، ولكنها ليست مؤلمة عادة. تستمر الاستفادة من الستيرويدات لمدة 7 أيام، لذا من المهم إعطائها في الوقت المناسب. إذا كانت ولادتك بعد أكثر من 7 أيام من تلقيك</p>
<p>steroids, the doctors will discuss with you the benefits and risks of giving a repeat dose.</p>	<p>المنشطات، سوف يناقش الأطباء معك فوائد ومخاطر إعطاء جرعة متكررة.</p>
<p>Some babies may arrive so quickly that there isn't time for steroids to be given or to complete the 2 doses. This is quite common, and the neonatal team will do everything they can to support your baby's lungs if this happens.</p>	<p>قد يصل بعض الأطفال بسرعة بحيث لا يوجد وقت لإعطاء المنشطات أو لإكمال الجرعتين. هذا أمر شائع جدًا، وسيبذل فريق حديثي الولادة كل ما في وسعهم لدعم رئتي طفلك إذا حدث ذلك.</p>
<p>If you have any concerns or questions about antenatal steroids, please speak to one of the midwives or doctors.</p>	<p>إذا كان لديك أي مخاوف أو أسئلة حول المنشطات قبل الولادة، يرجى التحدث إلى إحدى القابلات أو الأطباء.</p>
<p>Magnesium Sulphate</p>	<p>كبريتات المغنيسيوم</p>
<p>Mothers who go into labour before 30 weeks will be offered a medication called magnesium sulphate. Magnesium sulphate is very effective in protecting your baby's brain and reduces the risk of conditions that affect movement and coordination (cerebral palsy). It ideally needs to be given for 4 hours prior to the birth but a dose anytime up to the birth of your baby can still be helpful.</p>	<p>سيتم تقديم دواء للأمهات اللواتي يدخلن المخاض قبل 30 أسبوع من الحمل يسمى كبريتات المغنيسيوم. كبريتات المغنيسيوم فعالة جدًا في حماية دماغ طفلك وتقلل من خطر الحالات التي تؤثر على الحركة والتنسيق الحركي (الشلل الدماغي). من الناحية المثالية، يجب إعطاؤه لمدة 4 ساعات قبل الولادة، لكن الجرعة في أي وقت حتى ولادة طفلك يمكن أن تظل مفيدة.</p>

<p>Magnesium sulphate is given over a period of hours via a drip until your baby is born. You will be closely monitored throughout this time. Some mothers experience short-term</p>	<p>يتم إعطاء كبريتات المغنيسيوم على مدى ساعات عن طريق التنقيط حتى يولد طفلك. ستتم مراقبتك عن كثب طوال هذا الوقت. بعض الأمهات يعانين من آثار جانبية</p>
<p>side effects when the drug is first given, for example feeling or being sick, feeling extremely hot or experiencing burning sensations. These side effects are short term and will pass when the magnesium sulphate has ended, if not before.</p> <p>If you have any concerns regarding magnesium sulphate, please speak to one of the midwives or doctors who will be able to talk you through the process.</p>	<p>قصور الأجل عند إعطاء الدواء لأول مرة، على سبيل المثال الاستفراغ أو الشعور بالغثيان، والشعور بالحرارة الشديدة أو الشعور بحرقان. هذه الآثار الجانبية قصيرة الأجل وسوف تختفي مع انتهاء كبريتات المغنيسيوم، إن لم يكن قبل ذلك.</p> <p>إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن كبريتات المغنيسيوم، فيرجى التحدث إلى إحدى القابلات أو الأطباء الذين سيتمكنون من شرح ذلك لك.</p>
<p>Intrapartum Antibiotics</p>	<p>المضادات الحيوية أثناء الولادة</p>
<p>Intrapartum simply means given during labour. Group B Strep (GBS) is a type of bacteria that can cause infection. It is commonly carried by both men and women. Most people who carry it have no symptoms. If a mother has Group B strep in the vagina, there is a risk that this could be passed to baby during the delivery. In a small number of cases this can result in an infection and make babies very poorly.</p> <p>The infections commonly caused by Group B Strep in newborn babies are blood infections (sepsis), chest infections, and infection of the brain. Preterm babies are more likely to develop infections, so we recommend</p>	<p>أثناء الولادة يعني ببساطة أنه يتم إعطاؤه أثناء المخاض. المكورات العقدية من المجموعة (ب) هي نوع من البكتيريا التي يمكن أن تسبب العدوى. يتم حملها عادة من قبل كل من الرجال والنساء. معظم الأشخاص الذين يحملونها ليس لديهم أي أعراض. إذا كانت الأم مصابة بالبكتيريا العقدية من المجموعة (ب) في المهبل، فهناك خطر من أن تنتقل إلى الطفل أثناء الولادة. في عدد قليل من الحالات يمكن أن يؤدي ذلك إلى الإصابة بالعدوى ويؤدي إلى مرض الطفل بشدة.</p> <p>العدوى التي تسببها عادةً بكتيريا المجموعة (ب) عند الأطفال حديثي الولادة هي التهابات الدم (الإنتان)، والتهابات الصدر، وعدوى الدماغ. الأطفال الخدج هم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، لذلك نوصي بأخذ</p>
