

Scene	English	Arabic
1	Hello, my name is _____ and I'm here to share with you some information about the benefits of breastfeeding your baby. Breastfeeding is a gift that only you can give. Our bodies are made for breastfeeding, and babies are born wanting their mother's milk. Breastfeeding gives babies a healthy start and is a special part of our culture. There are too many benefits of breastfeeding to share them all now, so here are just a few.	مرحبا اسمي بسمه وانا هنا لاشارك معكم بعض المعلومات عن فوائد الرضاعة الطبيعية الرضاعة الطبيعية هي الشيء الوحيد التي يمكنك منحها لطفلك انت فقط اجسامنا خلقت من اجل الرضاعة الطبيعيه ويولد الاطفال برغبه في الرضاعة الطبيعيه وهي تعطيهم بداية صحية وهي جزء خاص من ثقافتنا برغم الفوائد الكثيرة للرضاعة الطبيعيه سنتعرف علي بعض منها الان
2	Breast milk is filled with nutrients your baby needs to grow and develop. Because it is made just for your baby, it is easier for their bodies to digest. Breast milk can protect infants from a wide range of illnesses and infections. Breastfed children are much less likely to have ear infections, allergies, asthma, diabetes, cancer and countless other problems. Breastfeeding is also healthy for you and is a perfect way to bond with your new baby.	يحتوي لبن الام علي المكونات الغذائيه اللازمه لنمو الطفل وهي سهله الهضم في اجسامهم لانها مصنعه خصيصا للطفل الرضيع ويمكن للبن الام ان يحمي الطفل من العديد من الامراض والالتهابات فالاطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية اقل عرضة لالتهاب الاذن والحساسية والربو والسكر والسرطان وعدد لا يحصى من المشاكل الاخر الرضاعة الطبيعية هي ايضا شيء صحي للام حيث انه وسيله مثاليه لتقوية علاقتك مع طفلك الجديد
3	Breast milk is free food that your body produces naturally! Infant formula is very expensive, yet it's not nearly as good for your baby as breast milk. So save money and confidently feed your baby exactly what he needs.	ويعتبر لبن الام طعام مجاني ينتجه الجسم بطريقه طبيعيه اللبن الصناعي مكلف جدا وليس في جودة لبن الام فوفري مالك واطعمي طفلك ما يحتاجه بكل ثقه
4	Your baby will let you know when it's time to eat. He might fidget, move his mouth and tongue, or put his fingers in his mouth to let you know it's time to eat. Crying is the last thing your baby does to let you know it's time to eat. Your newborn baby needs to eat often, usually every 1-3 hours or up to 12 times a day. You may need to wake him up at night to eat too. Babies also go through growth spurts that last 2-4 days. They will eat more often than normal and not stay as satisfied as long. This is expected. Your baby is increasing your milk supply.	حين يحين وقت تناول الطعام فسوف تعرفين من طفلك فسوف يتململ او يحرك فمه ولسانه او يضع اصابعه في فمه فتعرفي انه حان الوقت لتناول الطعام يحتاج الأطفال حديثي الولاده لتناول الطعام بمعدلات كثيره عاده كل 1-3 ساعات او ما يصل الي 12 مره في اليوم وقد تحتاجي الي ايقاظه من النوم ليلا لارضاعه تمر الأطفال طفرات النمو التي تستمر 2-4 أيام. أنها سوف تأكل أكثر من المعتاد في كثير من الأحيان و من المتوقع ان لا تدوم مدة الشبع لديهم لفترة طويلة . طفلك يزيد من انتاج اللبن لديك
5	Your baby will also let you know when he's done eating. He will relax, let go of your nipple, or even fall asleep. If he stops, try to get him to burp. Then offer him the other breast. Don't worry about feeding too much. Your baby will naturally stop feeding when he's done. Other ways to know	ستعرفين ايضا ان طفلك انتهى من طعامه. فسوف يسترخي و يبتعد عن حلمه الثدي او ينام. اذا توقف حاولي ان يتجشأ ثم اعرضي عليه ان يرضع من الثدي الاخر. فلا تقلقي من اطعامه اكثر من اللازم. فطفلك سوف

