

أوضاع الرضاعة الطبيعية

مهنا كان الؤضع الؤذى ءءؤذبنه لإرضاع طفلك؁ بؤب أن بكون مرئبًا بالنسبة لك. ءافظى على وضع رأس طفلك وكنفبه وؤسمه فى ءط مسءقلم. اءرصى على أن بكون أنف الرضبع فى مواؤهة ءلمءك وءعى رأسه بمل إلى الءلف قلىلًا.



1

لإرضاع طفلك مءؤءة وضع الؤلوس؁ ءأكدى من الؤلوس بشكل مرئب. إذا كنت ءءاؤبن إلى الاءءاء لءصلى إلى رضبعك؁ بئصح بوضع وساءة فى ءضنك لرفع الرضبع إلى ءءبك. وهذا أمر مءبذ للؤابة؁ ءاصة فى أول ألبام الرضاعة الطبئعفة؁ كما بساعد على منع آلام الظهر.



2

اءملى رضبعك بءبء بكون مسءلقبًا على ءنبه ببىن ذراعبك؁ أعلى الوساءة. اسءؤمى إحدى بءبك كءعامة لرقبة الرضبع وكنفبه والأؤرى لوضع على ءنبه؁ بءبء ءصب بطنه مواؤهة لبطنك. سبببر الرضبع رأسه ءؤاه للءمة للإمساك بها.



3

لإرضاع طفلك وهو فى "وضع ءءب الذراع"؁ اءعلى رأسه عند ءءبى وضعى ءسمه ورجلبه ءلفك بءمربرها عبر الفءءة الءى بشلها ذراعك. ءأكدى من اسءلقاء الرضبع على ظهره؁ ومن مواؤهة أنفه للءمة. واسءؤمى ذراعك وبءك لءعم رضبعك واسءؤمى البب الأؤرى لءءربك ءءبك باءؤاه قم الرضبع.



4

لإرضاع طفلك أثناء الاسءلقاء؁ اسءلقى على ءنبك فى وسط السربب وضعى الطفل على ءنبه بءبء بكون مواؤبًا لك. وضعى بءك ءلف ظهر الطفل لءعمه برقق؁ وببائه ملاصقًا لك. بببغى ءوؤى ءءر ءءى لا بؤلبك النعاس وأنء على هذا الوضع.



5