

# اتبعي هذه النصائح لجعل عملية الرضاعة أسهل!

الرضاعة الطبيعية لديها بعض الفوائد المذهلة جدا للطفل، ولكن يمكن أن تكون مهارة صعب إتقانها لبعض الامهات. إذا اتضح أنك تعاني من بعض المشاكل، لا تفقدي الأمل على الفور. في معظم الأحيان، إن العملية تصبح أسهل، وتذكري أن الممارسة هي المفتاح! لمساعدتك، جمعنا بعض النصائح من الخبراء لمساعدتك على التعامل مع مجموعة متنوعة من قضايا الرضاعة الطبيعية:

اجري البحوث الخاصة بك:

بعد الولادة، سوف تكوني مرهقة، وسوف تشعرني بالألم. انه ليست بالضبط وقت عظيم للبدء في تعلم شيء جديد. لذلك، اقرئي عن الموضوع قبل فترة الولادة. خذي صف للرضاعة الطبيعية. تحدثي مع الامهات اللواتي قدرن على الرضاعة بنجاح قبل أن يتوجب عليك الأمر للقيام بذلك بنفسك.

ابدئي مبكراً:

احتضان الطفل مباشرة بعد الولادة قد يساعدك للحصول على بداية جيدة، لذلك عانقي طفلك الرضيع في أقرب وقت ممكن بعد الولادة، وحاولي الرضاعة الطبيعية في ذلك الحين. حواس الرضع - الرؤية، السمع، الشم، واللمس - تزداد في تلك الساعة الأولى بعد الولادة. غريزتهم هي العثور على الثدي لأخذ الحليب. وعندما يسمح لهم باستخدام هذه الحواس، إنهم يميلون إلى الالتصاق بشكل صحيح.

تعلمي الاشارات:

استجيبني في وقت مبكر لسلوكيات الطفل. عندما ترين أن الطفل يمضغ على يديه وهو يصنع بعض الأصوات، أو يهز رأسه من جانب إلى آخر ليجلب يديه قرب وجهه، يجب أن تعرفي أنه يحاول أن يقول لك: "أنا بدأت أشعر بالجوع" أو "أريد أن أكون بالقرب منك". عندما تردين على تلك الاشارات، يتعلم الطفل أن يستمر باعطائك اياها، ويمكنك إطعام الطفل قبل أن يبدأ بالبكاء. عندما يبكي الطفل، انه لم يعد مجرد جائع. انه غاضب وجائع، وهذه الحالة قد تجعل الرضاعة الطبيعية صعبة أكثر لكلاكما.

خذي قسطا من النوم:

بعد أن تكوني قد أقيمت علاقة وثيقة بينك وبين طفلك من خلال الرضاعة (عادة بعد الشهر الأول)، إنه لا بأس أن تدعي شريكك يطعم الطفل - خصوصا إذا كنت تتشوقين للنوم جيدا. فقط تأكدي من أنك ضخت الحليب الكافي من ثديك قبل أن تخلدي إلى النوم.