

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 to mother's body
- Baby's entire body supported

Step 2



- Let the head sit back and chin touches the breast
- Approach breast "nose to nipple"
- Baby's mouth is open wide (you can gently brush the baby's lips with your nipple to encourage the baby to do this)

Step 3



- move your baby to the breast to get a big mouthful of breast from underneath the nipple

Step 4



- 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

الرضاعة الطبيعية - الطريقة الصحيحة لإرضاعة الطفل من الثدي

من المهم أن تتأكد 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 1



- اجلسي بصورة مريحة حيث يمكنك استناد ظهرك ووضوح رجليك على الأرض بصورة مريحة
- يجب أن يكون رأس وجسم الطفل موازياً لجسمك
- أمسكي طفلك بالقرب من جسدك
- تأكدي من أن طفلك في موضع آمن وثابت

الخطوة 2



- تأكدي من مسك رأس الطفل بصورة مريحة وأن ذقنه يمس الثدي
- وضعية الثدي "الأنف موازي للحلمة"
- يجب على الطفل فتح فمه على مصراعيه (ويمكنك مساعدة الطفل على ذلك بلمس شفاه الطفل مع الحلمة وتوجيهها للأعلى)

الخطوة 3



- قربي طفلك إلى الثدي حتى تكون أغلب مساحة الثدي أسفل الحلمة قريبة من الطفل

الخطوة 4



- يجب أن ترى هالة الحلمة من أعلى الشفة العلوية للطفل
- يجب على الذقن أن يلامس الثدي
- يجب أن تكوني قادرة على مشاهدة الطفل أثناء البلع أو سماعه
- يجب أن توجهي الشفة العليا للطفل للأعلى
- يجب أن تكون وجنتا الطفل ممتلئة عند الرضاعة
- لا ينبغي أن تشعر بال ألم