



Information for Breastfeeding Families

معلومات للعائلات المرضعة

Positioning & Latch-on: Mother –Led Latching

الوضعية وكيفية التقاط الثدي: التقاط الثدي بمساعدة الأم

وضعية الطفل

مهما كانت الوضعية التي تريدين حمل طفلك بها، أديري الطفل على جنبه تماماً، "معدته على معدتك"، بحيث يكون فمه أمام الثدي مباشرة وبحيث لا يحتاج لإدارة رأسه أبداً للوصول للحلمة.

ضعي الطفل بحيث يكون أنفه مقابلاً للحلمة حتى يحاول مد نفسه للإمساك بها. يجب أن تلمس ذقنه الثدي أولاً قبل محاولة الإمساك بالحلمة.



الطريقة التي تحملين بها طفلك وكيفية التقاطه للثدي هي أساس عملية الرضاعة المريحة لكِ وأساس الرضاعة الكاملة لطفلك. الوضعية الصحيحة وطريقة التقاط الثدي الصحيحة من شأنها منع العديد من المشاكل الشائعة والتي تواجهها النساء عند البدء بالرضاعة الطبيعية.

عملية التقاط الثدي الموجهة بمساعدة الأم تصلح لأي وقت يحتاج فيه الطفل لمساعدة إضافية، أو لأي وقت يشعر الطفل بالنعاس لدرجة عدم تمكنه من التقاط الثدي بنفسه تلقائياً أو إذا كنتي تعانين من تقرّح الحلمات.

الشعور بالارتياح

اختاري كرسيّاً أو مقعداً مريحاً مع إسناد جيد لظهرك. استخدم مسند القدمين لرفع ركبتيك بحيث يكون حضنك مائلاً قليلاً لتخفيف الضغط عن ظهرك. ضعي وسائد حيث تحتاجين لإسناد ذراعيك وإراحة كتفيك.

ضعي أسفل ذراع الطفل حول خصرك، وهذا سيقربه منك. حاولي تشكيل خط مستقيم من أذن الطفل لكتفيه للورك. يجب أن تلتف رجليه حول خصرك.



وضعية أساسية للرضاعة الطبيعية

وضعية المبتدئات
(الأيام أو الأسابيع القليلة الأولى)
طريقة المهد المتقاطع
طريقة مسكة الفوتبول

وضعية متقدمة
(بعد أن تصبح عملية التقاط الثدي سهلة وسريعة)
مسكة المهد
الاستلقاء الجانبي

حاولي تشكيل خط مستقيم من أذن الطفل للكتف للورك. لا يجب أن ينحني رأسه للخلف أو باتجاه صدره.



تأكدي من التقاط الثدي

ينبغي أن تلامس ذقن طفلك الثدي، وأن لا يؤثر ذلك على أنفه وتنفسه.

هل أنت قلقة أن لا يتمكن طفلك من التنفس أثناء رضاعته من الثدي؟ لا تقلقي! إذا كان الطفل لا يستطيع التنفس بحق، سوف يترك الثدي. عادة، يستطيع الأطفال التنفس بسهولة عندما تقربينهم كثيراً من الثدي لأنه بإمكانهم التنفس من زوايا الأنف. لا تضغطي على الثدي لتفسي مجاًلاً للطفل ليتنفس، فهذا من شأنه تشويه شكل الحلمة في فم الطفل مما قد يسبب الألم، بالإضافة إلى الحد من تدفق الحليب من الثدي فوق أصابعك. إذا كان ضرورياً، اسحبي ورك الطفل قريباً منك، فهذا من شأنه تحرير أنفه.

بعض الأمهات يشعرون بالألم أثناء التقاط طفلهم للثدي ويخف هذا الألم عندما يبدأ الحليب بالتدفق. هذا سيختفي مع الوقت، حيث يبدأ جسمك بالتعود على عملية الرضاعة الطبيعية. إذا استمر هذا الوضع، أبعدي طفلك عن الثدي ثم أعيدي وضعه عليه من جديد. ينبغي أن تكون الزاوية عند شفة الطفل والثدي أكثر من 140 درجة.



ينبغي أن يكون جزء كبير من منطقة الهالة في فم الطفل وأن تكون كلا الشفتان العليا والسفلى بارزتان للخارج (ملتقتان للخارج). ستشعرين بإحساس الشد والسحب أثناء رضاعة طفلك. لا ينبغي أن تشعري بالألم حاد ولا ينبغي أن يدوم أكثر من لحظة أثناء الالتقاط.