<p>antibiotics during labour. This reduces the chance of your baby becoming unwell with a Group B Strep infection. The antibiotics are given to you via a drip and carry no risk to your baby. If antibiotics are not given prior to your baby's birth due to a quick delivery, please do not worry as they can also be given directly to your baby if necessary.</p> <p>If you have any concerns regarding antibiotics, please speak to one of the midwives or doctors who will be able to answer any questions you have. For more information about Group B strep go to <a href="https://gbss.org.uk/">https://gbss.org.uk/</a></p>	<p>المضادات الحيوية أثناء المخاض. هذا يقلل من فرصة إصابة طفلك بتوسعك بسبب عدوى البكتيريا العقدية من المجموعة (ب). يتم إعطاء المضادات الحيوية لك عن طريق التنقيط ولا تحمل أي خطر على طفلك. إذا لم يتم إعطاء المضادات الحيوية قبل ولادة طفلك بسبب الولادة السريعة، فالرجاء عدم القلق حيث يمكن أيضًا إعطاؤها مباشرة لطفلك إذا لزم الأمر.</p> <p>إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن المضادات الحيوية، فيرجى التحدث إلى إحدى القابلات أو الأطباء الذين سيكونون قادرين على الإجابة على أي أسئلة لديك. لمزيد من المعلومات حول البكتيريا العقدية من المجموعة (ب)، يرجى زيارة <a href="https://gbss.org.uk/">https://gbss.org.uk/</a></p>
<p>Optimal cord management (delayed cord clamping)</p>	<p>التعامل الأمثل مع الحبل السري (تأخير ربط الحبل السري)</p>
<p>Immediately after your baby has been born, the team will aim to delay clamping the cord for at least one minute. This is known as optimal cord management or delayed cord clamping.</p>	<p>بعد ولادة طفلك مباشرة، سيهدف الفريق إلى تأخير ربط الحبل لمدة دقيقة واحدة على الأقل. يعرف هذا باسم التعامل الأمثل مع الحبل السري أو تأخير ربط الحبل السري.</p>

<p>Delayed cord clamping allows time for extra blood to flow from the placenta to your baby. This can improve the health of your baby by reducing the risk of brain bleeds or the need for a blood transfusion. It can also improve your baby's blood pressure, reduce the risk of problems with</p>	<p>يتيح ربط الحبل السري المتأخر الوقت لتدفق الدم الإضافي من المشيمة إلى طفلك. هذا يمكن أن يحسن صحة طفلك عن طريق تقليل خطر نزيف الدماغ أو الحاجة إلى نقل الدم. يمكن أن يحسن أيضا ضغط دم طفلك، ويقلل من خطر حدوث مشاكل في</p>
<p>your baby's gut and benefit their brain development.</p> <p>During this time your baby will be monitored. If waiting one minute is not possible due to medical reasons, the cord will be clamped immediately. There are some situations where delayed cord clamping may not be possible, and your midwife or doctor will discuss this with you.</p>	<p>أمعاء طفلك وتفيد نمو دماغه.</p> <p>خلال هذا الوقت سيتم مراقبة طفلك. إذا كان الانتظار لمدة دقيقة واحدة غير ممكن لأسباب طبية، فسيتم ربط الحبل على الفور. هناك بعض الحالات التي قد لا يكون فيها تأخير ربط الحبل السري ممكنًا، وسوف تناقش القابلة أو الطبيب هذا الأمر معك.</p>
<p>Keeping your baby warm</p>	<p>الحفاظ على دفء طفلك</p>
<p>Preterm babies tend to have a lower birth weight and will have less or no fat under their skin. This means that it is harder for them to keep warm, increasing the risk of them becoming very cold. Having a low temperature can be dangerous for your baby, as this may lead to low blood sugars or breathing difficulties. Every effort will be made to keep your baby at a safe body temperature, of between 36.5°C to 37.5°C.</p> <p>After birth, depending on how many weeks of pregnancy your baby was born, they may be placed in a special plastic bag, which protects your baby's delicate skin and helps to keep them warm. There are different ways the team will manage your baby's temperature, including the</p>	<p>يميل الأطفال الخدج إلى أن يكون وزنهم أقل عند الولادة وتكون لديهم كمية أقل من الدهون تحت جلدتهم أو لا يوجد أي دهون على الإطلاق. وهذا يعني أنه يصعب عليهم الحفاظ على الدفء، مما يزيد من خطر تعرضهم للبرد الشديد. يمكن أن يكون انخفاض درجة الحرارة خطرًا على طفلك، حيث قد يؤدي ذلك إلى انخفاض نسبة السكر في الدم أو صعوبات في التنفس. سيتم بذل كل الجهود للحفاظ على درجة حرارة جسم طفلك الآمنة، بين 36.5 درجة مئوية إلى 37.5 درجة مئوية.</p> <p>بعد الولادة، اعتمادًا على عدد أسابيع الحمل التي ولد فيها طفلك، قد يتم وضعه في كيس بلاستيكي خاص يحمي بشرة طفلك الحساسة ويساعد على إبقائه دافئًا. هناك طرق مختلفة يستخدمها الفريق لإدارة درجة حرارة طفلك، بما في ذلك</p>
<p>use of a heated cot.</p>	<p>استخدام سرير أطفال مدفأ.</p>
<p>If your baby's condition allows, delivery room cuddles will be encouraged, which is a great way of keeping your baby warm.</p> <p>During those first few hours of life it is important not to let your baby get cold and your midwife or neonatal nurse will support you with this.</p> <p>If you have any concerns about the temperature of the room where your baby will be born, please speak to your doctor or midwife.</p>	<p>إذا كانت حالة طفلك تسمح بذلك، فسيتم تشجيعك على احتضانه في غرفة الولادة، وهي طريقة رائعة للحفاظ على دفء طفلك.</p> <p>خلال تلك الساعات القليلة الأولى من الحياة، من المهم ألا تدعي طفلك يشعر بالبرد وستقوم القابلة أو ممرضة حديتي الولادة بمساعدتك في ذلك.</p> <p>إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن درجة حرارة الغرفة التي سيولد فيها طفلك، فيرجى التحدث إلى طبيبك أو القابلة.</p>
<p>Early breast milk</p>	<p>حليب الثدي المبكر</p>
<p>You and your partner may have already made a decision about how you want to feed your baby, or you may still be undecided or change your mind if your baby is born prematurely. How you feed your baby is your choice and this decision will be supported by the health professionals looking after your baby.</p>	<p>ربما تكونين أنت وشريكك قد اتخذتما قرارًا بشأن الطريقة التي تريدان بها تغذية طفلك، أو ربما لا تزالين مترددتين أو قد تغيرين رأيك إذا ولد طفلك قبل الأوان. إن الطريقة التي تطعمين بها طفلك هي اختيارك وسيتم دعم هذا القرار من قبل المتخصصين الصحيين الذين يعتنون بطفلك.</p>

<p>Formula milk can cause gut problems for preterm babies, and the safest and most protective milk to give your baby is the mother's own breast milk. There are many benefits of your baby receiving early breast milk. Breast milk helps protect preterm babies from infections, particularly a serious bowel problem called necrotising enterocolitis (NEC).</p> <p>Even the tiniest drops of breast milk given to your baby via tube or mouth care, will make a huge difference to them. Providing your baby with early breast milk will help to boost their immune system and protect them from infection.</p> <p>Therefore, even if you have made the decision not to breast feed, expressing colostrum for your baby (the first milk immediately produced following the birth) is extremely important. Colostrum should be given within the first 24 hours following birth, but ideally within 6 hours.</p> <p>Mouth care using your milk will give your baby a positive oral experience and their first exposure to taste and smell but there are many other health benefits. The team will support you to provide breast milk for your baby.</p>	<p>يمكن أن يسبب الحليب الصناعي مشاكل في الأمعاء للأطفال الخدج، والحليب الأكثر أمانًا والأكثر حماية الذي يمكنك تقديمه لطفلك هو حليب الأم. هناك العديد من الفوائد لحصول طفلك على حليب الثدي المبكر. يساعد حليب الثدي على حماية الأطفال الخدج من العدوى، وخاصة مشكلة الأمعاء الخطيرة التي تسمى التهاب الأمعاء والقولون الناخر.