

Narration	Time
مرحبا بكم في " سبوكن تيوتيربال" عن وضعية "كرة القدم" في الرضاعة الطبيعية	0:01
في هذا البرنامج التعليمي سنتعرف علي: اختيار وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة للأم وطفلها	0:06
مرحبا بكم في " البرنامج التعليمي المنطوق" عن وضعية "كرة القدم" في الرضاعة الطبيعية	0:14
وطريقة تجهيز الأم قبل الرضاعة الطبيعية. خطوة بخطوة لوضعية "كرة القدم"	0:15
حول العالم, ترضع الأمهات أطفالها باستخدام العديد من الوضعيات.	0:24
وكما بينا في برنامج تعليمي سابق, فإن أفضل وضعية للرضاعة الطبيعية هي التي تشعر فيها	0:31
كل من الأم والطفلة بالراحة أثناء جلسة الرضاعة بأكملها	0:41
وتكون الطفلة قادرة علي الإمساك القوي بثدي الأم وتحصل علي الحليب الكافي	0:48
هيا بنا نتعلم عن واحدة من الوضعيات تسي وضعية "كرة القدم"	0:56
إن وضعية "كرة القدم" مفيدة بالأخص إذا كانت الأم قد وضعت طفلتها عن طريق الولادة القيصرية	1:01
أو أن ثديها كبيران	1:08
أو أن طفلتها صغيرة الحجم أو ولدت قبل أوانها	1:10
أو لديها أطفال توأم	1:14
تذكري دائما: قبل إرضاع الطفلة, علي الأم أن تغسل يديها وتجففهما جيدا.	1:15
ثم عليها أن تتناول كوبا من الماء البارد الذي تم غليه مسبقا	1:22
تنتج الأمهات المرضعات. حول 750 إلي 850 ملليميتر من الحليب يوميا	1:27
وبالتالي, فهن يحتجن إلي زيادة استهلاكهن من الماء يوميا	1:34
التالي, هيا بنا نتناول وضعية الأم	1:38
يجب أن تجلس الأم علي الأرض أو علي السرير جلسة التربع	1:43
أو علي كرسي مع وضع قدميها مسطحتين علي الأرض	1:48
إذا كان الكرسي مرتفعا جدا ولا تلامس قدمها الأرض فمن ثم يمكنها وضع قدمها مسطحتان علي كرسي صغير أو وسادة توضع علي الأرض	1:51
أثناء الجلوس, يجب أن تتأكد أن ظهرا مستقيما لكي تتجنب ألم الظهر.	2:02
وأن كتفها مرتاحان وليس مرتفعان أو منحنيا	2:09
و, أن تبقي علي هذه الوضعية خلال جلسة الرضاعة الطبيعية	2:13
يجب أن تضع الأم 3 أو 4 وسائد علي جانب الثدي الذي سترضع منه	2:19
يجب أن توضع الوسادة العلوية بشكل قطري فوق الوسائد الأخرى وفخذ الأم	2:26
ثم, علي الأم أن تكشف عن ثديها الذي تريد أن ترضع منه طفلتها	2:32
يجب أن تتأكد ألا تضغط حمالة صدرها أو قميصها علي ثديها	2:38
بعد الجلوس بشكل مريح, احضري الطفلة إلي والدتها	2:45
يجب أن تضع الأم ظهر طفلتها فوق الوسائد	2:49

وأن تمسك برأس الطفلة باستخدام اليد التي علي نفس جانب الثدي الذي ستقوم بالرضاعة منه	2:53
يجب أن تمر ساقا الطفلة من خلال إبط الأم لنفسي اليد علي الوسادة	3:01
يجب أن تريح الأم هذه اليد وساقى طفلتها علي الوسائد	3:08
الأم في هذه الصورة سترضع طفلتها من الثدي الأيمن	3:13
وبالتالي, فإن ساقى الطفلة ستضغط علي إبط الأم الأيمن	3:18
إنها تستخدم إبهام وأصابع اليد اليميني لتمسك بالجزء السفلي من رأس الطفلة	3:23
تذكري, يجب ألا تقدم الأم أبداً ثديها إلي الطفلة عن طريق إمالة ظهرها	3:31
هذا سيجعلها غير مرتاحة وسيسبب ألم الظهر.	3:37
يجب عليها أن تبقي ظهرها مستقيماً دائماً وأن ترفع الطفلة حتي تصل إلي الثدي	3:42
التالي, لنري الوضعية الصحيحة لإبهام الأم وأصابعها. لتمسك برأس الطفلة	3:48
