



## نصائح للرضاعة الطبيعية

### نصيحة

راقبي طفلك و  
لاتراقبي الساعة!



### هل الحليب كافٍ؟

بعد اكتمال تكوين و تدفق الحليب:

\* يتبول الطفل بين 5-6 مرات على مدار 24 ساعة.

\* عدد حفاض البراز بين 2-5 في اليوم. هذه المؤشرات تدل على أن الطفل يستهلك حليباً كافياً.

### لا يوجد حليب كافٍ؟

\* هذا لا يحصل! حيث تتغير نوعية الحليب خلال عملية الإرضاع! عصري فطرة من الحليب قبل وبعد الإرضاع لترين الفرق. الحليب الأول يعني عن الماء وآخر الحليب يعني عن الطعام ويشبعه.

### ضمان وفرة كمية الحليب

\* أتمى إرضاع طفلك من الثدي الأول ثم انقلبه إلى الآخر إذا بدا أنه مازال جائعاً.  
\* إذا احتاج الطفل لحليب أكثر أو لإيقاظه أثناء الرضعة، استخدمى حركة ضغط الثدي (بين أصابعك الخمسة) لاستمرار التدفق.

### تقرح / ألم الحلمتين

\* تذكرى بأن وضعية الطفل والالتقام الصحيح للحلمة مهمان جداً لمنع تقرح / ألم الحلمة.  
\* أنهى عملية المصّ قبل نزع الثدي من فم الرضيع.  
\* أرضعي من الثدي الأقل تقرحاً أولاً.  
\* استخدمى الماء فقط لغسل الحلمتين.  
\* استخدمى الدهان المصنوع من اللانولين النقي (متوافر في الصيدليات) لمعالجة التقرحات.  
\* راجعي أخصائية في الرضاعة لمساعدتك.

### البدائيات الأولى

\* أرضعي طفلك طبيعياً في أقرب وقت بعد الولادة.

### عدد مرات الإرضاع

\* يحتاج المولود بين 10 إلى 12 رضعة خلال 24 ساعة، وكلما أرضعت الأم أكثر كلما زاد إدرار الحليب.

### اللبأ ( أول نتاج اللبن )

\* تفرزه الأم في الأيام الأولى بعد الولادة.  
\* قليل الكميات وعالي التركيز ومثالي لمعدة الطفل الوليد.

\* يحمي الطفل ضد العدوى.

\* يساعد على إخراج القي (البراز الجيني) من بطن المولود والتقليل من اليرقان.  
\* يشبع الرضيع ويغنيه عن الماء.

### الإحتمقان / تحجّر الثدي

\* أرضعي طفلك باستمرار.  
\* الكمادات الباردة أو أوراق الملفوف بين الرضعات تخفف من التورم.  
\* خذي حمام دافئ أو ضعي كمادة دافئة قبل الإرضاع.

\* عصري الثدي قليلاً لإدرار قطرات قليلة من الحليب واستعملي أصابعك للضغط الخفيف حول الحلمة حتى يقل الإنتفاخ.

### إحتياج الطفل للرضاعة أثناء الليل

\* إن حليب الأم سهل وسريع الهضم لذلك يستيقظ الرضع ليلاً طلباً في الرضاعة مجدداً.

### إنسداد مجرى الحليب

\* سنلاحظين كتكلاً رقيقاً في الثدي إذا حصل انسداد بمجرى الحليب.

\* عرّضي الثديين للحرارة وارتاحي قدر الإمكان، لا تجهدي نفسك!

\* أرضعي طفلك باستمرار وتأكدي من وضعيته وقت الرضاعة.

### مراحل النمو المفاجئ

\* سيرضع الطفل أكثر وبالتالي يتكون لديك حليب أكثر وهذه المرحلة تقع في الأسبوع الثالث تقريباً.

### العودة إلى العمل

\* ابحثي عن مكان ملائم في منطقة عملك لشطف وتخزين الحليب.

\* حاولي أن تعودي إلى عملك عندما يكون مخزون الحليب كافٍ لديك.

\* أشفطي الحليب في مكتبك/مقر عملك.

\* خذي الحليب المشفوط معك إلى المنزل لإعطائه للطفل في اليوم التالي، وخلال وجودك مع طفلك أرضعيه من الثدي بشكل مستمر.

### رضاعات الحليب

\* الأطفال الذين يقومون بالرضاعة الطبيعية بشكل جيد لا يحتاجون إلى الإرضاع من الزجاجة.

\* في حال اضطرت لاستعمال الزجاجة استعملي حلمة ذات تدفق خفيف حتى لا تترك الطفل في حال عودته للرضاعة الطبيعية.

### تعلق الرضيع بالثدي والتقام الحلمة



- أسندي ظهرك براحة وأمسكي ثديك بيد واحدة.
- ضعي رأس الرضيع على ساعدك و اسحبي قدميه نحو جنبك الآخر.

- إحتضني الرضيع على مستوى الثديين. يجب أن يكون وجهه وجسم الطفل في مواجهة صدر الأم.

- داعبي شفتي الرضيع وانتظري حتى يفتح فمه.

- ضمّي الرضيع نحوك ورأسه مائل إلى الخلف قليلاً. سيلامس ذقنه ثديك أولاً.

- يكون لقم الطفل للثدي صحيحاً حين يضغط ذقنه على الثدي و يكون أنفه بعيداً عن الثدي قليلاً.

إن القائدات لدى "لا ليش ليغ العالمية" متطوعات معترف بهن من قبل المنظمة. تساعد القائدات الأمهات شخصياً و عبر الهاتف و البريد الإلكتروني. للبحث عن قائدة قريبة منك، الرجاء الدخول على الموقع: [www.llli.org](http://www.llli.org)