



## دليلك لوضعيات الرضاعة الطبيعية

**الخلاصة**  
التدرب على وضعيات الرضاعة الطبيعية يحتاج إلى الممارسة والصبر للوصول إلى الوضعيات التي تناسب حجم الطفل وقدرته على التقام الثدي و تتناسب مع ظروف الام الصحية وحجم الثدي ووضع الحلمات

جهات التواصل ودعم الأمهات المرشحات

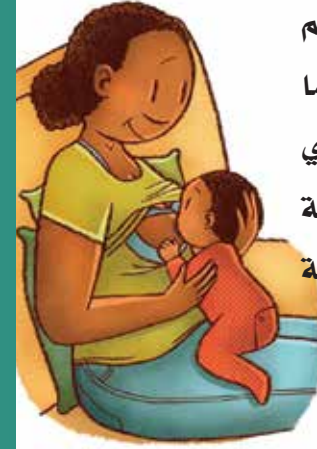
عيادات الرضاعة الطبيعية وجهات دعم الرضاعة الطبيعية في دولة الكويت

قنوات التواصل	أوقات العمل	العيادات والجهات الداعمة
الإنستقرام @breastfeeding_committee_kw	يوميًا 8 ص - 1 ظ	برنامج تشجيع ودعم الرضاعة الطبيعية
حساب الإنستقرام: @birthkuwait_bfs رقم الهاتف: 55241221	يوميًا ماعدا الجمعة 11 ص - 5 م	فريق بيرث كويت التطوعي
رقم الهاتف: 96623969 24843100/24842100 داخلي: 1884	يوميًا من الأحد إلى الخميس 9 ص - 12 ظ	عيادة الرضاعة الطبيعية في مستشفى الولادة
رقم الهاتف: 66716187	صباحا: السبت إلى الخميس 7 ص - 1 ظ عصرا: الأحد إلى الأربعاء 2:30 م - 5:30 م	عيادة الرضاعة الطبيعية في مستشفى العبدان
رقم الهاتف: 97235543	صباحا: الأحد والثلاثاء والأربعاء 8 ص - 1 ظ مساء: الاثنين والثلاثاء 4:30 م - 7:30 م	عيادة الرضاعة الطبيعية في مستشفى الجهراء
رقم الهاتف: 96623162 98593512	صباحا: الاثنين والأربعاء والخميس 8 ص - 1 ظ	عيادة الرضاعة الطبيعية في مستشفى القروانية
تلفون: 22517733	يوم الخميس صباحا فقط 8 ص - 12:30 ظ	عيادة الرضاعة الطبيعية في مركز الروضة الصحي
حساب الإنستقرام: @dr.alaabal	يوم الأربعاء صباحا فقط 8 ص - 12:30 ظ	عيادة الرضاعة الطبيعية في مركز الصقر الصحي
تلفون: 65760627	صباحا: الأحد والثلاثاء والخميس 8 ص - 12 ظ	عيادة الرضاعة الطبيعية في مركز الفحيحيل الصحي
يوميًا صباحا 8 ص إلى 1 ظ		جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية التي تقدم خدمات رعاية الأمومة والطفولة

مع تحيات

برنامج تعزيز تغذية الأمهات و الرضع وصغار الأطفال

## 5 وضعيات الرضاعة العامودية :



تجلس الأم بشكل عامودي مع دعم الظهر عن طريق الوسائد بينما يجلس الطفل بشكل عامودي ساقيه بين فخذيها ، هذه الوضعية تناسب الأطفال في المراحل المتقدمة من العمر

## 6 وضعية المهد المعكوس :



هذه الوضعية مشابهة لوضعية المهد الا إنها تكون معكوسة غالباً ما تلائم بشكل جيد الأطفال الذين يواجهون مشاكل في التعلق بالثدي أو الذين يكونون صغار جداً أو خدج.

## 1 وضعية الإستلقاء علي الظهر:

وضعية جيدة لبدء الرضاعة الطبيعية مع طفلك في المستشفى وما بعد ذلك، أنها مريحة جداً لكل من الأم والطفل وتساعد الأطفال حديثي الولادة على أخذ الثدي وتولي جلسة الرضاعة بأنفسهم بنجاح

حيث تستلقي الأم بزاوية 45 درجة ويستلقي الرضيع علي جسد أمه ووجهه مقابل الثدي ويدها تحيطان الصدر من كلا الجانبين.

## 2 وضعية المهد أو الإحتضان:

من أكثر الوضعيات شيوعاً حيث يكون وضعك فيها الجلوس في وضع مستقيم مع التأكد من حصولك علي دعم جيد للظهر واستخدام الوسائد للمساعدة في رفع طفلك إلي الثدي ودعم ركبتيك مع الوركين عن طريق رفع قدميك عن الأرض على مقعد صغير مثلاً



## وضعيات الأم المرضعة

من المهم أن يكون الطفل في وضعية مناسبة للأم والطفل معاً خلال جلسة الرضاعة لكي تتم عملية الرضاعة الطبيعية بنجاح



لوضعية الرضاعة الطبيعية السليمة دور في:

- تكوين تجربة مريحة للأم والطفل معاً
- حصول الطفل علي الحليب الكافي مقابل مجهود في الرضاعة
- المساعدة على إفراغ الثدي
- تجنب حدوث تشققات الحلمات
- للأم والغازات للطفل

علامات الإستيضاع الصحيح:

- 1- يكون جسم الطفل مستقيم
- 2- أنفه مواجه لحلمة الثدي مباشرة
- 3- قريب وملاصق لجسم الأم
- 4- يكون جسم الطفل مدعم ومرفوع لمستوي ثدي الأم



## 3 وضعية الإستلقاء علي الجنب:

من الوضعيات المفضلة لدي الأم المتعبة، أو بعد الولادة القيصرية، أو أثناء الرضاعة الليلية، إستلق على جانبك مع مواجهة طفلك لك، بطنه مقابل بطنك، إستخدمي الوسائد لتوفر لك ولطفلك الدعم



### ملاحظة:

لتتأكد من أنك تقومين بالوضعية بشكل صحيح يجب ألا تكوني بحاجة إلى بذل مجهود كبير ليصل طفلك للثدي كذلك يجب ألا تضطري للإحناء ولا يضطر طفلك إلي ثني رقبته أيضاً

## 4 وضعية حمل الطفل تحت الذراع:

تجد العديد من الأمهات هذه الوضعية مناسبة، ويرجع ذلك جزئياً إلي مساعدتها للأطفال علي التعلق الجيد بالثدي، مفيدة بشكل خاص للنساء في حال حجم الثدي كبير، ومفيدة أيضاً لمن عملت عملية قيصرية وتتيح لك إرضاع طفلين رضيعين دفعة واحدة كما هو الحال للتوائم

