

إرضاع طفلك من الثدي

علامات الرغبة في الرضاعة

ابدأ رضاعة طفلك عند ظهور أي من العلامات المبكرة التالية التي تشير إلى الجوع:

- اللعق
 - حركات المص
 - الاتجاه نحو الثدي
 - وضع اليد على الوجه أو الفم
- البكاء علامة متأخرة من علامات الجوع، والكثير من الأطفال يجدون صعوبة في الالتقام بمجرد أن يصبح مزعجًا أو يبدأ في البكاء.

الوضع المناسب

- اجعلي نفسك في وضع مريح
- ضعي طفلك على مستوى الثدي ضعي وسادة أو اثنتين على حركك.
- أمسكي طفلك بحيث يكون جسده كله مواجهًا لك.
- أدعمي ثديك بإمساكه من القاعدة مع الضغط على الثدي في نفس اتجاه فم طفلك.
- ضعي طفلك بحيث يكون أنفه على مستوى حلمتك.

الالتقام

- أثناء دعم ثديك، أميلي الحلمة لأعلى واربتي بها على شفتي طفلك حتى يفتح فمه متسعًا.
- وبحركة واحدة سريعة، قربي طفلك من ثديك مع اتجاه الذقن للمقدمة، وذلك عندما يفتح فمك.
- يجب أن تحيط كلا الشفتين العلوية والسلفية بالهالة مع اتجاههما للخارج، وارتكاز الذقن داخل الثدي.
- يجب أن يكون أغلب الجزء الداكن من الثدي (الهالة) داخل فم طفلك

المص

- سيبدأ طفلك في الرضاعة بالمص السريع لفترة في البداية. وبعد ذلك، سيصبح مص الطفل أعمق ومن المفترض رؤية البلع المنتظم وسماع صوته.
- ويجب أن تشعرى بجذب قوي عند مص الطفل. إذا شعرت بالألم خلال الرضاعة لمدة تزيد عن عدة ثوانٍ، أوقفي المص عن طريق وضع إصبعك في ركن فم الطفل وسيتخلى عن ثديك.
- ابتي بالالتقام مرة أخرى.
- إذا استمر الألم، استشيرى استشاري رضاعة معتمد (IBCLC, certified lactation consultant)
- إذا توقف طفل عن مص الثدي، اضغطي برفق على الثدي لتعصير الحليب في فمه أو اربتي على ذقنه لتذكيره بالاستمرار في المص.
- عند وجود طفلك في الوضع الصحيح، ويلتقم الثدي، ويمص بشكل جيد، فسينفصل عن الثدي تلقائيًا عند الانتهاء إما بالخلود للنوم أو ترك الثدي من نفسه.
- قومي بتجشأته واعرضي عليه الثدي الآخر يجب أن تستغرق الرضاعة من كلا الثديين 20 دقيقة.

اتصلي بنا

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع الصحي، يرجى الاتصال بمركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) على هاتف رقم 513-636-2326.

Reviewed: 03/2022 per Olga Tamayo

Health Topic: Feeding your Baby at the Breast - Arabic