	if your baby is eating enough is by having enough wet and dirty diapers and good weight gain.	و يتوقف تلقائاً عن الرضاعة حين يشبع من الطرق التي يمكنك بها معرفة اذا كان طفلك يأخذ كمية كافية من لبن الثدي هي عدد الحفاضات التي يتم تغييرها بالإضافة الي زيادة وزن الطفل.
6	So how do you get your baby to start breastfeeding? Start by holding your baby so you're tummy to tummy. There is not a specific way to hold your baby, but you want him to be close to your breast. Aim his nose across from your nipple, and use your nipple to tickle his lips. When his mouth opens wide, pull your baby close so his lower jaw presses into your breast. This is called latching. He will need to have the nipple and a good part of the darker area surrounding the nipple called the areola. Sit back, put your feet up and enjoy holding him close, skin to skin, while he eats his perfect food.	كيف تجعلين طفلك يبدأ الرضاعة الطبيعية؟ ابدئي بحمل طفلك في وضع تكون فيه بطنك ملتصقة ببطنه. لا توجد طريقة محددة لحمل طفلك، ولكنكي تريدي الحلمة في اتجاه الانف، وجهي انفه ناحية الحلمة. واستخدمي الحلمه في مداعبة شفثيه. عندما يفتح فمه واسعا، ضمي طفلك قريبا منك حيث يضغط فكه السفلي علي ثديك. وهذا ما يسمى غلق. أنه سوف تحتاج إلى أن تكون الحلمة وجزء كبير من الهالة. المنطقة الداكنة المحيطة الحلمة التي داخل فمه اجلسي واسترخي وافردي قدميك وضميه قريبا منك جلدك يلتصق بجلد طفلك اثناء تناوله طعامه المثالي
7	As your baby grows, his nutrition needs will change. But a mother's milk will change too, always making the right milk at the right time. So take care of your body during breastfeeding. Your breasts may become heavy, tender or sore. This will only last a short time as your body makes the perfect amount of milk for your baby. If the tender area becomes warm and you develop a fever or body aches, notify your doctor. You may have developed a breast infection called mastitis. It's important to keep feeding your baby during this time to empty your breasts. Keep your nipples dry between feedings, and make sure to have a good latch to avoid nipple pain.	كلما ينمو طفلك، كلما ازدادت احتياجاته الغذائية. ولكن حليب الأم سوف تتغير أيضا، مما يجعل دائما الحليب المناسب في الوقت المناسب لذلك اهتمي بصحة جسمك خلال فترة الرضاعة هذا سوف يدوم لفترة قصيرة يقوم خلالها جسمك كمية اللبن المناسبة لطفلك. اذا اصبحت هذه المنطقة الحساسة دافئة واحسست بارتفاع في درجة حرارتك او الام في جسمك بلغي طبيبك على الفور فمن الممكن ان تكوني قد اصيبتى بالتهاب الثدي. من المهم ان تستمري في ارضاع طفلك خلال هذه الفترة لتفريغ ثديك من اللبن. ودائما تأكدي من الحفاظ على الحلمات جافة بين الرضعات.
8	You have the right to continue breastfeeding at work or school or in public. By federal law, employers must provide you with time and a private space where you can breastfeed or express breast milk into bottles for later use. Your breasts are constantly making milk, and can get very full during the workday. So expressing breast milk during work hours helps keep your baby fed and naturally eases the strain on your body	من حقا ان تستمري في الرضاعة الطبيعية في اماكن العمل أو الدراسة أو الأماكن العامة. فطبقا للقانون الفيدرالي يجب على أصحاب العمل توفير الوقت والمكان الخاص لارضاع طفلك أو تفريغ ثديك من اللبن. للاستخدام في وقت لاحق. فتدبيك ينتجان اللبن طوال الوقت و من الممكن ان يمتلئ بشدة خلال يوم العمل لذلك فتفريغ لبن الثدي خلال ساعات العمل ارضاع طفلك وتخفيف العبء من علي جسمك.
9	While some people are shy about breastfeeding in public, there are places where you can breastfeed. For example, shopping malls often have special areas just for breastfeeding. Or you can use a blanket or shawl to cover your breasts and baby for privacy in public. Finding a	على الرغم من حياء البعض من قيام البعض من ارضاع اطفالهم في الاماكن العامة. إلا انه يوجد الكثير من الاماكن التي يمكنك استخدامها لذلك الغرض على سبيل

	comfortable place is your right and a natural part of breastfeeding in daily life	للمثال المراكز التجارية يوجد بها فيها في معظم الاحيان اماكن مخصصة فقط للرضاعة أو يمكنك استعمال بطانية أو شال أو غطاء لتغطية ثديك وطفلك للخصوصية في الأماكن العامة
10	There are many resources that can answer breastfeeding questions, like your doctor or La Leche League. Your local public health agency also may have nurses that can help you in your home or over the phone	هناك العديد من المصادر التي من الممكن ان تجيب عن أي تساؤلات خاصة بالرضاعة الطبيعيه مثل الطبيب أو الممرضات في La Leche منظمة وكالة الصحة المحلية العامه عن طريق التليفون أو المنزل.
11	Breastfeeding is an ancient tradition in our culture that honors the love between mother and child. Your baby is a precious gift of life and by taking care of your body, your baby will enjoy healthy food. As our culture and generations settle into American ways, breastfeeding is an important part of raising a healthy family. Congratulations on the new member of your family. Thanks for watching.	الرضاعة الطبيعية هي تقليد قديم في ثقافتنا يكرم الحب بين الأم والطفل. طفلك هو هدية ثمينة من الحياة، رعاية جسمك، سيستمتع طفلك الغذاء الصحي. مثل الثقافة والأجيال الاستقرار في الطرق الأمريكية لدينا، والرضاعة الطبيعية هي جزء مهم من تربية الأسرة صحي. تهانينا على العضو الجديد في عائلتك. شكرا لمشاهدة