

دليل الرضاعة الطبيعية

ميديكlinik بيبي

هو برنامج دعم متميز، صُمم خصيصاً لمساعدة الآباء الجدد على اتخاذ قرارات صحية مطعنة وواثقة لأنفسهم ولأطفالهم.

أهم تأثير على التنمية الفكرية للطفل هو استجابة الأم إلى إشارات طفلها.



نوفر في ميديكالينيك مستشفى المدينة بيئة مريحة وآمنة حيث يمكنك من خلالها منح طفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة. وتعتبر الرضاعة الطبيعية مهمة لأنها أثبتت أنها توفر مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية على المدى القصير والطويل للأم والطفل.

هل يمكنني الإرضاع؟

يمكن لجميع النساء تقريباً أن يرضعن. ومن الطبيعي جداً للأمهات الجدد طرح أسئلة حول الرضاعة الطبيعية، ففي بعض الأحيان تتكوّن بعض المفاهيم الخاطئة أو قد لا تمتلك الأم المعرفة الكافية عن الرضاعة الطبيعية مما يمنعها من الإرضاع. وقد تشعر الكثير من النساء اللواتي يرغبن في إرضاع أطفالهن بأنهن غير متأكدات مما سيكون عليه الأمر أو ما إذا كان بإمكانهن فعل ذلك. فنوفر لك في هذا الدليل بعض الأسئلة الشائعة التي تطرحها الأمهات الجدد حول الرضاعة الطبيعية وبعض المعلومات العملية للإجابة عليها.

ما هي أهمية الرضاعة الطبيعية؟

إن الرضاعة الطبيعية هي أفضل هدية لطفلك وأنتي الوحيدة القادرة على توفيرها له. حيث توفر الرضاعة الطبيعية فوائد عديدة لكل من الرضيع والأم على المدى القصير أو الطويل.

أهمية الرضاعة الطبيعية للأمهات:

- تساعد على ترابط الأم مع طفلها بطريقة خاصة جداً وفريدة من نوعها
- تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض
- تساعد الأم على الشفاء من الحمل والولادة والعودة إلى حالة ما قبل الحمل: وتساعد على تقليص الرحم إلى الحجم الطبيعي
- تساعد الأمهات على إنقاص الوزن بحرق حوالي 500 سعرة حرارية إضافية في اليوم
- تجعل الأم أكثر سعادة وتقلل من اكتئاب ما بعد الولادة
- الحليب من الرضاعة الطبيعية يكون دائماً جاهزاً ونظيفاً وفي درجة الحرارة المناسبة

- الرضاعة توفر الوقت والمال

أهمية الرضاعة الطبيعية للأطفال:

- هي الغذاء المثالي مع العناصر الغذائية المناسبة والفيتامينات في شكل بسيط وسهل الهضم
- تقلل من خطر العدوى مثل الإسهال والتهابات الصدر والتهابات الأذن
- تساعد دماغ الطفل على النمو بشكل أفضل
- تقلل من خطر الحساسية والأكزيما والسمنة والسكري في وقت لاحق من العمر
- تقلل من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) بنسبة 50٪

نصائح لبداية سلسلة للرضاعة الطبيعية

لا تحتاجين إلى إعداد جسمك للرضاعة الطبيعية، على الرغم من أنه قد يكون من المفيد أن تستعدي بطرق أخرى، فقد تجدين أنه من المفيد:

- التواصل مع طفلك عن طريق التحدث إلى طفلك وهو في الرحم، وفرك بطنك، والغناء وتشغيل الموسيقى أو ما يناسبك. وهو أمر يقلل من مستوى التوتر في جسمك ويساعد دماغ طفلك على التطور بشكل أفضل
- القراءة عن الرضاعة الطبيعية وحضور دروس التغذية قبل الولادة أثناء الحمل حتى تتعرفي على ما يجب فعله بمجرد ولادة طفلك
- قبل الولادة، أخبري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أي جراحة أو إصابة سابقة تعرضتي لها. وإذا كانت حلمتك مسطحة أو مقلوبة، فاستفسري عما إذا كان ذلك سيؤثر على كيفية إرضاع طفلك. وتذكري أنه لا توجد حاجة لتحضير الثدي أثناء الحمل
- تحدثي إلى صديقاتك اللواتي يرضعن، أو حاولي الحضور إلى اجتماعات مجموعة دعم للأمهات المرضعات حتى تتمكني من مقابلة

الأمهات الأخريات المرضعات من ذوي الخبرة والاستماع إلى تجاربهم

- اتصلي وتحدثي إلى مستشارة الرضاعة في المستشفى أو القابلات المرديات حيث يمكنهن توفير استشارة مهنية شخصية

عندما تختارين طريقة تغذية طفلك، قومي بمشاركة ذلك مع الأشخاص من حولك مثل شريك حياتك أو طبيبك أو ممرضة التوليد أو الممرضة وسيكونون قادرين على دعمك بشكل أفضل.

