



قائمة التحقق لأساسيات الوضعية والالتقام

تقديم الثدي

✓ ضعي أصابعك بموازاة شفتي الطفل، مع الحرص على تقديم مساحة كافية من الثدي.



✓ طبقي أسلوب مسك "الشطيرة" (بالضغط الخفيف على هالة الثدي).

✓ وجهي حلمة الثدي بين أنف الطفل وشفته العليا.

✓ ضعي الشفة السفلى للطفل على الثدي، على بُعد حوالي بوصة واحدة أسفل الحلمة.

✓ قربي الطفل إلى الثدي، وليس الثدي إلى الطفل، مع تقديم ذقنه أولاً.

وضعية الرضاعة:

✓ ضعي رضيعك بالقرب من جسمك مع الحرص على أن يكون ظهره مستقيماً.

✓ ضعي وسادة لتدعيم مؤخرة الطفل.

✓ امسكي رأس الطفل من منطقة خلف الأذنين، مع إمالة رأسه إلى الخلف قليلاً.

✓ اجعلي أنف الطفل في مستوى الحلمة.



تقييم تدفق الحليب

✓ راقبي حركات الفك الواسعة.

✓ ابحثي عن مصّ منتظم.

✓ استمعي لصوت البلع (بعد نزول الحليب).



تفّدي الالتقام

✓ تأكّدي من أن شفتي الطفل مُنبسطتين، وأن فمه مفتوح بزاوية 140 درجة.

✓ تأكّدي من عدم وجود ألم، أو حلمة مضغوطة أو مُجعدة.

✓ تحققي من أن ذقن الطفل يلامس الثدي، وأن الالتقاط غير مُتمائل.