# ما هي أفضل الوضعيات للرضاعة الطبيعية؟

من أكثر الأمور التي تقلق المرأة كيفية إرضاع طفلها بوضعية توفر لها الراحة ولرضيعها الطمأنينة.

وفي هذا المقال، خصصنا لك سيدتي أفضل الوضعيات التي عليك الإلتزام بها خلال الرضاعة الطبيعية لطفلك:

**1- وضعية المهد**

من أفضل الوضعيات التي يمكن التركيز عليها خلال الرضاعة، ما عليك فعله هو الجلوس على مقعد مريح وإسناد ظهرك ومن ثم حمل رضيعك على الذراع الموازي للثدي الذي سترضعينه منه. مع الحرص على وضع وسادة تحت كوع اليد التي تحملين بها طفلك.

**2- وضعية المهد المعكوس**

هذه الوضعية مماثلة للوضعية الأولى، لكن يجب الإنتباه الى حمل الرضيع على اليد المعاكسة للثدي الذي يريد ان يرضع منه. وبإستخدام يديك الثانية، ثبتي ثدييك بإتجاه فم طفلك حتى يستطيع ان يرضع.

**3- وضعية الكرة**

هذه الوضعية مناسبة جداً خاصة إذا خضعت لولادة قيصرية وحجم ثدييك كبير. خلال إرضاع طفلك عليك ان تحمليه بذراعك الى جانبك من خلال ثني كوعك واسناد رأس طفلك الموجه الى ثدييك. ويمكنك الإستعانة بوسادة من اجل رفع طفلك نحوك. هذه الوضعية فعالة جداً للمرأة التي أنجبت توأماً في حال كانت مضطرة لإرضاعهما في نفس الوقت.

**4- وضعية الاستلقاء**

في حال كنت متعبة ولا يمكنك النهوض من أجل إرضاع طفلك خاصة في الليل، يمكنك أن تستلقي على إحدى جانبيك على ان توجهي فم طفلك الى ثدييك مع الحرص على اسناد ظهره بواسطة يديك الأخرى. وعندما يبدأ طفلك في الرضاعة يمكنك ان تريحي يدك.

هذه هي أكثر وضعيات الرضاعة التي يمكنك ايتها الأم ان تختاري واحدة منها لكي توفري رضاعة طبيعية مريحة لك ولطفلك.