



نصائح لبداية جيدة مع الرضاعة

1. **ضعي الرضيع على صدرك فوراً بعد الولادة.** لا تتأخري لأنّ الرضيع سوف ينعس بعد ساعتين من الولادة و حينها ستتخفّض طاقته و سيصعب عليه التقام الثدي.
2. **إنّ أول حليب يُخرجه صدرك اسمه "اللّبأ".** هذا "ذهب الحليب" يحتوي على كل المغذيات الضرورية للأيام الأولى من حياته و يعطيه كل الدفاعات المناعية الضرورية. إن الرضيع الحديث الولادة لديه معدة بحجم الكرزة لذلك فإنّ اللّبأ مُركّز جداً و يخرج بكميات قليلة جداً. إن الرضيع لا يحتاج إلى أي غذاء آخر.
3. **أرضعي الطفل عندما يطلب. أعطيه صدرك كلما أبدى رغبةً و لا تنتظري حتى يبكي.** خلال الأسابيع الأولى يجب على الطفل أن يرضع من ١٠ إلى ١٢ مرة يومياً. إن الأطفال الحديثي الولادة ليس لديهم القدرة على تمييز الأوقات.
4. **دعي الرضيع يترك الصدر متى يشاء لكي تتأكدي بأنه قام بإفراغه بشكل كامل.** و بهذا الشكل تضمنين أنه قد حصل على الحليب الكامل الدسم.
5. **لا تستخدمى اللّهاية أو المصاصة أو أي قطعة صناعية لها شكل الثدي و توضع عليه.** لأنّ هذه الأشياء تشوّش عملية المص الذي يقوم بها الرضيع و تقلل كمية الرضاعة كما تؤثر بشكل سلبي على إنتاج الحليب.
6. **لا تعطي طفلك أي سائل غير حليبك الطبيعي،** فتلك السوائل تملأ معدته و تخفف رغبته و تقلل كمية الرضاعة و لا تغذيه أبداً.
7. **انتبهي على وضعية الرضاعة و كيفية التقام الثدي و حاولي أن تجعليه بأفضل طريقة ممكنة.** تذكري أنّ إرضاع الطفل لا يسبب الوجع و في حال كنتِ تشعرين بالوجع، اطلبي مساعدة.
8. **تذكري أنّ صدرك يعمل على تلبية الكثير من احتياجات طفلك.** ليس فقط الجوع بل أيضاً إرضاع طفلك يعطيه الهدوء و الأمان و النعاس... كما أنه يقوي العلاقة بينكما.
9. **حافظي على التواصل مع طفلك منذ لحظة ولادته.** مما يسمح لك بمعرفة احتياجاته و منحه الأمان.
10. **ابحثي عن راحتك و هدوئك من ثمّ الأمور الأخرى.** ارتاحي مع طفلك لكي تمنحيه الراحة. اسمعي نفسك و اسمعي ابنك.