

دليل  
الرضاعة الطبيعية  
السليلة للأم والطفل



مستشفى طيبة  
TAIBA HOSPITAL



@taibahospital

1808088

www.taibahospital.com

قد ترتبط الرضاعة الطبيعية عند العديد من الأمهات الجدد بالمتاعب والعواقب التي تدفع بهم نحو الشعور بالإحباط، مما قد يؤدي لحرمانهم من الاستمتاع بهذه التجربة الفريدة التي تربط بين الأم وطفلها.

في الملخص التالي، ستجدين قائمة بأكثر العواقب التي تواجهها الأمهات الجدد مع حلول مقترحة للتغلب عليهما، حتى يتسنى لكي الاستمتاع بالرضاعة الطبيعية مع طفلك.

## المشاكل المحتملة: قرحة الحلمة

### الطرق المطروحة والحلول:

1. احرصى على اختيار الوضعية المناسبة
2. ضعي الطفل قريباً منك
3. دغّمي صدرك
4. الصقي طفلك بصدرك
5. يجب أن تستمتعي بالرضاعة. إذا شعرتي بألم، أبعدى الطفل عن صدرك برفق ثم عاودي الرضاعة مرة أخرى





## المشاكل المحتملة: كمية الحليب قليلة

### الطرق المطروحة والحلول:

- أطمعي طفلك عندما يجوع
- من وقت لآخر قومي بشفط حليب الثدي
- تأكدي من إصاق الطفل على الثدي بوضع صحيح
- احرصي على إرضاع الطفل من الثديين بالتناوب
- لا تستخدم المصاصة
- استشيري اختصاصية الرضاعة الطبيعية
- استخدم حمالة صدر مناسبة
- تناولي الشوفان لتعزيز الرضاعة
- تجنب موانع الحمل الهرمونية
- حاولي الحصول على فرصة أو إجازة، إن لم تتمكني من ذلك فعليك قضاء عطلة نهاية الأسبوع مع طفلك بعيداً عن أي إزعاج

## المشاكل المحتملة: احتقان الثدي

### الطرق المطروحة والحلول:

- استخدمي كمادات ماء دافئة قبل الرضاعة للمساعدة على تدفق الحليب، وكمادات باردة بعد الرضاعة أو خلال النهار لتجنب تسرب الحليب
- قومي بشفط الثدي بواسطة المضخة أو اليدين لتقليل التورم والاحتقان بالثدي، مع مراعاة عدم تكرار العملية بكثرة
- دلكي الثدي برفق أثناء الرضاعة للمساعدة على تدفق الحليب
- حاوي تغيير وضعية الطفل لكل رضعة، استخدمي وضعية المهد ثم وضعية الكرة في الرضاعة التالية، للتأكد من تفريغ الغدد اللبنانية بالثدي
- احرصي على اختيار حمالة صدر مناسبة لك، يجب ألا تكون ضيقة
- من المهم إرضاع طفلك باستمرار
- يجب عليك استشارة الطبيب إذا لم يخفِ التورم