يجب أن يكون إبهام الأم خلف أحد الأذنين وأن تريح أصابعها خلف أذن الطفلة الأخرى	3:56
يجب عليها ألا تحرك أصابعها أو إبهامها من خلف الأذن إلي رقبة الطفلة	4:03
و يجب أن تريح معصمها بين عظام كتف الطفلة	4:09
ويجب ألا تضغط علي مؤخرة رأس الطفلة بيدها. هذا سوف يجعل الطفلة مرتاحة أثناء الرضاعة	4:13
التالي, هيا بنا نتعرف علي كيفية وضع جسد الطفلة بشكل صحيح	4:23
يجب أن يكون وجه الطفلة مواجهاً لوالدها	4:27
يجب أن يضغط جسد الطفلة بلطف علي جسد الأم	4:31
إن المسافة الصغيرة بين جسديهما ستقلل من جهد الطفلة للوصول إلي الثدي	4:36
وسيصبح الأمر سهلاً علي الطفلة لتمسك الثدي بشدة	4:41
النقطة الثانية في الوضعية هي محاذاة جسد الطفلة.	4:47
عندما نتناول الطعام, يكون رأسنا ورقبتنا وجسدنا دائماً في نفس الاتجاه	4:51
وبالمثل, يجب أن يكون رأس الطفلة ورقبتها وجسدها في نفس الاتجاه أثناء الرضاعة الطبيعية.	4:57
هذا سيجعل امتصاص الحليب أسهل علي الطفلة	5:06
والآن, نأتي مع النقطة الثالثة في وضعية جسد الطفلة	5:10
يجب أن تسند الأم جسد الطفلة بأكمله	5:16
وإلا ستضطر الطفلة إلي بذل جهد أكبر لإمساك الثدي بشدة	5:22
التالي, لننظر إلي وضع أنف الطفلة وذقنها	5:30
هيا نبداً	5:31
يجب أن يكون أنف الطفلة دائماً علي خط واحد مع الحلمة	5:34
ويكون ذقنها للأمام وقريب جداً من الثدي	5:39
هذا سوف يضمن أن الطفلة تضم أكثر من الجزء السفلي من "هالة الحلمة". أثناء الإمساك. وبالتالي ' ستستخدم فكها السفلي لتتناول المزيد من الحليب بشكل جيد	5:44

من فضلك لاحظي أن "هالة الحلمة" هي المنطقة الداكنة حول الحلمة	5:55
والآن بما أن الطفلة قد وضعت بشكل جيد، لنتناول كيفية إمساك الثدي	6:00
باستخدام أصابع يدها الأخرى، يجب علي الأم أن تطوق ثديها من الجانب بوضعية علي شكل حرف U	6:07
الأم في هذه الصورة ستستخدم يدها اليسرى لتمسك بثديها الأيمن	6:15
ولفهم الوضعية الصحيحة للإبهام والأصابع، تخيلي أن الحلمة هي مركز ساعة علي الثدي الأيمن	6:21
يجب عليها أن تضع إبهامها الأيسر بوضعية تشير إلي الساعة الثانية عشر علي هذه الساعة	6:30
بينما يجب أن تضع إصبع سبابتها بوضعية تشير إلي الساعة السادسة	6:35
يجب أن تكون الأصابع دائما في اتجاه شفاه الطفلة	6:42
لماذا؟ لنفهم هذا باستخدام مثال بسيط	6:47
عندما نأكل الفادا باف أو البرجر، نفتح شفاهنا أفقيا	6:52
ونمسك الفادا باف أو البرجر أفقيا لأخذ قضمة كبيرة	6:58
هنا، تم وضع الإبهام والأصابع في اتجاه الشفاه	7:03
إذا أمسكنا الفادا باف أو البرجر رأسيا، لن نتمكن من أخذ قضمة كبيرة	7:10
وبالمثل، لاحظي اتجاه شفاه الطفلة	7:16
الشفاه هنا أفقية	7:21
وبالتالي، يجب أن توضع الأصابع والإبهام أيضا أفقيا علي الثدي	7:24
هذه سيساعد الطفلة علي أخذ جزء كبير من "هالة الحلمة". السفلية في فمها	7:32
بعيدا عن أنها يجب أن تكون في اتجاه شفاه الطفلة، فإن إبهام الأم وأصابعها يجب أن يكونوا دائما علي مسافة ثلاثة أصابع من الحلمة	7:39
مرة أخرى، أثناء تناول الفادا باف أو البرجر، إذا أمسكناه قريبا جدا، فإن أصابعنا ستمنع فمنا من أخذ قضمة كبيرة	7:50
