

اجعلي الرضاعة الطبيعية عملية سهلة

في حين أن الرضاعة الطبيعية لديها بعض الفوائد المذهلة جدا للطفل، يمكن أن تكون مهارة صعبة لإتقانها عند بعض الامهات. إذا تبين أن لديك مشاكل في هذا الأمر، لا تستسلمي على الفور. في معظم الأحيان، إنه لا يحصل بسهولة، وتذكري: الممارسة هي المفتاح!

قومي بالبحوث الخاصة بك:

بعد الولادة، سوف تستنفد طاقتك، وستشعري بالألم. انه ليس بالضبط الوقت العظيم لتبدئي بحثك أو لتتعلمي شيء جديد. لذا، اقرئي عن الرضاعة الطبيعية قبل الولادة، خذي صف للرضاعة الطبيعية، وتحدثي إلى الامهات اللواتي رضعن بنجاح قبل أن تضطري أنت لفعل ذلك.

ابدئي باكرا:

حضن الطفل بعد الولادة مباشرة يمكن أن يساعدك على بدء الرضاعة بطريقة جيدة. لذلك، احتضني طفلك بأسرع وقت ممكن بعد الولادة، وحاولي الرضاعة الطبيعية في ذلك الحين. تزداد حواس الطفل - النظر، السمع، الشم، واللمس - في تلك الساعة الأولى بعد الولادة. انه مبرمج عصبيا للعثور على الثدي. وعندما يسمح له باستخدام تلك الحواس، غريزيا سوف يرضع من ثديك بشكل صحيح.

تواصلي من بشرة لبشرة:

ضعي طفلك العاري على صدرك العاري عندما تشعرين أنه يتصرف بعصبية لتغذيته. الاتصال الوثيق سيهدئه وسيساعد على تحريك غرائز التغذية عنده.

اعرفي علامات طفلك:

عندما ترين طفلك يمضغ على يديه، يصنع حركات بفمه، يدير رأسه من جانب إلى آخر، ويضع يديه في وجهه، إنه يقول لك: "أنا أشعر بالجوع" أو "أريد أن أكون بالقرب منك". وعندما تستجيب لهذه العلامات، يتعلم طفلك أن يعيدها، فيمكنك تغذية طفلك قبل أن يبدأ بالبكاء. بمجرد أن يبكي الطفل، إنه لم يعد جائعا فحسب، بل أصبح غاضبا وجائعا، وهذا يمكن أن يجعل الرضاعة الطبيعية صعبة أكثر

لكليكما .