

## مجلة حقائق وضع طفلك على الثدي

### وضع طفلك على الثدي

إن أفضل الطرق للأم و الطفل لتعلم الرضاعة من الصدر هي أن تدعي الطفل أن يتبع غرائزه الطبيعية. وهذه تدعى "قيادة الطفل للاتصاق بالثدي" و يمكن أن يقام بها بعد الولادة أو في أي وقتٍ آخر فيما بعد

- اجلسي بوضع مريح, متكئة قليلاً إلى الوراء, وظهرك مدعم بصورة جيدة.
- أبدئي عندما يكون طفلك متيقظاً وهادئاً, وأخلعي ملبسه بالكامل عدا حفاظته. أنزعي حمالة صدرك وقميصك. بإمكانك ارتداء شيئاً فضفاضاً فوق أكتافك للحفاظ على الدفئ والخصوصية.
- ضعي طفلك بالتماس مع الجلد على صدرك. تحدثي إليه, أنظري إلى عينيه وداعبيه بلطف.
- ضعي يديك بلطف خلف أكتاف طفلك وتحت خلفيته, مع السماح له بحرية الحركة متى ما شاء. وقد يحني رأسه على صدرك ويتحرك بعدها باتجاه أحد الثديين.
- عندما يلمس ذقنه الثدي, قد يلتصق لوحده. لا تتعجلي. دعي طفلك يأخذ وقته ليلتصق عندما يكون مستعداً. استمتعي بطفلك!

يمكن أن يقوم بعض أعضاء الهيئة الطبية في المستشفى بتعليم أساليب أكثر تنظيماً عن وضع التصاق الطفل. بإمكانك استعمال هذه الطريقة بعد قيادة الطفل للاتصاق بالثدي.

- أبحثي عن وضع مريح جالسةً على الفراش أو على الكرسي, وظهرك مدعم بصورة جيدة.
- أحملي طفلك قريباً, مع كامل جسمه مداراً باتجاهك. يجب أن تكون أكتافه و رقبتة مدعومان, ولكن رأسه يجب أن يترك حراً ليميل قليلاً إلى الخلف.
- يجب أن يكون ذراع طفلك الأسفل بعيداً؛ إما حول خصرك أو مطوياً بجانبه.
- يجب أن يكون جسده ملوياً حول جسدك, مع صدره و وركيه محمولين قريباً, و رقبتة متمددة قليلاً. يجب أن يكون على نفس مستوى ثديك.
- عند الإلتصاق, استعملي ابهامك على جهة واحدة من الحلمة و أصابعك على الجهة الأخرى لتميلي الحلمة باتجاه أنف الطفل, لجعل نسيج الثدي أسهل للمسك.
- بدلاً من توجيه حلمتك نحو فمه, أبدئي اللصاق مع الحلمة قليلاً فوق فمه, باتجاه أنفه. يحتاج طفلك أن يحصل على فم مليان من أنسجة الثدي, وليس فقط الحلمة.

- شجعي طفلك على فتح فمه بالكامل, عن طريق مداعبة شفته السفلى بثديك وليس فقط حلمتك
- عندما يفتح طفلك فمه بالكامل, قربه من ثديك. ضعي شفته السفلى إلى الأسفل من الهالة (الجلد الداكن اللون حول الحلمة), و أديري الطفل, موجهة شفته العليا قليلاً فوق الحلمة. حاولي أن تجلبي أنسجة الثدي مقابل اللسان وليس سقف الفم. إذا كانت هالتك كبيرة, فإن جزءاً أكبر منها يجب أن يكون مرئياً فوق الشفة العليا وليس تحت الشفة السفلى.
- تأكدي أن ذقن طفلك ملتصق بالثدي بصورة جيدة؛ هذا سوف يساعد على أن يبقى الأنف حراً. إذا لم يكن كذلك, قربي جسمه إليك.
- يجب أن يكون فم طفلك مفتوحاً بالكامل مقابل الثدي, مشكلاً سداً.
- يكون الطفل ملتصقاً بصورة جيدة إذا ما كان يمتص بتناغم وليس هناك أصوات طقطقة.
- إذا لم يكن ملتصقاً بصورة جيدة, أو لازل هناك ألماً بعد ما يقارب 30 ثانية, أبعديه عن الثدي عن طريق وضع أصبع نظيف ما بين لثتيه و أسحبيه بلطف لتوقفي المص. أسحبي حلمتك عندما تشعرين إنها أطلقت.

الأمهات الجدد غالباً ما يشعرون بغرابة عندما يضعن طفلهن على الثدي للمرات القليلة الأولى. مع الممارسة ستتعلمي أنت وطفلك كيفية الرضاعة بصورة جيدة. ستكون هيئة التمريض قادرة على مساعدتك في وضع الطفل على الثدي. لا تخشي أن تسألني المساعدة.

**يجب أن لا تسبب الرضاعة أية أوجاع. إذا ما أدت, فأسال المساعدة. الأهتمام بوضع طفلك على الثدي في الأيام الأولى هي أفضل وقاية من الإصابة بحلمات متألمة و متضررة.**

للحصول على معلومات إضافية إتصلي بمركز صحة طفلك أو مؤسسة الإرضاع الأسترالية (ABA).

**Breastfeeding Helpline**

**1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

الخط الساخن لمؤسسة الإرضاع الأسترالية متوفر 7 أيام في الإسبوع و لديه هيئة إستشاريات متطوعات مدربات على اصول الرضاعة.

إذا احتجت الى المساعدة في عمل المكالمة بالانكليزية, إتصلي بخدمة الترجمة الشفهية و الكتابية (TIS) على الرقم 131450.

إبعثي رسالة بالبريد الالكتروني الى الإستشارة وهناك المزيد من المعلومات على الموقع التالي: [www.breastfeeding.com.au](http://www.breastfeeding.com.au)