

نصائح الرضاعة الطبيعية الصبر والممارسة والدعم



تُعد مرحلة الرضاعة الطبيعية رحلة فريدة من نوعها لكل أم وطفلها، ويمثل الصبر والممارسة والدعم مفاتيح خوض تجربة رضاعة طبيعية ناجحة.

- 1 استعدي**
 - **تعرفي على الرضاعة الطبيعية قبل الولادة:** من الطبيعي أن يُدرّ جسمك الحليب بعد ولادة الطفل.
- 2 تعرفي على علامات شعور طفلك بالجوع**
 - **راقبي العلامات:** سوف يُعبر طفلك عن الجوع عن طريق تحريك رأسه أو مص الأشياء.
 - **حضري مكاناً مريحاً:** قومي بتهيئة مكان مريح للجلوس مع وضع الأشياء التي قد تحتاجينها بالقرب منك.
- 3 ساعدي طفلك على التقام الثدي**
 - **احملي طفلك بشكل صحيح:** أبقِ طفلك قريباً منك بحيث يكون فمه أمام حلمتك مباشرة.
 - **التقام الثدي:** ساعدي طفلك على فتح فمه والتقام قدرًا جيدًا من الثدي، وليس الحلمة فقط.
- 4 أرضعي طفلك متى أراد**
 - **عدد مرات الرضاعة:** أرضعي طفلك عندما تظهر عليه علامات الجوع، وذلك عدة مرات في اليوم.
 - **المدة:** أرضعي طفلك حتى يشعر بالشبع ثم يتوقف من تلقاء نفسه.
- 5 حافظي على راحتك**
 - **بالنسبة لك:** تحركي حتى تشعرين بالراحة واستخدمي الوسائد إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
 - **بالنسبة للطفل:** تأكدي أن طفلك ليس ساخنًا أو باردًا جدًا ويشعر بالراحة.
- 6 تابعي طفلك أثناء الرضاعة**
 - **استمعي لطفلك:** يمكنك سماع طفلك وهو يبتلع الحليب.
 - **شبع الطفل:** عندما يكون طفلك سعيدًا ومرتاحًا فإن ذلك يعني أنه قد حصل على ما يكفي.
- 7 إنهاء الرضاعة**
 - **توقفي بلطف:** إذا كنت بحاجة إلى التوقف، ضعي إصبعك بعناية في فم طفلك لإيقاف المص.
- 8 احصلي على المساعدة إذا كنت بحاجة إليها**
 - **اسألّي الخبراء:** إذا كنت تواجهين مشكلة، فمن الجيد أن تطلبي المساعدة من شخص يعرف الكثير عن الرضاعة الطبيعية.
 - **انضمي إلى مجموعة:** إن التحدث مع أمهات أخريات يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية يمكن أن يمنحك نصائح مفيدة ودعمًا.



Cook County DEPT. of Public Health

BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني الآتي:
everymothereverychild.org