

الرضاعة الطبيعية

اغسلي يديك واتخذي وضعًا مريحًا. اجلسي بحيث يكون ظهرك مستقيمًا وحنكك مسطحًا. استخدمي المساند لدعم ظهرك، وربما تحتاجي إلى وضع وسادة فوق ركبتيك لرفع رضيعك ليقترّب أكثر من الثدي إذا لزم الأمر. وهذا أمر محبذ للغاية، خاصةً في أول أيام الرضاعة الطبيعية، كما يساعد على منع آلام الظهر.



حافظي على وضع رأس طفلك وكتفيه وجسمه في خط مستقيم. احرصي على أن يكون أنف الرضيع في مواجهة الحلمة ودعي رأسه يميل إلى الخلف قليلاً. استخدمي الوسادة لدعم الطفل، الأمر الذي يساعد على إبقائه في المكان الصحيح. استخدمي إحدى يديك لدعم رأس الطفل و عنقه، واستخدمي الأخرى للمساعدة في وضع الطفل على جنبه.



حركي برفق شفة 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.



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 بإحساس بالوخز في ثديك. ويعني ذلك أن الحليب يتدفق. ستريين فك طفلك يتحرك وتسمعين صوته وهو يتلع الحليب.



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

