الإشارات الآمنة للرضاعة

الطفل الرضيع الذي يتم إرضاعه يحصل على قدر كافٍ من الحليب عندما:

- يأكل الطفل الرضيع حسب وتيرة الطفل الرضيع، في العادة على الأقل 8–12 مرة في اليوم.
- يتبول الطفل الرضيع على الأقل خمس مرات في اليوم.
- يتبرز الطفل يومياً أثناء الأسابيع الأولى. كما أن الأطفال الرضّع الذي تزيد أعمارهم عن ستة أسابيع تكون الفترات بالأيام فيما بين مرات التبرز طبيعية.
- الطفل الرضيع ينمو.
- يرضع الطفل الرضيع بشكل فعّال ويبلع الحليب.
- الرضاعة غير مؤلمة.

تزيد كمية الحليب من خلال زيادة فعالية الرضاعة

- ابقِ الطفل الرضيع متلاصقاً مع الجلد. نام معه بحيث تكونا معًا.
- أرضعي الطفل الرضيع بشكل أكثر تكراراً، على الأقل 10 - 12 مرة أثناء اليوم. جربي إضافة مرة رضاعة واحدة ليلاً أو أرضعي الطفل الرضيع وهو ناعسًا.
- قومي بتبديل الطفل الرضيع من ثدي إلى آخر أثناء مرة الرضاعة الواحدة. عندما يقل بلع الطفل الرضيع للحليب أو يبدأ بأن يغفو، فغيري الثدي.
- من الممكن زيادة قدر الحليب الذي يحصل عليه الطفل الرضيع بالضغط على الثدي لضخ الحليب في فم الطفل الرضيع أثناء رضاعته. اضغطي على الثدي من خلال الإمساك به من منطقة واسعة خلف الحلمة.
- اتركي لهاية الطفل الرضيع - أمنحي طفلك الرضيع كل ما هو ضروري بالنسبة للرضاعة كي تستهدف الثدي.
- لا تقلقي، حتى ولو كنت تشعرين بأن الثديين فارغان. كلما كان الحليب الذي يخرج من الثديين كان أكثر، كلما تكون قدر أكبر منه أيضاً. الثدي لا يكون فارغاً على الإطلاق. ثقي بنفسك: تزداد كمية الحليب بتأخير قدره بضعة أيام.

التاريخ _____

الرضاعات ○○○○○○○○●●●●●●●●●●

تبول الطفل الرضيع ○○○○○○○○●●●●●●

تبرز الطفل الرضيع ○○○○○○○○○○○○●●

الإشارات الآمنة اكتملت ○

التاريخ _____

الرضاعات ○○○○○○○○●●●●●●●●●●

تبول الطفل الرضيع ○○○○○○○○●●●●●●

تبرز الطفل الرضيع ○○○○○○○○○○○○●●

الإشارات الآمنة اكتملت ○

التاريخ _____

الرضاعات ○○○○○○○○●●●●●●●●●●

تبول الطفل الرضيع ○○○○○○○○●●●●●●

تبرز الطفل الرضيع ○○○○○○○○○○○○●●

الإشارات الآمنة اكتملت ○

التاريخ _____

الرضاعات ○○○○○○○○●●●●●●●●●●

تبول الطفل الرضيع ○○○○○○○○●●●●●●

تبرز الطفل الرضيع ○○○○○○○○○○○○●●

الإشارات الآمنة اكتملت ○

التاريخ _____

الرضاعات ○○○○○○○○●●●●●●●●●●

تبول الطفل الرضيع ○○○○○○○○●●●●●●

تبرز الطفل الرضيع ○○○○○○○○○○○○●●

الإشارات الآمنة اكتملت ○

التاريخ _____

الرضاعات ○○○○○○○○●●●●●●●●●●

تبول الطفل الرضيع ○○○○○○○○●●●●●●

تبرز الطفل الرضيع ○○○○○○○○○○○○●●

الإشارات الآمنة اكتملت ○

تواصلي مع استشارات الأمومة والطفولة، إذا اكتملت لإشارات الآمنة للرضاعة تبقى بشكل متكرر دون أن تكتمل: الطفل الرضيع ناعساً أو يرضع بشكل ضعيف أو أن الرضاعة مؤلمة أو الحفاظات لا تتبلل أو أن الطفل الرضيع يبدو غير مرتاح بشكل شاذ.