

# الرضاعة الطبيعية

تشقق الحلمات أثناء  
الرضاعة الطبيعية

حمل طفلك . المزلاج عند الطفل . العلاج و الوقاية

بعض النساء تشتكي من الام في الحلمة عند الرضاعة الطبيعية التي عادة ما يختفي بعد أسبوع إلى أسبوعين. ولكن يبعده حلمات مؤلمة غير العادية. سبب تشقق الحلمات بشكل غير صحيح على قفل الطفل الثدي



## المزلاج

- ضع طفلك على أنفها إلى الحلمة حتى أنها تصل إلى اللسان قليلاً إلى الحلمة
- يجب أن يكون فم الطفل "التأوب" على نطاق واسع "مع أكبر قدر من الحلمة منطقة فمها بقدر المستطاع
- الذقن الطفل أن تضغط بقوة قريبة على الطفل

## حمل طفلك

- اجلسي او استلقي في وضع مريح واستخدمي الوسادة نحت ذراعيكي لكي تشعرى براحة اكثر
- استلقي على ظهرك ثم وضع طفلك بأتجاه وجهك وتأكدي من عدم تحرك رأسه
- يمكن أن تجلسي في وضع متكأ شبه أن تكون أكثر راحة. ضع البطن الطفل على جسمك وهذا سوف يسمح للجاذبية لجلب طفلك قريبة عليكي
- دعم ثديك إذا لزم الأمر. في موقف متكأ شبيهة الدائرة وبهذا الحال لا تحتاجين الى الامساك بالثدي عند الرضاعة
- حمل طفلك بالقرب منك للوقاية من سحب نفسه من الثدي. وابتعاده من امتصاص الثدي وهذا باستخدام إصبعك قبل إزالة طفلك من الثدي
- الاسترخاء ووضع طفلك الجلد إلى الجلد قدر الإمكان

## العلاج والوقاية

- ابدي برضاعة طفلك على الثدي الاقل الما
- تغذية طفلك بمجرد أن تظهر علامات الجوع مثل الرضاعة على أيدي أو إصبع او حركة الشفاه -البكاء هو احدى علامات المتأخرة من الجوع
- حمل طفلك بطرق مختلفة. وهذا يقلل الضغط عند الرضاعة على الحلمة
- بعد كل رضاعة ضعي بعض الحليب من الثدي حول الحلمة لكي تساعد على الشفاء وحماية ايضا
- اذا كان مفروشا بمادة اللانولين للوقاية لحلمة الثدي هذا لا يلزم غسل الحلمة او الصدر قبل الرضاعة
- لا تستخدم الصابون أو كريمات الترتيب على الصدر .
- عند ارتداء حمالات الصدر انها تكون مريحة. وتغير وسادات الصدر عند الحاجة
- من المهم- التأكد من جلسة مريحة ومناسبة قدر الامكان وعند وجود الام غير مريحة يجب التأكد او الاتصال بدكتور الخاص بك
- اذا لزم الامر استخدام بامب او مضخ او تفريغ حليب الصدي باليد لتخفيف الام

الحصول على المساعدة من طبيبك أو طبيب استشاري للرضاعة إذا كان لديك

- والاحمرار والألم أو تشقق لا تذهب
- على حرق أو نشعر بالحرقه والحكة في الحلمات أثناء الرضاعة أو بعد الرضاعة
- أي صرف او افرازات من المنطقة المتضررة
- علامات للعدوى مثل ضعف والصداع والغثيان تشقق ، برودة أو حمى أعلى من 101 درجة

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC AND NUTRITION SERVICES  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

تكاثر فرض العمل ا يجاي صاحب العمل الخدمات المقدمة على أساس غير تمييزي