

كيف ترضعين رضاعة طبيعية؟

علامات الرغبة في الرضاعة

ابدئي بالرضاعة الطبيعية عندما تظهر على طفلك أيًا من علامات الجوع المبكرة هذه:

- اللعق
- حركات المص
- البحث عن الثدي
- وضع اليد على الوجه أو الفم

البكاء علامة متأخرة من علامات الجوع، والكثير من الأطفال يجدون صعوبة في الالتقام بمجرد الشعور بالانزعاج أو البدء في البكاء.

اتخاذ الوضعية المناسبة

- اتخذِي وضعية مريحة.
- احلمي طفلك عند مستوى الثدي. ضعي وسادة أو اثنتين على حرك.
- أمسكي طفلك بحيث يكون جسده بالكامل مواجهًا لك.
- ثبتي ثديك بإمساكه من الأسفل مع الضغط عليه في اتجاه فم طفلك.
- ضعي طفلك بحيث يكون أنفه عند مستوى الحلمة.

التقام الثدي

- في أثناء تثبيت ثديك، أميلي الحلمة لأعلى واربتي بها على شفتي طفلك حتى يفتح فمه متسعًا.
- وبحركة واحدة سريعة، قربي طفلك من ثديك مع اتجاه الذقن للمقدمة عندما يفتح فمه.
- يجب أن تحيط كلا الشفتين العلوية والسفلية بالهالة مع اتجاههما للخارج، وارتكاز الذقن داخل الثدي.
- يجب أن يكون أغلب الجزء الداكن من الثدي، وهو 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.
- يجب أن تشعرِي بجذب قوي عندما يقوم طفلك بالمص. إذا شعرت بالألم خلال الرضاعة لمدة أكثر من عدة ثوانٍ، فأوقفي المص بوضع إصبعك الأصغر/الخنصر في جانب فم الطفل، وسيتترك ثديك، ثم اجعلي طفلك يلتقم الثدي مجددًا.
- إذا استمر الألم، فاستشيري استشاري رضاعة معتمد.
- إذا توقفت طفلك عن مص الثدي، فاضغطي برفق على الثدي لعصر الحليب في فمه أو اربتي على ذقن رضيعك لتذكيره بالاستمرار في المص.
- عند وجود طفلك في الوضع المناسب، ويلتقم الثدي ويمصه بشكل جيد، فسينفصل عن الثدي تلقائيًا عند الانتهاء، إما بالخلود للنوم أو ترك الثدي من تلقاء نفسه.
- ساعدي طفلك على التجشؤ وقدمي إليه الثدي الثاني حتى ينتهي من الرضاعة.

التواصل معنا

لمزيد من المعلومات؛ اتصلي بمركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) على الرقم 513-636-2326.

Reviewed: 04/2025 per Olga Tamayo