

Narration	Time
مرحبا بكم في "البرنامج التعليمي" عن "وضعية المهد العكسية" للرضاعة الطبيعية	0:01
في هذا البرنامج التعليمي، سنتعرف علي اختيار وضعية الرضاعة الطبيعية. الصحيحة للأم وطفلها	0:07
وتجهيز الأم قبل الرضاعة الطبيعية	0:16
وطريقة وضعية المهد العكسية خطوة بخطوة	0:20
هيا بنا نبدأ	0:24
حول العالم، ترضع الأمهات أطفالها باستخدام العديد من الوضعيات	0:26
أفضل وضعية للرضاعة الطبيعية للأم وطفلها هي التي تشعر فيها كل من الأم والطفلة بالراحة أثناء مدة الرضاعة بأكملها	0:32
تكون الطفلة قادرة علي الإمساك الشديد بثدي الأم	0:43
وتحصل علي الحليب الكافي.	0:48
هيا نتعلم عن الوضعيات التي تسمي وضعية "المهد العكسية"	0:51
إن وضعية المهد العكسية هي أفضل وضعية للتحكم الكامل في جسد الطفلة وإسناد الثدي والإمساك الشديد بالثدي	0:56
قبل إرضاع طفلها، لا بد أن تغسل الأم وتجفف يديها جيدا	1:06
ثم عيلها أن تتناول كوبا من الماء البارد الذي تم غليه مسبقا	1:12
تنتج الأمهات المرضعات حول 750 إلي 850 مليمترا تقريبا من الحليب يوميا	1:16
وبالتالي، فهن يحتجن إلي زيادة استهلاكن من الماء يوميا	1:24
التالي، لتتناول وضعية الأم	1:29
يجب أن تجلس الأم علي الأرض أو علي السرير جلسة التربع	1:33
أو علي كرسي وتكون قدمها مسطحتين علي الأرض	1:38
إذا كان الكرسي مرتفعا جدا بحيث لا تلمس قدمها الأرض فيمكنها أن تجعل قدميها مسطحتين علي مقعد صغير أو وسادة توضع علي الأرض	1:43
أثناء الجلوس، عليها أن تتأكد أن ظهرها مستقيما حتي تتجنب ألم الظهر	1:54
وأن كتفها مرتاحان وليس مرتفعان أو منحنيان	2:03
ويتم البقاء علي هذه الوضعية المريحة خلال جلسة الرضاعة الطبيعية	2:08
علي الأم أن تكشف عن ثديها الذي ستستخدمه لإرضاع طفلها	2:13
عيلها أن تتأكد ألا تضغط حمالة صدرها أو قميصها علي الثدي	2:19
بعد الجلوس بطريقة مريحة، احضري الطفلة إلي والدتها	2:26
يجب أن تمسك الأم برأس طفلها بيدها المقابلة للثدي الذي سترضع منه	2:31
يجب وضع سيقان الطفلة تحت إبط الأم لنفس الثدي	2:39
الأم في هذه الصورة سوف تستخدم الثدي الأيمن لإرضاع طفلها. وبالتالي ستوضع سيقان الطفلة تحت	2:45

الإبط الأيسر	
إنها تستخدم إبهام وأصابع يدها اليسرى لإمساك الجزء السفلي من رأس الطفلة	2:57
إذا أرادت الأم دعماً إضافياً لرفع الطفلة يمكنها وضع وسادة تحت الطفلة على حجرها	3:05
تذكري يجب ألا تقدم الأم ثديها أبداً إلى الطفلة عن طريق إمالة ظهرها	3:15
فهذا سوف يجعلها غير مرتاحة وسيسبب ألم الظهر.	3:21
فعلينا دائماً أن تبقي ظهرها مستقيماً وترفع الطفلة لتصل إلى ثديها	3:26
بعد ذلك هيا بنا نطبق الوضعية الصحيحة لإبهام الأم وأصابعها.	3:33
يجب أن يكون إبهام الأم خلف أحد أذني الطفلة	3:39
وعليها ألا تحرك أصابعها أو إبهامها من خلف الأذن إلى رقبة الطفلة	3:46