كيف يصنع جسمي الحليب؟

عندما ينمو طفلك في رحمك فقد تلاحظين أن ثدييك يصبحان أكبر قليلاً أو حساسين أو قد يحدث سواد حول الحلمتين. وهذا يعني أن ثدييك يستعدان لدور صنع الحليب لطفلك. وابتداءً من حوالي 20 أسبوعاً من الحمل، سيقوم ثدييك بإخراج الحليب وهو الحليب المثالي الذي يحتاجه طفلك في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. فقد تشاهدين بعض قطرات هذا الحليب أثناء الحمل. وبمجرد الولادة، تتغير هرمونات الحمل وتبدأ هرمونات الرضاعة الطبيعية في العمل لتوفير المزيد من الحليب. وعندما يبدأ طفلك في الرضاعة من الثدي يتم إطلاق الهرمونات ويبدأ الحليب في التدفق بشكل أفضل. وكلما أكثرتي من الرضاعة الطبيعية، كلما زاد إفراز الهرمونات لديك وتوفير الحليب بشكل أفضل.

ما الذي يحتويه حليب الثدي؟

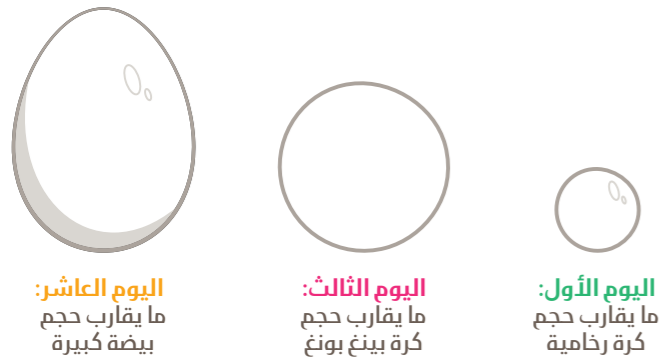
حليب الأم متميز وفريد ومثالي لتغذية الرضع. وهو الغذاء الطبيعي للرضع منذ الولادة، حيث يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية الأساسية والفيتامينات والأحماض العضوية وعوامل أخرى مهمة لنمو طفلك وتطوره. ولا يمكن صنعه بشكل صناعي.

هل يتغير حليب الأم الطبيعي؟

يتغير حليبك باستمرار، بحيث يحصل طفلك على ما يحتاجه بالضبط في كل مرحلة من مراحل النمو. ويُطلق على حليبك الأول اللبأ وهو غني جداً وسميك وقد يظهر بلون أصفر أو ذهبي وبكميات صغيرة. أما النوع الآخر فهو الحليب اللطيف على معدة طفلك، وهو مليء بالأحماض العضوية لحماية طفلك من الأمراض، ويوفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك.

خاصية اللبأ	أهميته
غني بالأحماض العضوية	يحمي من العدوى والحساسية
العديد من الخلايا البيضاء	يحمي من العدوى
المسهل	تصفية العقي (أول براز للطفل). يساعد على منع اليرقان

يتم إنتاج اللبأ بحجم معدة طفلك أي تقريباً بحجم حجر زمرّد. وفي اليوم الثالث إلى الخامس يزداد الحليب ويصبح أكثر عصارة ويتدفق بشكل أفضل. وقد يتغير حليبك إلى اللون الأبيض المزرّق ويزداد حجم معدة طفلك إلى حجم كرة تنس الطاولة. وبحلول اليوم العاشر، ينمو حجم معدة طفلك إلى حجم بيضة ويصنع جسمك الكثير من الحليب الأبيض لتلبية احتياجات طفلك المتزايدة. وتذكري أن كمية الحليب تتوافق مع الحجم الفعلي لمعدة طفلك.





إذا تم طلب الانفصال بسبب الحاجة إلى عناية طبية فردية، فيمكنك حمل طفلك في أسرع وقت ممكن. وبمجرد العودة إلى المنزل مع طفلك حافظي على بقاءه قريباً منك في الغرفة وهو أكثر الأماكن أماناً لطفلك ويمكنك وضعه في سرير منفصل قريب في نفس الغرفة من السنة الأولى.

