



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



اسندي ظهرك
على وسادات
إن احتجت



2 1

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.



قرّبي الطفل إليك
واسندي رقبته
وظهره بيدك: لا
تسنديه من خلف
رأسه



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: Illasia.org/arabic-information Illasia.org/find-support

