

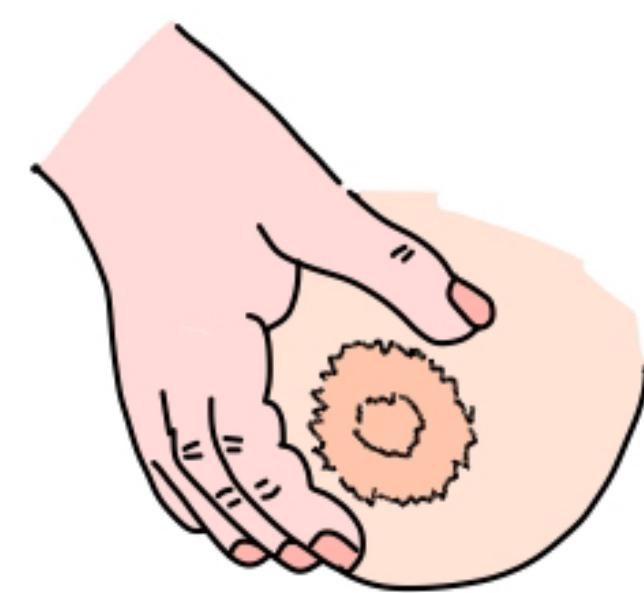
# معاودة الإرضاع

استطاع الكثير من الأمهات زيادة مخزون الحليب لديهنّ بنجاح حتى بعد عدّة أسابيع أو أشهر من الغطام. إليكِ كيف فعلنَ ذلك:

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



اعصري الحليب بيديك أو استخدمي الشفاطة 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؛ إن 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 التسوق، إلخ



تواصلِي مع مرشدة الرضاعة التابعة لمنظمة لا يتشي ليغ في منطقتك للحصول على الدعم.

[Illasia.org/find-support](http://Illasia.org/find-support)



تذكري: الغَرض من الرضاعة الطبيعية ليس توفير الحليب فقط؛ فطفلك يحصل على فوائد مناعية من التلامس الجسدي. إن كل قطرة من حليبك ثمينة كالذهب.