كيف أعرف متى يجب علي إطعام طفلي؟

يجب إرضاع طفلك عندما يظهر علامات مبكرة للجوع. حيث سيُصدر طفلك إشارات صغيرة، تعرف باسم إشارات التغذية، مثل قبضة المص، ولعق الشفاه، أو البحث بيده عن ثدي، أو فتح الفم بحثاً عن ثديك، ومن المهم ملاحظة هذه الإشارات والاستجابة لها لأنه كلما أسرعت في الرد عليها، قل احتمال أن يبكي طفلك. فالبكاء مرهق للطفل والرضيع يتغذى بشكل أفضل عندما يكون هادئاً. قومي بإرضاع طفلك في وقت مبكر قبل أن يبدأ بالبكاء. والتغذية المجدولة يمكن أن تزجج الرضاعة الطبيعية وتخلق مشاكل. كما يمكن أن يتسبب استخدام مصاصة الطفل في تعطيل والإضرار بعملية إرضاع طفلك رضاعة طبيعية لأنه قد تفوتك بعض إشارات التغذية. وتذكري أن تغيري حفاض طفلك وتجسديه قبل وبعد الرضاعة.

ما هي الفترات التي يجب فيها أن أرضع طفلي؟

يجب عليك إرضاع طفلك في وقت مبكر وبشكل متكرر! تكون معدة طفلك صغيرة فمن الطبيعي أن يرضع من الثدي بشكل متكرر ويشعر بالجوع بين فترة وأخرى. حيث من المتوقع إن يتغذى الرضع من 8 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة. وحاولي حمل طفلك أكثر من مرة وسيكون جاهزاً ومتيقظاً للتغذية. وقومي بإرضاع طفلك كلما جأع كما يريد وطالما أراد حتى يشبع. حيث سيقوم جسمك بصنع الكثير من الحليب لطفلك. وبمجرد الانتهاء من ذلك، سوف يترك طفلك الثدي وينام.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية لا يتغذون وفق جدول زمني. ولا بأس إذا تغذى طفلك كل ساعة إلى ساعتين. هذا يحفز ثديك لإنتاج الكثير من الحليب. وبما أن حليب الأم يتم هضمه بسهولة أكثر من الحليب الصناعي، فيمكن للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية شرب الحليب بشكل متكرر أكثر من الأطفال الذين يرضعون من الزجاج. ويفطم الأطفال بشكل أسرع مع التقدم في العمر ويمكنهم البدء بتناول المكولات الصلبة في عمر ستة أشهر.

حاولي الاستمرار في التلامس بينك وبين طفلك قدر الإمكان خلال الأيام القليلة القادمة. وستلاحظين أن طفلك هادئ وينام بشكل أفضل ويرضع بشكل أفضل ويستمتع بملامستك. وهو أمر يحفز الجسم لإنتاج المزيد من الحليب. كما يمكن للآب أيضاً أن يقوم بتلامس الجلد أثناء حمل الطفل.

إذا لم تكوني قادرةً على تلامس البشرة أو الرضاعة الطبيعية مباشرةً بعد الولادة، فيمكنك القيام بذلك لاحقاً. ويمكن للآب أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة أن يقوم بتلامس البشرة مما يساعد على إبقاء الطفل دافئاً ومريحاً في انتظار الأم. وفي حال لاحظتي أن طفلك يكافح من أجل الإمساك بالحلمة أو كان لديك التهاب في الحلمات فاطلبي المساعدة من الممرضة. وقد لا يظهر بعض الأطفال علامات الاستعداد للرضاعة الطبيعية على الفور أو قد يكونون متعبين للغاية، على سبيل المثال إذا كانوا قد أصيبوا بعقاقير تخفيف الألم المستخدمة أثناء المخاض، مثل البيتيدين. ولكن استمري في إمساك طفلك وحافظي على تلامس البشرة بينكم وحاولي استخراج بعض الحليب واعطائه بملعقة صغيرة.

البقاء في الغرفة:

وجود طفلك معك باستمرار في نفس الغرفة طوال النهار والليل له العديد من الفوائد لك ولطفلك. حيث يساعدك على:

- المحافظة على تلامس البشرة للحفاظ على هدوء طفلك ودفئه وأمنه
- التعرف على طفلك بشكل أفضل وتعرف طرق تعبيره عن الجوع
- تسهيل الرضاعة الطبيعية وتنظيم الوقت
- إنتاج المزيد من الحليب وإرضاع طفلك بنجاح
- الترابط مع طفلك وخلق بيئة مواتية من خلال الاستجابة بحنان ومحبة
- حماية طفلك من الالتهابات



متى يجب البدء بالرضاعة الطبيعية؟

يجب أن ترضعي طفلك بعد الولادة بفترة قصيرة، بحد أقصى خلال الساعة الأولى، لأن غريزة المص قوية جداً في هذا الوقت.

