

# نصائح للأم الجديدة عن الرضاعة الطبيعية

تختبر الأم الجديدة مرحلة حياة مختلفة تماماً وجديدة كلياً فيما يتعلق بطريقة الإهتمام والرعاية الصحية بطفلها الرضيع ومن الممكن ان تعاني من مشاكل عديدة ولكنها بالفعل أمور بسيطة فقط وعليها تعلم الطريقة الصحيحة للتعامل مع طفلها. تعتبر الرضاعة الطبيعية من اهم الأمور التي يجب على الأم توفيرها لطفلها لأن حليبها هو أفضل غذاء له ويقدم له كافة العناصر الغذائية والصحية للنمو.

**يوجد العديد من الخطوات التي يمكنك إتباعها لتسهيل عملية الرضاعة الطبيعية عليك، تعرفي عليها :**

**ترطيب الثدي:** يوجد كريم مرطب خاص لتهدئة وجع حلمات الثدي من الرضاعة وهو ضروري لتطبيقه قبل الرضاعة الطبيعية للتخفيف من الشعور بالألم وهو آمن على الرضيع.

**استخدام وسادة وقت الرضاعة:** يمكنك وضع طفلك الصغير على وسادة أثناء الرضاعة لكي تسهلي هذه العملية عليك وتخففي من ألم الظهر ويجب الحرص على استخدام وسادة مريحة له ولك.

**شفط الحليب:** يمكنك الإستفادة من الحليب الموجود ومنع احتقانه وذلك باستخدام شفط الحليب وقت الحاجة.

**تطبيق كمادات دافئة قبل الرضاعة:** تساعد هذه الكمادات على تدفق الحليب وينصح بتطبيقها على الثدي قبل عملية الرضاعة للمساعدة على تصريف الإنسدادات في القنوات اللبنية ولتدفق الحليب بطريقة أفضل.

**استخدام كمادات باردة بعد الرضاعة:** تساعد هذه الكمادات على تهدئة الثديين بعد الرضاعة الطبيعية وتخفيف الأوجاع الناتجة عنها.

**التجشؤ بعد الرضاعة:** عليك الحرص على مساعدة طفلك الرضيع على التجشؤ بعد الرضاعة للتخلص من الهواء الذي ابتعله أثناء الرضاعة ولكي لا يتقيء من بعدها.

**عدم إرضاع الرضيع كلما بكى:** لا يعني بكاء طفلك الى انه يشعر بالجوع فيوجد أسباب أخرى تجعله يبكي فلا يجب إطعامه كلما بكى ويجب تنظيم وقت طعامه.