يجب أن يستريح معصمها بين عظام كتف الطفلة	3:52
ويجب ألا تضغط على مؤخرة رأس الطفلة بيدها	3:56
وهذا سيجعل الطفلة مرتاحة أثناء الرضاعة	4:04
التالي، سنتناول كيفية وضع جسم الطفلة بشكل صحيح	4:08
يجب أن تكون معدة الطفلة مقابلة بلطف لجسم والدتها	4:15
المسافة الصغيرة بين جسديهما ستقلل من جهد الطفلة للوصول إلى الثدي	4:20
و سيصبح الأمر أسهل على الطفلة حتى تمسك بالثدي بشدة	4:26
النقطة الثانية في الوضعية هو محاذاة جسم الطفلة	4:32
عندما نتناول الطعام يكون رأسنا ورقبتنا و جسدنا دائماً على خط مستقيم	4:37
ولكن أثناء الرضاعة تقوم العديد من الأمهات بإمالة رأس الطفلة جانباً	4:43
هذا سيجعل الرضاعة غير مريحة للطفلة	4:50
يجب أن يكون رأس الطفلة ورقبتها وجسدها دائماً على خط مستقيم أثناء الرضاعة	4:55
وهذا سيجعل امتصاص اللبن أسهل على الطفلة	5:01
الآن نأتي إلى النقطة الثالثة في وضعية جسد الطفلة	5:05
يجب أن تسند الأم جسد الطفلة بأكملها	5:10
وإلا سوف تضطر الطفلة أن تبذل جهداً حتى تمسك جيداً بالثدي	5:14
التالي، لننظر إلى وضعية أنف وذقن الطفلة	5:22
يجب أن تكون أنف الطفلة على خط واحد مع الحلمة	5:28
و يجب أن يكون ذقنها للإمام وقريب جداً من الثدي	5:33
هذا سيضمن أن الطفلة تضم المزيد من الجزء السفلي لهالة الحلمة أثناء الإمساك بالثدي	5:38
وبالتالي ستستخدم فكها السفلي لشرب المزيد من الحليب بشكل جيد	5:45
من فضلك لاحظي أن هالة الحلمة هي المنطقة الداكنة حول الحلمة	5:51
والآن حيث أن الطفلة قد وضعت بشكل صحيح فلنتعرف على كيفية إمساك الثدي	5:57

6:04	باستخدام أصابع يدها يجب علي الأم أن تطوق ثديها من الأسفل بوضعية علي شكل حرف u
6:12	الأم في هذه الصورة ستستخدم يدها اليمني لإمساك ثديها الأيمن
6:19	ولفهم الوضعية الصحيحة للإبهام والأصابع تخيلي أن الحلمة هي مركز ساعة علي ثدي الأم الأيمن
6:31	يجب علي الأم أن تضع إبهامها الأيمن في وضعية الساعة 9 علي هذه الساعة
6:38	في حين أن أصابعها السبابة والوسطي توضع علي وضعية الساعة 3
6:46	يجب أن تكون الأصابع دائما موازية لشفاه الطفلة. لماذا؟
6:51	هيا بنا نفهم ذلك باستخدام مثال بسيط
6:56	عندما نأكل الفادا باف أو البرجر، نفتح فمنا وشفاهنا أفقيا
7:02	ونمسك الفادا باف أو البرجر أفقيا لأخذ قضمة كبيرة
7:08	هنا، تم وضع الإبهام والأصابع علي التوازي مع الشفاه
7:12	إذا أمسكنا الفادا باف أو البرجر رأسيًا، لن نتمكن من أخذ قضمة كبيرة
7:19	وبالمثل، لاحظ اتجاه شفاه الطفلة
7:25	الشفاه علي وضع رأسي هنا. وبالتالي يجب أن توضع الأصابع والإبهام أيضا رأسيًا علي الثدي
7:34	هذا سيساعد الطفلة علي أخذ جزء كبير من هالة الحلمة في فمها
7:39	بعيدا عن التوازي مع شفاه الطفلة، يجب أن يكون إبهام الأم وأصابعها دائما علي مسافة 3 أصابع. من الحلمة.
