

# الإرضاع

www.stillfoerderung.ch/shop

Arabic, English, German, French, Italian, Spanish,  
Portuguese, Albanian, Bosnian/Croatian/Serbian,  
Turkish, Tamil, Tigrinya

## عدد مرات الإرضاع

- عندما يجوع طفلك أو يريد مص الثدي
- حوالي 8 مرات إلى 12 مرة في اليوم



وضعية المهد المعكوس



وضعية المهد



## هكذا يشعر طفلك بالأمان

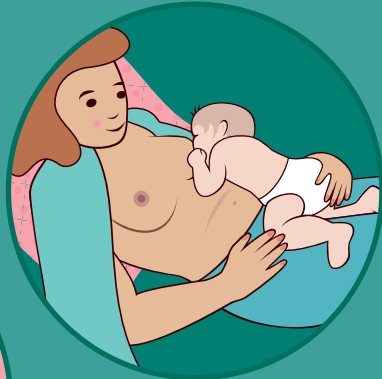
طفلك يحب الأشياء التالية أيضًا بين الوجبات:

- القرب منك
- ملامسة بشرتك



الإرضاع حال الاستلقاء

## هكذا تحمّلين طفلك



وضعية الاستلقاء على الظهر



وضعية الاستلقاء على الجانب

اسألني أحد المتخصصين!



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

© 2021 Stillförderung Schweiz; Design: Judith Zaugg

www.stillfoerderung.ch

### مؤشرات شعور الطفل بالجوع:

- يفتح فمه ويغلقه محدثاً صوتاً
- يضع يديه على فمه



### هكذا تضعين طفلك للرضاعة:

- قبل أن يبكي
- افتحي فمه بشكل واسع
- ضعي بطنه بالقرب من بطنك
- اجعلي أذنه وكتفيه ووركيه في خط واحد



### هكذا يشبع طفلك

#### هكذا يشرب طفلك الحليب:

- يمتلئ فمه بثديك
- تنحني شفتاه إلى الخارج
- سترين وتسمعين كيف يبتلع



#### مؤشرات شبع طفلك:

- يصبح مسترخياً
- يفتح قبضة يده الصغيرة
- يصبح ثديك أكثر ليونة مرة أخرى

#### مؤشرات تُبَيِّن أن الحليب لديك كافٍ:

- يستهلك طفلك من 5 إلى 6 حفاضات مبللة في اليوم
- يتبرز طفلك عدة مرات في اليوم في الأسابيع الأولى

### هكذا تدلكين ثديك



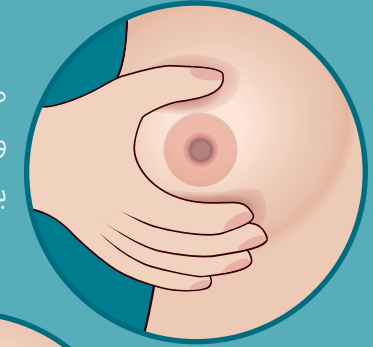
داعبي ثديك من حافة الثدي وحتى فوق حلمة الثدي.



حركي نسيج الثدي برفق ذهاباً وإياباً.

### هكذا تدلكين ثديك لإخراج الحليب

ضعي إصبعي الإبهام والسبابة حول حلمة الثدي. وارفعي ثديك قليلاً بالأصابع الأخرى. اضغطي بالإبهام والسبابة في اتجاه القفص الصدري.



حركي أصابعك إلى الأمام مع الضغط بالقدر اللازم.



سوف يساعدك شخص متخصص في ذلك.