

نحو فترة الرضاعة الطبيعية:

5 نصائح لوضع الطفل على الثدي بشكل صحيح

2

تأكد من شعورك بالراحة في أثناء الرضاعة. وتفضل العديد من الأمهات -في الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة- الرضاعة في وضع الاستلقاء المائل للخلف لأنها أكثر راحة.

لمزيد من المعلومات: gesund-ins-leben.de/stillpositionen



1

يُظهر طفلك متى يرغب في الرضاعة، مثلًا عندما يحرك رأسه باحثًا، أو يُصدر أصوات المص، أو يضع يده في فمه، أو يمص إصبعه. يظهر عليه الاضطراب بشكل متزايد. إذا بكى طفلك، فحاولي تهدئته أولاً. فهذا يُسهّل عملية وضع الطفل على الثدي.

لمزيد من المعلومات: gesund-ins-leben.de/hungerzeichen



3

وجّهي الطفل من ظهره نحو صدرك. بحيث يكون جسمه مواجهًا لك، وأن تكون أنفه قريبة من الحلمة. انتظري حتى يفتح طفلك فمه واسفًا كما لو كان يتثاءب. عندها يلتقط جزءًا كبيرًا من الهالة المحيطة بالحلمة في فمه. هذا يُجنّبك ألم الحلمة ويساعد طفلك على الرضاعة جيدًا.



4

إذا كان ذلك سيُساعداكما، يُمكنك تثبيت ثديك وتشكيله لتسهيل الرضاعة: من خلال وضع إبهامك في الأعلى وأصابعك في الأسفل مع الحفاظ على مسافة كافية حول الهالة المحيطة بالحلمة.



5

هل تشعرين بألم أو بعدم ارتياح؟ ادخلي إذا إصبعك الصغير برفق في زاوية فم الطفل حتى يترك الثدي. والآن يمكنك البدء من جديد. إذا استمر الألم، فاستشيري مختصًا في أقرب وقت.

لمزيد من المعلومات: gesund-ins-leben.de/anlegen



رائع: الطفل يضع الحلمة وجزءًا كبيرًا من الهالة داخل فمه. وذقنه يلامس الثدي. وشفته السفلية مقلوبة إلى الخارج.



وضع غير مناسب: يرضع الطفل من الحلمة فقط، وفمه غير مفتوح بشكل كافٍ. يؤدي ذلك إلى تشقق الحلمة بسرعة.

إذا كانت لديك أي استفسارات حول وضع الطفل على الثدي أو شعرت بعدم الثقة، فستسعد القابلة أو مستشارة الرضاعة بمساعدتك.



نحو فترة الرضاعة الطبيعية: 5 نصائح لوضع الطفل على الثدي بشكل صحيح



ملصق



مقال رقم 0185

أساسيات الرضاعة الطبيعية - توعية الوالدين ومساندتهما عمليًا

يستهدف دليل "أساسيات الرضاعة الطبيعية" كل من يتحدثون أو يعملون في مجال الرضاعة الطبيعية. هذا الكتاب مخصص لكل من يتعاون مهنيًا أو تطوعيًا مع الأسر، ويكون موضوع الرضاعة بالنسبة لهم من المواضيع المتكررة أو حتى العرضية. يقدم هذا الدليل معلومات أساسية موثوقة عن الرضاعة الطبيعية، مع إرشادات عملية تتعلق بالمواقف الشائعة أثناء الرضاعة وكذلك بالتغذية السليمة للرضع خصوصًا في الأشهر الأولى من حياتهم.

كيف تسير عملية الرضاعة الطبيعية؟ - نصائح لفترة الرضاعة الطبيعية

كيف أعرف أن طفلي يشعر بالجوع؟ هل يكفي حليبي؟ الكُتَيْب المصوّر

التعليمي، الذي جرى اختياره مسبقًا (دفتر يحتوي على 50 نسخة متطابقة من نفس الكُتَيْب التعليمي)، مناسب لاستخدامه في إرشاد الأمهات المرضعات بعد الولادة مباشرة. يقدم للأمهات تسع نصائح يومية للرضاعة الطبيعية لتعزيز مهاراتهم في الرضاعة الطبيعية. كلما ازدادت ثقة الأم بنفسها من خلال ذلك، ازدادت قدرتها على الرضاعة بنجاح. وسارت العملية بشكل أفضل.



مقال رقم 0180

بيانات النشر

نُشر هذا النص وهذه الرسوم التوضيحية بموجب ترخيص المشاع الإبداعي CC BY-NC-ND 4.0 - يُسمح بالاستخدام مع الإشارة للمصدر - غير تجاري - يمكنك الاطلاع على نص الترخيص في موقع: creativecommons.org

يمكن طلب هذا الإصدار (مقال رقم 0723) من موقع: ble-medien-service.de

BLE 2024



الطباعة
Kern GmbH
In der Kolling 120
66450 Bexbach

طُبِعَ هذا المنتج في عملية طباعة باستخدام ألوان مصنوعة من مواد أولية متجددة، في مطبعة معتمدة حاصلة على شهادة EMAS البيئية.

الورق المستخدم مصنوع بنسبة 100% من الورق المعاد تدويره.

نُعد شبكة Gesund ins Leben جزءًا من مبادرة IN FORM (إن فورم) وهي تابعة للمركز الاتحادي للتغذية (BZfE) gesund-ins-leben.de

0723/2024
الجهة الناشرة
الهيئة الاتحادية للزراعة والتغذية (BLE)
الرئيسة: الدكتورة مارغريتا بونينغ-فيزل،
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
ble.de, bzfe.de

هيئة التحرير
أندريا فينر، إديرة
أندريا كورنيلوم، من هيئة BLE
هانا زويل، من هيئة BLE

رسوم توضيحية للأطفال
Shia Illustration, Bonn

تصميم الجرافيك
Liquid Impressions KG
ليما أسمان،