

# BREASTFEEDING - ATTACHING YOUR BABY TO THE BREAST

It is important to make sure that your baby latches to the breast correctly otherwise the baby may not get enough milk during the feed. Incorrect positioning and latching may cause sore or cracked nipples. If your baby is attached to the breast correctly, the sucking pattern will quickly change from short sucks to long deep sucks followed by swallowing.

## Step 1



- Get yourself in comfortable position with your back and feet supported
- Baby's head and body in line with the mother's body
- Baby is held close and facing mother's body
- Baby's entire body supported

## Step 2



- Let the head sit back and bring baby to breast with chin touching the breast first
- Keep your nipple at the top lip in front of your baby's nose
- You can gently brush the baby's top lip with your nipple to encourage the baby to open their mouth

## Step 3



- When baby's mouth is wide open, push your baby to your breast to get a big mouthful of breast from underneath the nipple (not just your nipple)
- Use a pillow under your arm and baby for more support

## Step 4



### Signs that your has baby attached deeply:

- More areola seen above baby's upper lip
- The chin is touching the breast
- You see baby is swallowing or hear baby gulping
- Upper lip turned upwards
- The baby's cheeks are full and round when feeding
- It should not hurt you

# الرضاعة الطبيعية - الطريقة الصحيحة لإرضاع الطفل من الثدي

من المهم أن تتأكدي من أن طفلك يرضع بصورة صحيحة ويمسك الثدي بشكل صحيح فقد يؤثر ذلك على كمية الحليب التي تصل إلى الطفل أثناء الرضاعة. وقد يؤدي الموضع الخاطئ في الرضاعة إلى ألم أو تشققات في الحلمة. ولكن إذا تمت الرضاعة بشكل صحيح، فسوف يتغير نمط مص الطفل للحليب بسرعة من المصات القصيرة إلى مصات عميقة وطويلة متبوعة بالبلع.

## الخطوة 2



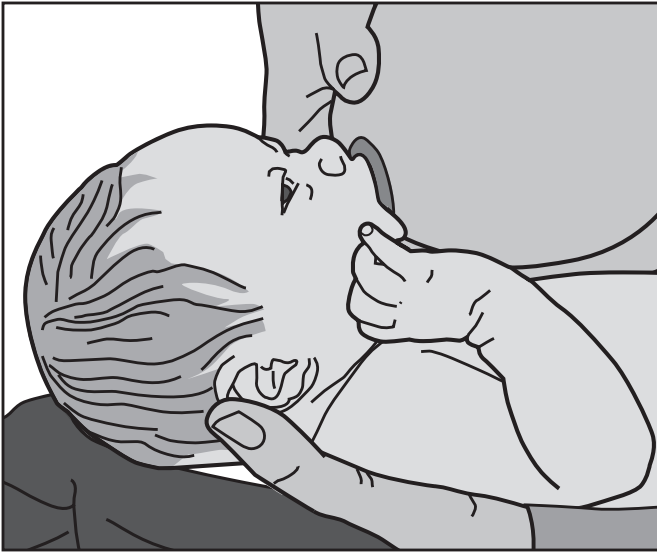
- تأكدي من إمساك رأس الطفل بشكل مريح ثم تقريبيه من الثدي بحيث يلامس ذقنه الثدي.
- تأكدي من أن الحلمة تلامس الطرف العلوي من شفاة الطفل
- يمكنك مساعدة الطفل على فتح فمه بلمس شفته العليا بلطف بحلمتك لتشجيعه على الرضاعة

## الخطوة 1



- اجلسي بصورة مريحة حيث يمكنك اسناد ظهرك ووضع رجليك على الأرض بصورة مريحة
- يجب أن يكون رأس وجسم الطفل موازياً لجسمك
- أمسكي طفلك بالقرب من جسديك بحيث يكون وجهه مقابلاً للثدي
- تأكدي من أن طفلك في موضع آمن وثابت

## الخطوة 4



- علامات تدل على أن طفلك يمسك الثدي بشكل صحيح**
- يجب أن ترى هالة الحلمة من أعلى الشفة العلوية للطفل
  - يجب على الذقن ان يلامس الثدي
  - يجب أن تكوني قادرة على مشاهدة الطفل أثناء البلع أو سماعه
  - يجب أن توجهي الشفة العليا للطفل لأعلى
  - يجب أن تكون وجنتا الطفل مهملتة عند الرضاعة
  - لا ينبغي أن تشعرى بألم

## الخطوة 3



- عندما يكون فم الطفل مفتوحاً على مصراعيه، قربي طفلك إلى ثديك للحصول على كمية كبيرة من الثدي من أسفل الحلمة (وليس الحلمة فقط)
- استخدمتي وسادة تحت ذراعك وطفلك لمزيد من الدعم