إذا أردت إبعاد الطفل عن الثدي، ضعي إصبعك بين شفتيه واللثة لوقف اللعق. انتظري قليلاً ومن ثم أبعدي الطفل عن الثدي.

اضغطي منطقة الهالة قليلاً لتشكلي ما يشبه "ساندويتش الحلمة" للطفل. هذا سيمكن الطفل من التقاط الثدي بشكل أعمق. تأكدي أن أصابعك خلف حواف منطقة الهالة (1) – 1 ½ إنش عن قاعدة الحلمة. اجعلي رأس الطفل ينحني قليلاً للخلف بحيث تلامس ذقنه الثدي أولاً.



الطريقة السهلة لتذكر كيفية مسكة يديك هو أن تبقى الإبهام عند أنف طفلك وأصابعك عند ذقن الطفل. بهذه الطريقة ستقومين بتحريك يدك تلقائياً بحيث تناسب وضعية الطفل.

دعي الحلمة تلامس الترملة (الجلد بين الأنف والشفة). سيفتح طفلك فمه واسعاً وعندها يمكنك تقريبه من الثدي. إذا لم يفعل ذلك، دغدغي منطقة الترملة وانتظري حتى يفتح فمه واسعاً (مثل النثاوب) ولحين خروج لسانه للخارج. يجب أن يلتقط الطفل الحلمة وجزءاً كبيراً من منطقة الهالة بفمه. قربي الطفل للثدي، وليس الثدي للطفل.

استمعي لصوت البلع كل 3 – 5 مصّات (قد لا تكون واضحة لحين قدوم الحليب). فور قدوم الحليب ستلاحظين عملية البلع مع كل مصّة للثدي.

أرضعي الطفل 15-20 دقيقة على كل ثدي أو لمدة 20-30 دقيقة إذا كانت الرضاعة من ثدي واحد فقط. العدد الطبيعي للرضعات للأطفال حديثي الولادة هو 8 – 12 رضعة كل 24 ساعة. لمزيد من المعلومات، راجعي الوثيقة "كيف سأعرف أن طفلي يأخذ كفايته من الرضاعة".



وضعية المهد المتقاطع هي من الوضعيات المفضلة لمرحلة الأيام المبكرة من عملية الرضاعة الطبيعية. ستتمكنك هذه الوضعية من التحكم جيداً برأس الطفل من خلال وضع يديك خلف أذني الطفل. أديري الطفل ليصبح بمواجهتك "معدته على معدتك".

الاستلقاء الجانبي هي طريقة جيدة للحصول على بعض الراحة بينما يقوم طفلك بالرضاعة، أو إذا أردت تجنب الجلوس بسبب الألم. تنبهي للإسناد بالوسادة ولوضعية ظهرك ووضعية ظهر الطفل وما بين رجليك. أديري الطفل نحوك بحيث تكون "معدته على معدتك".



وضعية مسكة الفوتبول (قبضة المخلب) جيدة للأمهات الذين خضعوا لعملية ولادة قيصرية لأن وزن الطفل في هذه الوضعية لا يكون على البطن. ضعي الطفل تحت ذراعك مع استخدام وسادة للإسناد لجعل الطفل على مستوى ارتفاع الثدي. ضعي وسادة أو لفي بطانية وضعيها تحت معصمك للإسناد.

طريقة المهد هي طريقة ممتازة بعد أن يتمكن الطفل من الرضاعة بسهولة وبعد أن تصبح عملية التقاط الثدي سهلة كذلك. وهذه الوضعية هي من أكثر الوضعيات شيوعاً وغالباً ما ترينها في صور الأمهات المرضعات. الرجاء الانتظار وعدم استخدام هذه الوضعية لحين يتمكن طفلك من التقاط الثدي بسهولة.



موارد تثقيفية للرضاعة/ استشاريو ما بعد الولادة في الموقع. يمكن نسخ هذه الوثيقة. الرجاء الانتباه أن المعلومات المذكورة في هذه الوثيقة هي فقط لغايات التثقيف والحصول على المعلومات. ولا تهدف أبداً لأن تكون بديلاً عن النصيحة الطبية المهنية. الرجاء طلب نصيحة طبيبك دائماً بخصوص أية أسئلة قد تكون لديك فيما يتعلق بوضعك أو وضع طفلك الطبي. لا تتغاضى أبداً عن النصيحة الطبية المهنية أو تتأخري في الحصول عليها لكونك حصلت على المعلومات المذكورة في هذه الوثيقة.