

ةي عي بطلا ةعاضرلا ي ف ةيسيئرلا تابوعصل

1

ملأ

2

يناعي يذلا لفظلا
صملا يف تابوعص نم

3

بیل حل جاړختس ا ن ا
لئاس وو ددعاسم ی ل ا جاتحي

في عي بطل اة عاضرلا
يذوت نأ يغبني ال
كانه ناك اذا
بامتلا وأ تاققشت
نلكمي ،رمتسم



یٰۤاِیُّهَا الَّذِیْنَ
عَمِلُوا جَمًّا وَقُلُوبًا
ضُرًّا

لفطلا ناك اذا
يبدل لكسمي
وأ، ةبوعصب



رب عمل ابي ل حل ا

An illustration of a woman with short brown hair breastfeeding a baby. The woman has a pained expression, with sweat drops on her face and red lightning bolts above her head, indicating discomfort or pain. The baby is lying on its back, suckling at the breast. The illustration is in a simple, cartoonish style with a light yellow background.

كجياتحي دق ، انثال ا مده يف
بيحل ا طفش عل ا لفظا
عل ا نيرطضت دق و ا ، هل هئ اطع او
ع. رخال ا بيحل ا تال مكم مادختسا

قلق نأشب ققلق تنك اذ!
رار طضال وأ، بيل حل!
ك، باباي غيف هي اطع! يل!
يل! نيجاتحت دقف
مطفش



راجي تسأ وأ أراعتسا ائكلم
 عظه اب يهف) يدئلا تاخضم
 (ئدقم اءع مچ تسيلو نمئلا
 حي حص لكئشب امء ادخستسا ءي فيك ءفر عمو
 ءي عي بظلا ءعاضرلا مءء عوم مچ وأ ءلب اقل عم



ENCUENTROS DE APOYO, de octubre a junio, entre las 5 y las 7:30 de la tarde. A los que puedes acudir con las/os niñas/os:

1er viernes - GUJÓN:
LOCAL ASOCIACIÓN AMAMANTAR
C/ Puerto Carredo nº8, bajo (puerta morada)

3er viernes - OVIEDO:
Hotel de Asociaciones Santullano. Sala 1
C/ Fernández Ladreda, 48
(frente al C.C. Los Prados)

ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUITA

Solo con cita previa por web, el calendario de citas se abre cada domingo para la semana inmediatamente siguiente.

AVILÉS: Punto de Apoyo en Asociación de Vecinos "El Camín",
C/ Bernardino Guardado, 19 – Bajo posterior

GUION: Punto de Apoyo en C/ Puerto Cerrado, 8 – bajo (puerta morada)

OTROS TELÉFONOS INFORMACIÓN / CONSULTAS
Teléfonos de otros grupos de apoyo en Asturias:

GIJÓN: Natalia 606 64 67 07
Lactamor (**zona Occidente**): Clara 617 277 079
AVILÉS: Ana Ardura 686598489
CANGAS DE ONÍS: Amparo (tardes) 620 12 86 6

Grupo de apoyo ante pérdidas perinatales:
Asociación Brazos Vacíos
Email: asociacionbrazosvacios@gmail.com

Colabora



Principado de Asturias | Consejería de Salud

Estrategia de Salud
de las Mujeres de Asturias

www.astursalud.es - Lactancia materna
www.astursalud.es/noticias/-/noticias/lactancia-mater-2

Financia

INSTITUTO
ASTURIANO
DE LA MUJER

www.amamantarasturias.org
mamantarasturias@hotmail.com
C/ El Laurel 12, bajo Avilés

INFORMACIÓN GENERAL
(+34) 647 80 10 30

الدليل الإرشادي للأمهات المرضعات

عمر مولودك	أسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
كم مرة عليك بوضع مولودك طبيعيًا؟ في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
حجم معدة مولودك	حجم البيض	حجم ثمرة المشمش	حجم الحوزة	حجم ثمرة الكرز	حجم البيض	حجم ثمرة المشمش	حجم الحوزة	حجم ثمرة الكرز
الحفاضات المبللة: كم عددها وكم هي مبللة في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة
الحفاضات المتسخة: عددها ولون البراز في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	حفاضات متسخة	حفاضات متسخة	حفاضات متسخة	حفاضات متسخة	حفاضات متسخة	حفاضات متسخة	حفاضات متسخة	حفاضات متسخة
وزن مولودك	وزن مولودك	وزن مولودك	وزن مولودك	وزن مولودك	وزن مولودك	وزن مولودك	وزن مولودك	وزن مولودك
إشارات أخرى	إشارات أخرى	إشارات أخرى	إشارات أخرى	إشارات أخرى	إشارات أخرى	إشارات أخرى	إشارات أخرى	إشارات أخرى

إن حليب الثدي هو كل ما يحتاج إليه رضيعك من طعام خلال الأشهر الستة الأولى.

يمكنك الحصول على المشورة والمساعدة والدعم من:

- مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- خط دعم خدمات الصحة الهاتفية في أونتاريو المتخصصة في الرضاعة الطبيعية على 1-866-797-0000 أو خط الهاتف النصي على 1-866-797-0007.
- دليل خدمات أونتاريو الإلكترونية الثنائية اللغة للرضاعة الطبيعية على www.ontariobreastfeeds.ca

best start
meilleur départ

by/par health nexús santé