

# أهم النصائح لزيادة فرص نجاح الرضاعة الطبيعية

استعدي – بزيارة الموقع الإلكتروني **ParentClub.scot** واقرئي نسختك من "أفضل بداية: كل ما تحتاجين معرفته عن الرضاعة الطبيعية."

يمثل التلامس الجسدي المباشر بعد الولادة مباشرةً أفضل بداية للرضاعة الطبيعية – احملي الرضيع بالقرب من ثديك، فهذا سيشجعه على الرضاعة.

إذا كان الطفل يشعر بالنعاس، فتابعي التلامس الجسدي المباشر معه. يمكنك استخراج الحليب يدويًا حتى يصبح الطفل جاهزًا للرضاعة. إذا كنتِ تعانين أنتِ أو طفلكِ من أي أعراض مرضية بعد الولادة، فاحرصي على ملامسته بمجرد أن تتمكني من ذلك.

**أطعمي طفلكِ عند الحاجة –** كلما بدت عليه الرغبة في الرضاعة أو لمجرد تهدئته. لا بأس أن تحاولي إرضاع طفلكِ عند الشعور بامتلاء شديد في الثديين أو إذا رغبتِ في الحصول على قسط من الراحة وإرضاع طفلكِ. يرضع الأطفال بشكل متكرر ولفترات زمنية متفاوتة، لذا لا تقلقي إذا لم يكن هناك نمط محدد. فلن يترتب على ذلك أي مشكلة!

**كوني صبورة، وتدربي على المهارات الأساسية –** فهذا يتطلب وقتًا منكما، لكن الأمور ستصبح أسهل بكثير بمجرد إتقانك لوضعيات الرضاعة والتثبيت.

**تجنبي تغذية طفلكِ بأي شيء غير حليب الثدي –** خاصة في الأيام الأولى، لأن ذلك قد يؤثر على إنتاج الحليب. ستحفز الرضاعة المبكرة والمتكررة بعد الولادة إنتاج الحليب لديك. أحيانًا يبدو أن الطفل يرضع كثيرًا، لكن هذا أمر طبيعي وسوف يقل تدريجيًا.

**إذا واجهتِ أي صعوبات، فلا تستسلمي، بل كوني قوية واطلبي المساعدة بدلًا من ذلك –** يُرجى زيارة **ParentClub.scot**، أو الاتصال بخط المساعدة على الرقم **0300 100 0212**، أو التوجه إلى القابلة أو الزائرة الصحية.

انضمي إلى إحدى مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية المحلية، أو إذا كان لديكِ أرقام هواتف لإحدى الداعمات المحليات، فاتصلي بإحداهن. الرضاعة الطبيعية تستحق العناء!



# كيف يمكنني إدرار الحليب يدويًا؟

## الخطوة 1



ابدئي بتحفيز تدفق الحليب – سيساعدك الوجود بالقرب من طفلك على ذلك. لإخراج الحليب يدويًا، ابدئي بتدليك الثدي والحلمة برفق لتحفيز إفراز الهرمونات اللازمة لإخراج الحليب.

## الخطوة 2



ضعي إبهامك وأصابعك على شكل حرف 'C'، على بعد 2 إلى 3 سم عند مؤخرة الحلمة.

## الخطوة 3



اضغطي برفق ثم اتركي، اضغطي ثم اتركي، وكرري ذلك حتى يبدأ الحليب في التدفق. قد يستغرق هذا بضع دقائق.

## الخطوة 4



عندما يقل التدفق، حركي أصابعك إلى جزء آخر من الثدي وابدئي من جديد. إذا كان الطفل يرضع من ثدي واحد فقط، فيمكنك إدرار الحليب من الثدي الآخر.

# وضعية الرضاعة والتثبيت

يعرف الرُّضْع فطرياً كيفية الإمساك بالثدي للرضاعة، لكن يمكن للأمهات مساعدتهم من خلال حمل أطفالهن (وضبط وضعهم) بطريقة تساعد على ذلك. في الأيام الأولى، من الجيد أن تقضي بعض الوقت مع طفلك لاكتشاف الوضع الأفضل لكليهما.

إن طريقة حمل طفلك ("الوضعية") وكيفية إرضاعه من ثديك ("التثبيت") هي التي تحدث الفرق بين الرضاعة المريحة والخالية من الألم، التي يحصل فيها طفلك على كمية كافية من الحليب، وبين الرضاعة المؤلمة بالنسبة إليك والمثبطة لطفلك. يمكن أن تقدم لك القابلة أو الزائرة الصحية أو ممرضة الأسرة بعض النصائح، لكن هذه الصفحات ستكون بمثابة مرجع مفيد.

يمكنك أيضاً الاطلاع على مزيد من المعلومات حول وضعية الطفل وتثبيته على الموقع الإلكتروني [parentclub.scot](http://parentclub.scot).



كل أم وطفل  
يختلفان، وستجدين  
وضعية مريحة  
لكليهما.

## الاحتضان

## الخطوة 1

يجب أن تضمي طفلك إليك عند الرضاعة الطبيعية. فهذا يقلل من حاجته لمد ذراعيه للوصول إلى الثدي، كما سيكون أكثر راحة لك.

يجب أن يكون رأس الطفل و عنقه و صدره وفخذه في نفس الاتجاه لضمان وصوله إلى الثدي بالزاوية الصحيحة. كما أن هذا يشجعه على إمالة الرأس للخلف – فمن الصعب عليه البلع إذا كان الجسم منحنيًا.

يجب أن يكون أنف الطفل بنفس مستوى الحلمة، بحيث يمكن للحلمة أن تصل بأمان إلى آخر الفم عندما يميل الطفل رأسه للخلف عند الرضاعة.



Healthier  
Scotland

NHS  
SCOTLAND

## الخطوة 2

### تحرير الرأس

قبل أن تحصني الطفل، يجب أن يكون رأسه حرًا، حتى تتمكني من دعم رقبتة وكتفيه من الخلف. سيُميل الطفل رأسه للخلف بشكل تلقائي. فهذا سيتيح له فتح فمه بالكامل، ودفع ذقنه للأمام، وتناول جزء كبير من الثدي.

تذكري – عليك تقريبه بسرعة إلى ثديك (وليس العكس). يجب أن يلامس لسانه وشفثاه السفلية ثديك أولاً.



احرصي على طلب  
المساعدة عند  
الحاجة إليها.

## الخطوة 3

### فتح الفم

يجب أن يكون فم الطفل مفتوحًا بالكامل. يجب أن يلامس ذقن الطفل ثديك، وأن يكون خداه ممتلئين ومستديرين.

إذا كان هناك أي جزء من الهالة (المنطقة الداكنة المحيطة بالحلمة) ظاهرًا، فيجب أن يظهر جزء منها فوق شفة الطفل العليا أكثر مما يظهر تحت شفثته السفلى.

تشعر بعض الأمهات ببعض الانزعاج في البداية لمدة بضع ثوانٍ، لكن هذا الشعور سرعان ما يزول، ويفترض ألا تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة. عندما يكون طفلك ملتصقًا جيدًا بالثدي، ستلاحظين أنه يمتص ويبتلع ويتوقف بشكل منتظم خلال الرضاعة.



من المهم أن يتم تثبيت الطفل بشكل صحيح. وهذا يعني أنه سيحصل على كمية كافية من الحليب، مما يقلل من خطر إصابته بمشاكل صحية.