

1



مهما كان الوضع الذي تتخذه لإرضاع طفلك، يحتاج الرضيع لأن يكون أنفه في مواجهة الحلمة وبطنه ملتصقًا ببطنك.

2



لإرضاع وليدك متخذة وضع الجلوس، تأكدي من الجلوس بشكل مريح. إذا كنت تحتاجين إلى الاتكاء لتصلي إلى رضيعك، تكون الاستعانة بالوسائد عن طريق وضعها في حضنك لرفع الرضيع إلى ثديك. وهو أمر محبذ للغاية وخاصة في أول أيام الرضاعة الطبيعية، كما يساعد على تجنب آلام الظهر.

3



احملي رضيعك بحيث يكون مستلقيًا على جانبه بين ذراعيك أعلى الوسادة. استخدمتي إحدى يديك كدعامة لرأس الرضيع والأخرى لوضعه على جانبه، بحيث تصبح بطنه مواجهة لبطنك. سيدير الرضيع رأسه تجاه الحلمة للإمساك بها.

4



لإرضاع وليدك وهو في "موضع تحت الذراع"، اجعلي رأسه عند الثدي وضعي جسمه ورجليه خلفك بتمريرهم عبر الفتحة التي يشكلها ذراعك. تأكدي من استلقاء الرضيع على ظهره، ومن مواجهة أنفه للحلمة. واستخدمي ذراعك ويدك لدعم رضيعك واستخدمي اليد الأخرى لتحريك ثديك باتجاه فم الرضيع.

5



لإرضاع وليدك أثناء الاستلقاء، استلقي على جانبك في وسط السرير وضعي الطفل على جانبه بحيث يكون مواجهًا لك. ضعي يدك خلف ظهر الطفل لدعمه بلطف، وإبقائه ملاصقًا لك. ينبغي توخي الحذر حتى لا يغلبك النعاس وأنت على هذا الوضع.

لتنزيل المزيد من صفحات المساعدة المجانية كالتالي بين يديك، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت

