

الرضاعة الطبيعية: الأوضاع والتقام الثدي

naître
ET grandir

الأوضاع

لضمان راحة رضيعك بصورة كافية ليرضع، يجب دعم جسمه وضمه إلى جسمك.
سوف يشعره ذلك بالأمان.



مسكة المهده العرضي

هذا الوضع مماثل لمسكة المهده، ولكن مع استخدام الذراع الآخر. إذا كنتِ تنوين الإرضاع باستخدام صدرك الأيسر، فينبغي لكِ دعم رقبة رضيعك بيدك اليمنى، والعكس.



مسكة المهده

يستريح رأس رضيعك على ساعدك، على نفس جانب الصدر الذي تنوين استخدامه. يستلقي رضيعك على جانبه مع ملاصقة بطنه لبطنك.



وضع الاستلقاء للخلف

معروف أيضًا بالوضع البيولوجي. تكونين مسترخية ومستلقية للخلف، مع استلقاء رضيعك على بطنه، وبشكل مثالي يكون هناك تلامس بين بشرتكما.

هل ينبغي لكِ تنويع الأوضاع؟

ليس بالضرورة. إذا كان الوضع الذي تستخدمينه مريحًا لكِ ولا تشعرين بأي ألم عندما يلتقم رضيعك ثديك ولا أثناء الرضاعة الطبيعية، فيمكنك الالتزام بالوضع ذاته.

هل ينبغي أن يرضع رضيعك من كلا الثديين؟

دعي رضيعك يرضع من الثدي الأول للمدة التي يريد. وقدمي له الثدي الآخر إذا كان لا يزال جائعًا، ولكن لا تصري إذا كان لا يريد ذلك.



وضع الاستلقاء للجانب

تستلقي أنتِ ورضيعك على جانبيكما، مع التصاق بطنكما. هذا الوضع مثالي للرضاعة ليلاً أو بعد الجراحة القيصرية.



مسكة كرة القدم

يتم ضم رضيعك إلى جانبك، تحت ذراعك. استخدمتي ساعدك لدعم الجزء العلوي من جسم رضيعك ودعي رأسه يميل للخلف قليلاً.

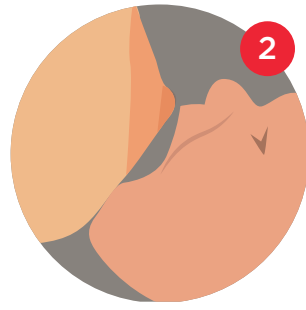
مزلاج



بمجرد أن يلتقم رضيعك ثديك، سوف تضغط ذقنه على ثديك. سوف ينفتح فمه ومن المفترض ألا تكون أنفه مغطاة.



عندما يفتح رضيعك فمه، قربه بسرعة إلى ثديك من خلال دفعه بين عظامي الترقوة لديه براحة يدك. سوف ينطلق رد فعل المص لدى رضيعك عندما تلمس الحلمة سقف حلقه



ضمي ذقن رضيعك إلى ثديك. سوف يتسبب ذلك في فتح فمه.



إذا كنت تدعمين ثديك، فاحرصي على ألا تلمس أصابعك منطقة الحلمة.

نصيحة من أجل رضاعة غير مؤلمة

لضمان راحتك وانتقال الحليب بصورة كافية، يجب أن تدخل حلمتك بعمق في فم رضيعك، مع الوصول إلى المنطقة التي يكون فيها سقف حلقه بلمس ناعم. ويمكنك الشعور بهذه المنطقة في فمك من خلال تمرير لسانك على طول سقف حلقك باتجاه الحلق.

3

تكون الحلمة دائماً دائرية بعد الرضاعة الطبيعية.

إذا كان شكلها مختلفاً، فيعني هذا أنها لا تدخل بصورة كافية في فم الطفل.

2

يمكنك رؤية حركات فكيه.

في بداية الرضاعة الطبيعية، تكون خفيفة وسريعة. على الرغم من ذلك عندما يبدأ الحليب في التدفق، تصبح أبطأ وأعمق

1

قدرة رضيعك على المص والابتلاع والتنفس بدون أي مشكلات.

يمكنك أن تري وتسمعي رضيعك أثناء الابتلاع. عندما يبتلع، يمكنك أيضاً رؤيته وسماعه يوقف التنفس مؤقتاً.

علامات سير الرضاعة الطبيعية بصورة جيدة



إذا كان الألم شديداً، فقد يرجع هذا إلى أنك لا تحمليين رضيعك في الوضع المناسب بالقرب من ثديك. يمكنك بلطف محاولة فك التقام الثدي (من خلال إدخال إصبعك في زاوية فم طفلك لجعله يفتح فمه) وتغيير وضعه.

إذا استمر الألم، فلا تتردد في طلب المساعدة من مجموعة دعم الرضاعة الطبيعية أو المركز المحلي للخدمات المحلية أو استشاري الرضاعة.



قد تشعرين ببعض الانزعاج خلال الأيام القليلة الأولى، لأن حلمتك ستكون أكثر حساسية. في العادة، ينحسر الألم بعد بضعة ثوانٍ ويحدث فقط أثناء الأسبوع الأول.

ينبغي ألا تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة



ALLAITEMENT: POSITIONS ET PRISE DU SEIN

naître
ET grandir

LES POSITIONS

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.



POSITION SEMI-ASSISE

Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.



LA MADONE

La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le bébé est couché sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.



LA MADONE INVERSÉE

Identique à la madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.



LE FOOTBALL

Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps du bébé est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou après un accouchement par césarienne.

FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, sans ressentir de douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

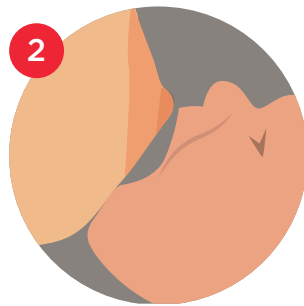
Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

SUITE ↓

LA PRISE DU SEIN



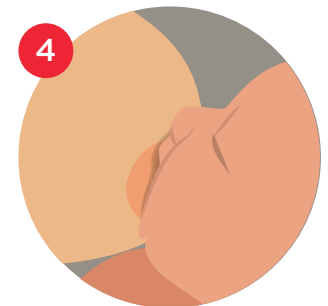
1 Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



2 Appuyez le menton de votre bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche.



3 Quand votre bébé ouvre grand, approchez-le rapidement du sein en poussant sur ses omoplates avec la paume de votre main. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



4 Lorsque la prise du sein est bonne, le menton de votre bébé est enfoncé dans votre sein. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

CONSEIL POUR UNE TÉTÉE SANS DOULEUR

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche de votre bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

SIGNES QUE LA TÉTÉE VA BIEN

1

Votre bébé tête, avale et respire sans problème.

Vous pouvez le voir et l'entendre avaler. Lorsqu'il avale, vous pouvez aussi observer et entendre une pause dans sa respiration.

2

Les mouvements de sa mâchoire sont visibles.

Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.

3

Le mamelon est toujours rond après la tétée.

S'il est déformé, cela signifie que votre bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.

LA TÉTÉE DOIT ÊTRE SANS DOULEUR



Vous pouvez ressentir de l'inconfort les premiers jours, car vos mamelons sont alors plus sensibles.

La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éprouvée que la première semaine.



Si la douleur est importante, c'est peut-être que la position de votre bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer.

Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement, de votre CLSC ou d'une consultante en lactation.