

1



اغسلي يديك واتخذتي وضعا مريحًا. اجلسي بحيث يكون ظهرك مستقيمًا وحضنك مسطحًا. استخدمتي المساند لدعم ظهرك وضعي وسادة فوق ركبتيك لرفع رضيعك ليقترب أكثر من الثدي إذا لزم ذلك. وهو أمر محبذ للغاية وخاصة في أول أيام الرضاعة الطبيعية. كما يساعد على تجنب آلام الظهر.

2



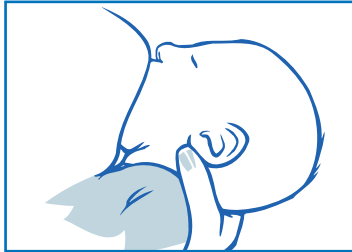
اتخذتي وضعا تكون فيه بطن الرضيع ملامسة لبطنك. استخدمتي الوسادة لدعم الطفل. الأمر الذي يساعد على إبقائه في المكان الصحيح. استخدمتي إحدى يديك لدعم رأس الطفل وعنقه. واستخدمتي الأخرى للمساعدة في وضع الطفل على جانبه. ينبغي أن يكون طفلك عند الثدي وأن تكون أنفه في محاذاة الحلمة. اسمحي لرأسه بالميل قليلاً إلى الوراء.

3



حركي برفق شفتي طفلك لتلامس الحلمة. ينبغي أن يفتح طفلك فمه بما يكفي لتغطية الحلمة والمنطقة الداكنة المحيطة بها (هالة حلمة الثدي). حركي طفلك إلى الأمام بحيث "يغلق" فمه على الحلمة. ينبغي أن تلامس شفة طفلك السفلى وذقنه ثديك أولاً.

4



تأكدي أن كامل الحلمة بما فيها المنطقة الداكنة داخل فم طفلك مع ملامسة ذقنه لثديك. وينبغي أن يمتلئ فم الطفل من الثدي وأن يتنفس بسهولة. سوف تشعرين ببعض الوخز في ثديك. ويعني ذلك أن الحليب يتدفق. سوف ترين فك طفلك يتحرك وتسمعين صوته وهو يبتلع الحليب.

5



دعي طفلك يرضع لأي مدة يرغب فيها. إذا أحسست أن طفلك لا يزال جائعًا وكنت تظنين أن ثديك أصبح فارغًا. قدمي له ثديك الآخر.

لتنزيل المزيد من صفحات المساعدة المجانية كالتالي بين يديك، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت

