

معاودة الإرضاع

استطاع الكثير من الأمهات زيادة مخزون الحليب لديهنّ بنجاح حتى بعد عدّة أسابيع أو أشهر من الفطام. إليك كيف فعلن ذلك:

أعطي الطفل الحليب المشفوط أو المعصور أو الحليب التكميلي في كوب، أو استخدمتي أداة الإرضاع (الرايل) التي تثبت على الثدي.



اعصري الحليب بيديك أو استخدمتي الشفّاطة لاستخراج الحليب 8 إلى 12 مرة في اليوم على الأقل، ولمدة 20 - 30 دقيقة في كل مرة، وأثناء الليل أيضاً.



أرضعي طفلك بين الرضعات أو ضعيه على صدرك ليسترخي بدلاً من إعطائه المصاصة أو اللهاية! إنّ التلامس الجسدي يساهم في إنتاج الحليب.



حاولي إرضاع الطفل، إن كان متعاوناً، قبل وبعد كل مرة تسقينه فيها الحليب بالكوب.



اقبلي عروض المساعدة في أعمال البيت أو التسوّق، إلخ



تواصلي مع مرشدة الرضاعة التابعة لمنظمة لا ليتشي ليغ في منطقتك للحصول على الدعم.

llasia.org/find-support



تذكّري: الغرض من الرضاعة الطبيعية ليس توفير الحليب فقط! فطفلك يحصل على فوائد مناعية من التلامس الجسدي. إنّ كل قطرة من حليبك ثمينة كالذهب.