7:50	مرة أخرى، أثناء تناول الفادا باف أو البرجر، إذا أمسكنا به قريبا جدا، سوف تمنع أصابعنا. أفواهنا من أخذ قضمة كبيرة
8:00	وإذا أمسكناه بعيدا جدا، لن يكون بشكل صحيح لملائمة فمنا
8:07	وبالتالي فنحن نمسك به علي مسافة صحيحة لأخذ قضمة كبيرة
8:12	وبالمثل مع الطفلة، فإن المسافة الصحيحة تكون 3 أصابع. من الحلمة كما هو موضح في هذه الصورة
8:20	هذه المسافة ستضمن أن أصابع الأم لا تمنع الطفلة من أخذ جزء كبير من هالة الحلمة في فمها
8:29	الأم لا تضغط فقط علي الحلمة التي ستعطي القليل جدا من الحليب
8:35	ولكن الأم تضغط علي قنوات الحليب الأكبر أسفل هالة الحلمة. لتعصير حليبها أكثر
8:42	والثدي تم تشكيله بشكل صحيح لمساعدة الطفلة علي الإمساك بالثدي بشدة
8:49	يجب أن يكون إبهام الأم علي مسافة 3 أصابع من الحلمة علي جانب الثدي حيث توجد أنف الطفلة
8:59	ويجب أن يكون إصبعها علي مسافة 3 أصابع من الحلمة علي جانب الثدي حيث يوجد ذقن الطفلة
9:09	هيا بنا نعود إلي مثال الفادا باف أو البرجر
9:13	بعد إمساك الفادا باف أو البرجر بشكل صحيح، نحن دائما نضغط عليه لأخذ قضمة كبيرة
9:21	وبالمثل، يجب علي الأم أن تضغط ثديها برفق بوضعية علي شكل حرف u من الأسفل
9:28	هذا سيساعد الطفلة علي أخذ جزء كبير من الثدي في فمها
9:34	ولكن تذكري يجب ألا تضغط الأم علي ثديها علي شكل حرف v

9:39	فالضغط علي شكل حرف v سوف يسبب وخزا في الثدي وسيسبب رضاعة الحلمة.
9:45	أبضا تأكدي من تساوي الضغط علي الثدي بالإبهام والأصابع
9:52	والاستنقل الحلمة. إما إلي الجانب الأيمن أو الأيسر وتؤدي إلي الإمساك الضعيف بالثدي
10:00	تذكري, لا تقدي الثدي أبدا إلي الطفلة بدفعه جانبا تجاه الطفلة
10:08	ولكن قدي الطفلة دائما إلي الثدي
10:12	والآن الطفلة في وضعية المهد المنعكس ومستعدة للإمساك بالثدي من أجل الرضاعة الطبيعية.
10:18	تم شرح تقنية الإمساك الصحيحة في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة
10:24	حالما تمسك الطفلة بالثدي بشكل صحيح وإذا كان الثدي ليس ثقيلًا جدا فمن ثم علي الأم أن تحرر ثديها من يدها وتضع يدها أسفل الطفلة لإسنادها
10:40	في هذه الوضعية, علي الأم أن تضع كلا ذراعيها قريبا جدا من جسدها
10:46	هذا سيساعدها علي أن تشعر بالراحة أثناء الرضاعة الطبيعية
10:50	هذا يأخذنا إلي نهاية هذا البرنامج التعليمي
10:54	في هذا البرنامج التعليمي تعرفنا علي: اختيار وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة للأم وطفلتها
11:03	تأهيل الأم قبل الرضاعة الطبيعية وطريقة وضعية المهد العكسية خطوة بخطوة
11:09	شارك في هذا البرنامج "مشروع البرنامج التعليمي المنطوق" و "أي أي تي بومباي"
11:15	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي المنطوق بواسطة "إن إم إي سي تي و إم إتش آر دي" و حكومة الهند
11:23	المزيد من المعلومات. عن هذه المهمة. متاحة علي هذا الرابط
11:28	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي جزئيا عن طريق مساهمة سخية من مؤسسة ويلز جلوبال
11:34	هذا البرنامج التعليمي جزء من مشروع "ماء أور شيشو بوشان"
11:39	مراجع المجال لهذا البرنامج التعليمي دكتور روبال دالال, دكتورة طب الأطفال
11:45	هذه هي أخصائية التغذية تسنيم شيخ مع أخصائي الرسوم المتحركة شيتال جوشي, من "أي أي تي بومباي" وفي الختام شكرا لانضمامكم