</p> <p>حتى أصغر قطرات من حليب الثدي التي يتم إعطاؤها لطفلك عبر الأنبوب أو العناية بالفم، ستحدث فرقًا كبيرًا بالنسبة له. إن توفير حليب الثدي لطفلك في وقت مبكر سيساعد على تعزيز جهاز المناعة لديه وحمايته من العدوى. لذلك، حتى لو كنت قد اتخذت قرارًا بعدم الرضاعة الطبيعية، فإن استخراج اللبأ لطفلك (أول حليب يتم إنتاجه مباشرة بعد الولادة) أمر في غاية الأهمية. ينبغي إعطاء اللبأ خلال الـ 24 ساعة الأولى بعد الولادة، ولكن من الأفضل أن يتم ذلك خلال 6 ساعات.</p> <p>إن العناية بفم طفلك من خلال الحليب ستمنح طفلك تجربة فعوية إيجابية وتجربته الأولى للطعم والرائحة، ولكن هناك العديد من الفوائد الصحية الأخرى. سيقوم الفريق بدعمك لتوفير حليب الثدي لطفلك.</p>
<p>Gestation specific to meet the needs of preterm babies</p>	<p>حمل مخصص لتلبية احتياجات الأطفال الخدج</p>
<p>Anti-inflammatory protecting against NEC</p>	<p>حماية مضادة للالتهابات ضد التهاب الأمعاء والقولون الناخر</p>
<p>Provides extra immunity to a vulnerable baby</p>	<p>يوفر مناعة إضافية للطفل الضعيف</p>
<p>Expressed Milk</p>	<p>حليب من الثدي</p>
<p>Oligosaccharides stimulate gut growth (prebiotics)</p>	<p>السكريات قليلة التعدد تحفز نمو الأمعاء (البريبايوتكس)</p>
<p>Activates enzymes and starts the digestive system</p>	<p>ينشط الإنزيمات والجهاز الهضمي</p>
<p>Shortly after birth, ideally within 2 hours, you will be shown how to hand express. Some mothers may have already collected some colostrum pre-birth. Please make sure any expressed milk is taken to the neonatal unit. An expressing pack will be provided with everything you will need to collect those first few drops of milk, ready to either give to your baby via a tube or to use for mouth care.</p>	<p>بعد وقت قصير من الولادة، من الناحية المثالية في غضون ساعتين، سنشرح لك كيفية ضخ الحليب باليد. قد تكون بعض الأمهات قد جمعن بالفعل بعض اللبأ قبل الولادة. يرجى التأكد من أخذ أي حليب مسحوب إلى وحدة حديثي الولادة. سيتم تزويد عبوة شفط بكل ما ستحتاجينه لجمع تلك القطرات القليلة الأولى من الحليب، وتكون جاهزة إما لإعطائها لطفلك عبر أنبوب أو لاستخدامها في العناية بالفم.</p>
<p>The maternity and neonatal team have lots of</p>	<p>يتمتع فريق الأمومة وحديثي الولادة بخبرة كبيرة في دعم الأمهات لضخ</p>

<p>experience in supporting mums to express their breast milk. Please do not worry about the amount. Just a couple of drops in those first few hours has lots of benefits.</p> <p>Partners are important in expressing breast milk, as giving reassurance and encouragement is extremely valuable.</p>	<p>حليب الثدي. لا تقلقي بشأن الكمية. فقط بضع قطرات في تلك الساعات القليلة الأولى لها الكثير من الفوائد. الأزواج مهمون في شفط حليب الثدي، حيث إن إعطاء الطمأنينة والتشجيع أمر قيم للغاية.</p>
<p>They can support by making sure their partner has what is needed so they are comfortable whilst expressing, talking to them whilst expressing, and encouraging their partner to eat and drink regularly. The Breastfeeding Network is a great resource for information about expressing breast milk.</p> <p><a href="https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/breastfeeding-help/expressing-storing/">https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/breastfeeding-help/expressing-storing/</a></p> <p>For more information on lactation in the LGBTQ community, please ask the team looking after you.</p> <p>A general overview can be found here: <a href="http://www.hifn.org/sex-gender-orientation">www.hifn.org/sex-gender-orientation</a></p>	<p>يمكنهم الدعم من خلال التأكد من أن لدى زوجاتهم كل ما هو مطلوب للشعور بالراحة أثناء ضخ الحليب والتحدث معهن أثناء ذلك وتشجيعهن على تناول الطعام والشراب بانتظام. "شبكة الرضاعة الطبيعية" هي مصدر رائع للمعلومات حول شفط حليب الثدي.</p> <p><a href="https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/breastfeeding-help/expressing-storing/">https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/breastfeeding-help/expressing-storing/</a></p> <p>لمزيد من المعلومات حول الرضاعة في مجتمع الميم، يرجى سؤال الفريق الذي يعتني بك.</p> <p>يمكن العثور على نظرة عامة هنا: <a href="http://www.hifn.org/sex-gender-orientation">www.hifn.org/sex-gender-orientation</a></p>