وإذا أمسكناه بعيدا جدا، لن يكون علي الشكل الصحيح ليلائم فمنا	8:00
وبالتالي، فنحن نمسك به علي مسافة صحيحة لأخذ قضمة كبيرة	8:07
وبالمثل مع الطفلة، المسافة الصحيحة هي ثلاثة أصابع من الحلمة، كما هو موضح في هذه الصورة	8:13
هذه المسافة ستضمن أن أصابع الأم لا تمنع الطفلة من أخذ "هالة الحلمة" السفلية في فمها	8:21
لا تعصر الأم فقط الحلمة التي ستعطي القليل جدا من الحليب	8:31
وإنما تعصر قنوات الحليب الأكبر أسفل "هالة الحلمة". لإدراك المزيد من الحليب	8:36
وتم وضع الثدي بشكل صحيح لمساعدة الطفلة علي إمساكه جيدا	8:42
تذكري يجب أن يكون إبهام الأم علي الجانب العلوي من الثدي	8:50
ويكون إصبعها علي الجانب السفلي من الثدي كما هو موضح في هذه الصورة	8:55
هيا بنا نعود إلي مثال الفادا باف أو البرجر	9:01
بعد الإمساك بالفادا باف أو البرجر بشكل صحيح، نحن دائما نضغط عليه لأخذ قضمة كبيرة	9:06

وبالمثل، يجب أن تضغط الأم ثديها بلطف بوضعية علي شكل حرف C جانبا	9:12
هذا سيساعد الطفلة علي أخذ جزء كبير من الثدي في فمها	9:18
ولكن تذكري، يجب ألا تضغط الأم ثديها بوضعية علي شكل مقص	9:23
فالضغط بشكل المقص سيسبب وخزا في الثدي ويسبب رضاعة الحلمة	9:30
أيضا، تأكدي أن الضغط متساو علي الثدي بالإبهام والأصابع	9:36
وإلا، ستنتقل الحلمة اتجاها إما لأعلي أو أسفل مما يؤدي إلي إمساك ضعيف	9:43
أحيانا، يمكن أن تفضل الأم إمساك طفلتها بوضعية مختلفة	9:51
في هذه الصورة، الطفلة لا تواجه الأم	9:56
تم وضع رأس الطفلة ناحية الثدي من جانب الثدي وليس من الأسفل	10:00
شفاه الطفلة رأسية هنا. وبالتالي يجب أن تضع الأم أصابعها رأسيًا علي الثدي بوضعية علي شكل حرف U	10:07
تذكري، في أية وضعية للرضاعة الطبيعية يجب أن يكون إبهام الأم وأصابعها دائما في اتجاه شفاه الطفلة	10:17
الآن الطفلة في وضعية "كرة القدم" ومستعدة للإمساك من أجل الرضاعة الطبيعية.	10:28
التقنية الصحيحة للإمساك تم شرحها في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة	10:34
حالما تمسك الطفلة بشكل صحيح وإذا لم يكن الثدي كبيرا وثقيلًا جدا فيمكن للأم أن تحرر الثدي من يدها وتبقي يدها فارغة	10:41
هذا يأخذنا إلي نهاية هذا البرنامج التعليمي	10:53
في هذا البرنامج التعليمي، تعرفنا علي: اختيار وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة للأم وطفلها	10:57
وطريقة تجهيز الأم قبل الرضاعة الطبيعية خطوة بخطوة لوضعية كرة القدم	11:04
شارك في هذا البرنامج التعليمي مشروع "البرنامج التعليمي المنطوق" و أي أي تي، بومباي	11:12
تم تمويل مشروع البرنامج التعليمي المنطوق عن طريق "إن إم إي أي سي تي وإم إتش آر دي" وحكومة الهند	11:18
المزيد من المعلومات عن هذه المهمة متاحة علي هذا الرابط	11:26
تم تمويل هذا البرنامج التعليمي جزئيا عن طريق مساهمة سخية من "مؤسسة ويلز جلوبال"	11:30
هذا البرنامج التعليمي جزء من مشروع "ماء أور شيشو بوشان"	11:38
مراجع المجال لهذا البرنامج التعليمي دكتور روبال دالال، دكتورة طب الأطفال	11:44
هذه أخصائية التغذية تسنيم شيخ مع أخصائي الرسوم المتحركة شيتال جوشي من "أي أي تي بومباي" في الختام شكرا لانضمامكم	11:50