



إنّ تعديل وضعية حمل الطفل وطريقة التقامه للثدي يساعدانك
وظفك في الإرضاع براحة.

كيف أضمن الإلتقام العميق؟

لا تنتظري بكاء الطفل لترضعيه (إن البكاء مؤشّر متأخر على الجوع). احلمي الطفل، بطنه على
بطنك، وانتظري حتى يفتح فمه. عادةً ما يلتقم الرضّع الثدي بعمق بأقلّ مساعدة.

سيبحث الطفل عن الحلمة ويحرّك رأسه في اتجاهها.



2 1

اجلسي جلسة مريحة وقربّي طفلك إليك



إذا كنت غير مرتاحة وقت الإرضاع وشعرت بألم في
الحلمة، فكّي التقام الطفل بوضع إصبعك الصغير
(الخنصر) في طرف فمه وبين لثتيه، وحاولي مجدداً.

4 3

انتظري حتى يفتح فمه واسعاً، ويلتقم الثدي بعمق.



إن هذه واحدة من وضعيات الرضاعة، توجد وضعيات أخرى عديدة. حاولي الذهاب إلى أحد لقاءات لا
ليتشي ليغ القريبة منك أو التواصل مع مرشدة لتتوصلي إلى الوضعية الأنسب لك ولطفلك. للدعم
المتوفر في منطقة آسيا والشرق الأوسط، ابحثي في الرابط: llasia.org/arabic-information
llasia.org/find-support

معلومات عن وضعيات الإرضاع وألم الحلمة من مصادر لا
ليتشي ليغ العالمية:
lli.org/breastfeeding-info/positioning
lli.org/breastfeeding-info/breastfeeding-sore-nipples



Illustrations: Yoshiko Takahashi

© 2020 La Leche League Japan
Adapted with permission
La Leche League Asia & Middle East 2023
llasia.org