



علامات الرضاعة الجيدة

إنّ الالتقام الصحيح للثدي هو أساس الرضاعة الجيدة.
وبغض النظر عن وضعية إرضاع طفلك، فإن طريقة الالتقام لا تتغير.



علامات الرضاعة الجيدة

- يلتقم الطفل بعمق بزواوية لا تقل عن 140 درجة عند نقطة التقاء الشفتين بالثدي
- تكون شفقا الطفل (العليا والسفلى) منفرجتين للخارج.
- ينبغي أن يملأ فم الطفل الحلمة وجزءًا كبيرًا من الهالة قدر الإمكان. يغطي فم الطفل مساحة أكبر من الهالة من الجزء السفلي مقارنة بالجزء العلوي (التقام غير متمائل).
- تشعرين بالراحة أثناء الرضاعة. قد تشعرين ببعض الألم عند الالتقام، لكنه يزول بسرعة.
- تلاحظين حركة في صدغي الطفل أثناء المص، وحركة فكه لأعلى ولأسفل بمقدار بوصة واحدة أو أكثر
- تلاحظين حركة طفيفة في ثديك بالقرب من شفتي الطفل



علامات الرضاعة الجيدة

- تسمعين صوت بلع الطفل كل ثلاث مصات على الأقل بمجرد نزول الحليب. ترين الحليب في فم الطفل
- مصّ منتظم مع فترات توقف قصيرة
- ليونة الثديين بعد الانتهاء من الرضاعة
- كمية إخراج الطفل مناسبة لعمره. (حفاضة مبللة واحدة في اليوم الأول، حفاضتان مبللتان في اليوم الثاني، 3 حفاضات مبللة في اليوم الثالث، 6 حفاضات مبللة من اليوم الرابع فصاعدًا، وعدة مرات تبرز كل يوم)
- الشعور بمص قوي وعميق، دون الشعور بالألم حاد
- تسريب الحليب من الثدي الآخر أو الشعور بانطلاق الحليب أو ملاحظة تغير في إيقاع مص الطفل من سريع إلى بطيء
- مص قوي للثدي
- رضاعة الطفل 8 مرات أو أكثر في اليوم (خلال 24 ساعة)
- سهولة التقام الطفل بالثدي مع أقل عدد من المحاولات، وبقائه ملتصقًا.
- فقدان بسيط في الوزن خلال الأيام القليلة الأولى (أقل من 10% من وزن الولادة)، والعودة إلى وزن الولادة خلال أسبوعين