

**كيفية التعرف على بداية جيدة للرضاعة الطبيعي  
عند العودة إلى المنزل مع الطفل  
(مولود في نهاية الحمل، بصحة جيدة، مؤشرات للأسابيع 4/6 الأولى)**

تتم عملية الرضاعة الطبيعية بشكل جيد عندما يتناول المولود الجديد كل الحليب الذي يحتاجه لينمو بشكل جيد ويشعر بالشبع ولا-  
تشعر الأم بأي ألم أثناء الرضاعة



من المهم أن تكون الأم مرتاحة أثناء الرضاعة الطبيعية  
يحتاج المولود الجديد إلى الشعور بدعم جيد على طول ظهره بالكامل، وأن يكون  
مرتبطًا جيدًا بجسم أمه، حتى يتمكن من الوصول إلى الثدي ورأسه مائل قليلاً إلى  
الخلف حتى يتمكن من فتح فمه على نطاق واسع وتناول الطعام من الثدي وليس  
مجرد الإمساك به. إلى الحلمة



بهذه الطريقة يبقى الثدي الأم سليمين :  
ليس بها مناطق متورمة أو صلبة أو حمراء أو مؤلمة. الحلمات سليمة: ليس لديهم  
شقوق أو احمرار  
ولا يتم سحقها بعد الرضاعة



من اليوم الرابع بعد الولادة إذا كان المولود يحصل على كل الحليب الذي  
يحتاجه: ظهور براز أصفر اللون أو ناعم أو سائل، على الأقل 3/4 مرات خلال 24  
ساعة  
بوله واضح وشفاف وخلال 24 ساعة يببل المولود ما لا يقل عن 5/6 حفاضة،  
والتي ستكون ثقيلة مقارنة بالحفاضة النظيفة

لتسهيل الإمساك بالثدي بشكل جيد  
جلب الطفل إلى الثدي عندما تظهر عليه أولى علامات الجوع  
يقوم بحركات صغيرة بجسده ويضع يديه على فمه

يصدر أصوات مص، ويحرك فمه بحثًا عن شيء ما

إذا انتظرت حتى يبكي، فسواجه صعوبة أكبر في إدخال الطعام من الثدي إلى فمه

إذا أصبح لون المولود أصفر بعد الولادة (يرقان)، فتأكد أنه في الأيام التالية يصبح لون بشرته أقل اصفرارًا تدريجيًا

تذكر: في هذه الأسابيع الأولى، قبل السماح له بالنوم بقدر ما يريد، يجب عليك التأكد من أنه يتغذى بشكل جيد

ثم تحقق مما يلي

براز أصفر اللون على الأقل 3/4 مرات في اليوم -

بلل ما لا يقل عن 5/6 حفاضة مع البول -

اليرقان يتناقص -

يبلغ النمو في المتوسط حوالي 200 جرام في الأسبوع -

عدم شعور الأم بألم أثناء الرضاعة وأن يكون ثديها وحلماتها سليمين -