

وضعية الرضاعة الطبيعية: اعرفي أفضل ما يناسبك



وضعية الضم أو الاحتضان

تسهّل هذه الوضعية الرضاعة دون أن ينتبه الأشخاص الآخرون. قد تودين وضع وسادة إرضاع تحت ذراعك بحيث يقترب رضيعك أكثر من ثديك.

- 1 اجلسي وظهرك مفرد على كرسي مريح.
- 2 مددي رضيعك على جانبه مع ملامسة بطنه لبطنك ووضعه رأسه في ثنية ذراعك.
- 3 ضعي ذراعك ويدك على ظهره لدعم رقبتة وعموده الفقري ومقعدته.
- 4 قربي رضيعك من ثديك. لا تتحني إلى الأمام، فقد يسبب هذا ألماً في الظهر.



وضعية كرة القدم

هذه وضعية جيدة إذا كنت قد ولدت قيصرًا أو إذا كان ثديك كبيرين أو إذا كان رضيعك يشعر بالنعاس. وقد تودين وضع وسادة على حجرك لتوفير الراحة.

- 1 ضمي رضيعك إلى جانبك تحت ذراعك مع ثني مرفقك.
- 2 باستخدام يدك الحرة، ادعمي رأسه وحركي وجهه ناحية ثديك مع جعل أنفه ملامسًا للحلمة وقدميه مشيرتين إلى ظهرك.
- 3 خلال الرضاعة الطبيعية، استمري في استخدام ذراعك لدعم ظهره ورقبته وكتفيه من الأسفل.
- 4 استخدم يدك الأخرى للإمساك بثديك إذا لزم ذلك.



وضعية الاستلقاء على الجانب

هذه وضعية جيدة أخرى إذا كنت قد ولدت قيصرًا أو كان الجلوس غير مريح لك أو إذا كنت تودين الاستراحة أثناء الإرضاع. وتذكري ألا تنامي مع رضيعك بعد الإرضاع — بل ضعيه في مهده أو سريره لينام.

- 1 استلقي على جانبك مع توجيه رضيعك ناحيتك.
- 2 ادعمي جسمه بذراعك الحرة ورأسه بيدك.
- 3 اسحبي رضيعك بالقرب منك وأرشي فمه إلى ثديك.
- 4 بمجرد أن يلتقم رضيعك ثديك، يمكنك استخدام ذراعك التي في الأسفل لدعم رأسك.



وضعية المهد المعكوس

هذه الوضعية مناسبة تمامًا إذا كان رضيعك يواجه مشكلة في التقام ثديك أو إذا كان رضيعك صغيرًا أو مبتسرًا أو من ذوي الاحتياجات الوظيفية.

- 1 اجلسي وظهرك مفرد على كرسي مريح.
- 2 احلمي رضيعك بالذراع المعاكسة للثدي الذي تودين إرضاعه منه. على سبيل المثال، إذا كنت ترضعين من ثديك الأيسر، فاستخدمي يدك وذراعك اليميني لحمله.
- 3 ينبغي أن يكون صدر رضيعك وبطنه مواجهين لك مباشرة.
- 4 ضعي راحة يدك على رقبة رضيعك، وادعمي رأسه بوضع إبهامك خلف أذنه ودعم خده بالأصابع الأخرى. قربي رضيعك من ثديك. وتذكري ألا تضغطي برأسه على ثديك.

للمزيد من المعلومات عن الرضاعة الطبيعية تفضلي زيارة nyc.gov/health وابحثي بكلمة "breastfeeding" (الرضاعة الطبيعية) أو تحدثي مع مقدم رعايتك الصحية أو اتصلي بالرقم 311. للاتصال بخط المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية التابع لمكتب Office on Women's Health (مكتب صحة المرأة)، اتصلي على 800-994-9662.

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.