**معلومات حول الرضاعة الطبيعية(رضاعة الثدي)**

* حاولي إرضاع الطفل خلال الساعة الأولى بعد الولادة. نحن أو مساعدة ما بعد الولاد/الممرضة نساعدك على ذلك.
* الإحتفاظ بالأم والطفل في الأيام الأولى أكبر قدر ممكن مع بعضهما البعض.
* حاولي إرضاع الطفل على الأقل مرة كل ساعتين حتى ثلاث ساعات من كلا الثديين.
* وضع الطفل للرضاعة لمرات أكثر مسموح به دائما.
* خلال كل رضاعة الانشغال برضاعة الطفل على الأكثر 45 دقيقة. بعد ذلك لن تكون للشرب من الثدي أية فعالية.
* في حالة لم يرضع الطفل بعد مرور 24 ساعة من الثدي بعدُ: البدء باستخراج الحليب (بتشاور معنا).
* عندما يفقد الطفل أكثر من 10% من وزنه (تزن مساعدة ما بعد الولادة الطفل) يجب زيادة تغذية عند كل رضاعة بتغذية عبر الثدي و/أو التغذية الاصطناعية (بتشاور معنا). نفس الشيء ينطبق على البدء في استخراج الحليب؛ معتمد على سبب فقدان الوزن.
* إذا سارت الرضاعة بشكل جيد، اجعلي الطفل يشرب جيدا من الثدي حتى إفراغه، الشرب من الثدي الثاني يكون حسب الطلب.
* غطاء الحلمة مسموح به لكن بأقل قدر ممكن. في حالة استعمال غطاء الحلمة قبل البدء في الرضاعة بشكل جيد، يجب استخراج الحليب بعد الرضاعة لتحفيز الرضاعة بالثدي جيدا.
* اشربي ما فيه الكفاية و خذي القسط الكافي من الراحة.

عند تشققات الحلمتين

* وضع الطفل جيدا أمام الثدي: بطن الطفل على بطنك. فم واسع ومملوء. وضع الأنف على ارتفاع الحلمة.
* استعمال مرهم ضد تشققات الحلمتين.
* عدم استعمال كمادات الرمي بعد الإستعمال لكن كمادات من القطن.
* تهوية الثديين بانتظام؛ ترك الحلمتين تجفان في الهواء.

عند الإنشداد( ثديان مليئان وصلبان)

* الإرضاع لمرات أكثر.
* وضع أوراق الملفوف على الثدي لتبريده.
* من المحتمل إفراغ الثدي عن طريق استخراج الحليب مرة واحدة في اليوم.