



الرضاعة الطبيعية

بعد الولادة القيصرية

**Breastfeeding
After cesarean delivery**

نصائح هامة لنجاح الرضاعة الطبيعية بعد العملية القيصرية

1

ادرار الحليب بعد الولادة القيصرية يتطلب التحفيز المبكر و بشكل متكرر، لذا عليك ارضاع طفلك في الساعة الاولى بعد الولادة ثم بشكل متكرر خلال اليوم كل ساعتين الى ثلاث ساعات و من الجهتين وذلك لتحفيز الادرار و الحصول على كمية كافية تسد احتياجه.

2

ابقي طفلك قريبا منك في نفس الغرفة التي ترقدن فيها.

3

في حال تم تنويم طفلك بوحدة العناية المركزة لحديثي الولادة استمري بمحاولة ارضاعه اذا كان وضعه مستقرا، و في حال تعذر الارضاع الطبيعي قومي باستخراج الحليب كل 3 ساعات عن طريق الضغط اليدوي في اليوم الاول، ثم بعد ذلك باستعمال جهاز الشفط الكهربائي، و احفظي الحليب بقوارير معقمة ليتم استخدامها حسب حاجة طفلك.

4

يمكنك طلب المساعدة من فريق دعم الرضاعة الطبيعية.

5 حاولي ابقاء شخص قريب منك عندما ترضعين طفلك، فقد يستطيع مساعدتك على اتخاذ وضعية مريحة قبل البدء بالرضاعة ثم يناولك طفلك.

6 ابديي بارضاع طفلك بأقرب فرصة تتيح لك ذلك، فالتأخير يعطي نتائج غير مرضية.

7 ابعي طفلك قريبا منك في نفس الغرفة التي ترقدين فيها.

8 تناولي المسكنات التي تتناسب مع الرضاعة لتقليل الألم و الاستمتاع بتجربة الامومة.

9 و اخيرا ثقي بنفسك و تحلي بروح العزم و الاصرار لمتابعة ارضاع طفلك بطريقة مثالية.



إعداد
قسم النساء و الولادة

@ksomedicalcity
<http://medicalcity.ksu.edu.sa>