



قائمة التحقق لأساليبات الوضعية والالتقام



تقديم الثدي

- ضعى أصابعك بموازاة شفتي الطفل، مع الحرص على تقديم مساحة كافية من الثدي. ✓
- طبقي أسلوب مسك "الشطيرة" (بالضغط الخفيف على هالة الثدي). ✓
- ووجهى حلمة الثدي بين أنف الطفل وشفته العليا. ✓
- ضعى الشفة السفلى للطفل على الثدي، على بعد حوالي بوصة واحدة أسفل الحلمة. ✓
- قرّبى الطفل إلى الثدي، وليس الثدي إلى الطفل، مع تقديم ذقنه أو لا. ✓

وضعية الرضاعة:

- ضعى رضيعك بالقرب من جسمك مع الحرص على أن يكون ظهره مستقىً. ✓
- ضعى وسادة لتدعم مؤخرة الطفل. ✓
- امسكي رأس الطفل من منطقة خلف الأذنين، مع إمالة رأسه إلى الخلف قليلاً. ✓
- اجعلى أنف الطفل في مستوى الحلمة. ✓



تقييم تدفق الحليب

- رافقى حركات الفك الواسعة. ✓
- ابحثى عن مصٍ منتظم. ✓
- استمعي لصوت البلع (بعد نزول الحليب). ✓



تفقدى الالتقام

- تأكدى من أن شفتي الطفل مُنبسطتين، وأن فمه مفتوح بزاوية 140 درجة. ✓
- تأكدى من عدم وجود ألم، أو حلمة مضغوطه أو مُجعدة. ✓
- تحققى من أن ذقن الطفل يلامس الثدي، وأن الالقاط غير متماثل. ✓