<p>Further Neonatal Care</p>	<p>المزيد من رعاية حديثي الولادة</p>
<p>Following your baby's admission to the neonatal unit the team will continue to support your baby in the best way. This will include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giving caffeine, via a drip, to all babies born before 30 weeks gestation to help their breathing and improve long term outcomes.</li> <li>• If a breathing machine is required, the use of certain types of breathing support will help reduce long term breathing problems.</li> </ul>	<p>بعد دخول طفلك إلى وحدة حديثي الولادة، سيستمر الفريق في دعم طفلك بأفضل طريقة. وسيشمل ذلك ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إعطاء الكافيين، عن طريق التنقيط، لجميع الأطفال المولودين قبل 30 أسبوع من الحمل للمساعدة في التنفس وتحسين النتائج على المدى الطويل.</li> <li>• إذا كانت هناك حاجة إلى جهاز التنفس، فإن استخدام أنواع معينة من دعم التنفس سيساعد في تقليل مشاكل التنفس على المدى الطويل.</li> </ul>
<p>Support for you</p>	<p>الدعم المقدم لك</p>
<p>Having a baby in neonatal care can be a very stressful time for parents and it is often hard to think about looking after yourself. Sometimes talking to other people who have been through the same thing can be really helpful.</p> <p>Across the North East and North Cumbria there are various peer support groups or volunteer peer supporters who visit neonatal units. Some units also have counsellors,</p>	<p>يمكن أن يكون إنجاب طفل في رعاية حديثي الولادة أمر مرهق للغاية للوالدين وغالباً ما يكون من الصعب عليك التفكير في الاعتناء بنفسك. في بعض الأحيان، قد يكون التحدث إلى أشخاص آخرين مروا بنفس التجربة أمر مفيد جداً.</p> <p>في جميع أنحاء الشمال الشرقي وشمال كمبريا، هناك العديد من مجموعات دعم الأقران أو مؤيدي الأقران المتطوعين الذين يزورون وحدات حديثي الولادة. بعض الوحدات لديها أيضاً مستشارين،</p>
<p>psychologists or therapy services.</p>	<p>متخصصين نفسيين أو خدمات العلاج النفسي.</p>



<p>The Neonatal Unit where your baby is being cared for will advise what support is available, but details of local and national support groups, alongside useful information for throughout your babies stay, can also be found on the Northern Neonatal Network website at: <a href="https://www.nornet.org.uk/our-network/">https://www.nornet.org.uk/our-network/</a></p>	<p>ستقوم وحدة حديثي الولادة حيث يتم رعاية طفلك بتقديم المشورة بشأن الدعم المتوفر، ولكن يمكن أيضا العثور على تفاصيل مجموعات الدعم المحلية والوطنية، إلى جانب المعلومات المفيدة طوال فترة إقامة أطفالك، على موقع شبكة حديثي الولادة الشمالية على: <a href="https://www.nornet.org.uk/our-network/">/https://www.nornet.org.uk/our-network</a></p>
<p>The information in this leaflet has been put together to support the recommendations from the BAPM Optimisation Toolkit which can be accessed at <a href="https://www.bapm.org/pages/104-qi-toolkits">https://www.bapm.org/pages/104-qi-toolkits</a></p>	<p>تم تجميع المعلومات الواردة في هذه النشرة معاً لدعم التوصيات الواردة في مجموعة أدوات تحسين المتعلقة بالجمعية البريطانية لطب الفترة المحيطة بالولادة والتي يمكن الوصول إليها على: <a href="https://www.bapm.org/pages/104-qi-toolkits">https://www.bapm.org/pages/104-qi-toolkits</a></p>
<p>This leaflet has been modified with kind permission from:</p>	<p>تم تعديل هذه النشرة بإذن كريم من:</p>
<p>Date of review: November 2026  Author: Dr Alexandra Patience  Version: 1.0  Document owner: North East and North Cumbria Maternity Clinical Network Preterm Birth Group</p>	<p>تاريخ المراجعة: نوفمبر 2026  المؤلف: الدكتورة ألكسندرا بيشنش  الإصدار: 1.0  مالك المستند: شبكة الشمال الشرقي وشمال كمبريا السريرية للأمومة مجموعة الولادة المبكرة</p>