



إنّ تعديل وضعية حمل الطفل وطريقة التقامه للثدي يساعدانك
وطفلك في الإرضاع براحة.

كيف أضمن الإلتقام العميق؟

لا تنتظري بكاء الطفل لترضعيه (إن البكاء مؤشّر متأخر على الجوع). احملي الطفل، بطنه على
بطنك، وانتظري حتى يفتح فمه. عادةً ما يلتقم الرضّع الثدي بعمق بأقلّ مساعدة.

سيبحث الطفل عن الحلمة ويحرّك رأسه في اتجاهها.

اجلسي جلسة مريحة وقرّبي طفلك إليك



1 2

إذا كنت غير مرتاحة وقت الإرضاع وشعرت بألم في
الحلمة، فكّي التقام الطفل بوضع إصبعك الصغير
(الخنصر) في طرف فمه وبين لثتيه، وحاولي مجدداً.

انتظري حتى يفتح فمه واسعاً، ويلتقم الثدي بعمق.



Illustrations: Yoshiko Takahashi

إن هذه واحدة من وضعيات الرضاعة، توجد وضعيات أخرى عديدة. حاولي الذهاب إلى أحد لقاءات لا ليتشي
ليغ القريبة منك أو التواصل مع مرشدة لتتوصلي إلى الوضعية الأنسب لك ولطفلك. للدعم المتوفر في
منطقة آسيا والشرق الأوسط، ابحثي في الرابط: llasia.org/arabic-information llasia.org/find-support

يُسمح بنسخ ونشر هذه المادّة لأغراض غير تجارية، مع ضرورة ذكر المؤلف والجهة
الأصليّة والحفاظ على المادّة غير مُعدّلة.



© 2020 by La Leche League Asia & Middle East is licensed
under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



معلومات عن وضعيات الإرضاع وألم الحلمات من مصادر لا ليتشي ليغ العالمية:
llli.org/breastfeeding-info/positioning
llli.org/breastfeeding-info/breastfeeding-sore-nipples

© 2020 La Leche League Japan translated and adapted with permission
La Leche League Asia & Middle East - January 2024
llasia.org