تلامس البشرة

إن تلامس البشرة بينك وبين طفلك مباشرة بعد الولادة لمدة ساعة واحدة على الأقل يهدئك أنت وطفلك، وهو يساعد في تسهيل الانتقال إلى البيئة الجديدة. وسيشعر ذلك طفلك بالدفء ويساعده في التنفس بشكل أفضل ويصبح متيقظاً ويبدأ في الزحف نحو صدرك. وبمجرد أن يصبح طفلك جاهزاً، سنساعدك على بدء الرضاعة الطبيعية. حيث يساعد تلامس البشرة خلال الساعة الأولى بعد الولادة في الرضاعة الطبيعية كما يمكنك البدء بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة قيصرية كما هو الحال في الولادة الطبيعية.

ماهي مدة كل رضعة؟

يختلف كل طفل عن الآخر وتختلف مدة الرضاعة بناءً على ذلك. واعتمدي في ذلك على سلوكيات طفلك وسيعلمك طفلك عادة من إحتفائه من الحليب بترك الثدي من نفسه. وقد يحتاج طفلك في بعض الأحيان إلى رضاعة سريعة وأحياناً أطول من ذلك. فقد تستغرق الرضاعة حوالي 15-20 دقيقة او في وقت آخر قد يصل إلى ساعة. فلا يوجد وقت محدد، وستعرفين ذلك عندما ينتهي طفلك من الرضاعة وينام. وفي هذا الوقت لا تجري طفلكِ على الرضاعة ودعيه ينام.

قد يتغير الحليب عندما يرضع طفلكِ من ثدييكِ من حليب الصدارة (مائي، وسكري) ويصبح أكثر دسامة (غني بالدهون). أعطي طفلكِ ثدياً واحداً فقط في كل تغذية. فقد يحتاج طفلكِ جانباً واحداً في كل مرة ليشبع. وفي حال كان طفلكِ لايزال يشعر بالجوع دعيه ينهي الرضاعة على ثدي واحد قبل الانتقال إلى الثدي الثاني. فذلك يساعد طفلكِ على زيادة الوزن والبقاء قويا لفترة أطول.

الرضاعة المتقطعة

الرضاعة المتقطعة والمتكررة، أو حتى الرضاعة المستمرة خلال فترة زمنية محددة، وغالبًا ما تحدث في المساء. فقد يتصرف طفلكِ بصعوبة ويبدو جائعًا مرة أخرى بعد أن تطعميه. وقد يكون هذا الأمر محبطًا وقد تبدأ بعض الأمهات في التساؤل عما إذا كن ينتجن ما يكفي من الحليب لطفلهن. كام جديدة، يمكن لهذه الأفكار أن تفقدكِ ثقتكِ بنفسكِ.

هذا السلوك طبيعي وليس له علاقة بإمداد الحليب الخاص بكِ.

هناك عدة أسباب للرضاعة المتقطعة. فقد يعاني الطفل من طفرة في النمو مما يعني أنه يحتاج إلى المزيد من الطاقة والمزيد من الحليب. وفي هذه الحالة يحتاج الطفل إلى بعض الروابط الإضافية معك ويريد أن يكون قريبًا منك وأن يشعر بالأمان معك، أو قد يحتاج طفلكِ فقط أن يستعد لنوع طويل. يعتقد العديد من الخبراء أن الرضاعة المتقطعة هي وسيلة طبيعية لزيادة إمدادات الحليب وأحد أسوأ الأشياء التي يمكنكِ القيام بها في هذا الوقت هي تقديم حليب صناعي للطفل لأن ذلك يخبر جسمكِ أن ينتج القليل من الحليب.

كيفية إدارة الرضاعة المتقطعة؟

تحتاجين أولاً إلى الاسترخاء. كلما زاد الاسترخاء، كان طفلكِ أكثر هدوءًا. حاول أن تمسكي طفلكِ بتلامس البشرة بينكم لزيادة الهرمونات التي تهدئكِ أنتِ وطفلكِ. قومي بإرضاع طفلكِ حسب الطلب مع الحد الأدنى من إجبار الطفل على الرضاعة. حاولي الجلوس على كرسي مريح، واشربي الكثير من السوائل وتناولي الأطعمة الصحية. وأبقي طفلكِ بالقرب منك واحصلي على مساعدة من شريككِ إذا كنتِ بحاجة إلى أخذ قسط من الراحة. كما يمكنكِ استخراج بعض الحليب مسبقًا وسيكون مفيدًا في هذا الوقت.

تذكري أن الرضاعة المتقطعة لا تتعلق بإمداد الحليب. وإذا كنتِ تشعرين بالقلق أو ترغبين فقط في التحدث مع شخص ما حول هذا الموضوع، يمكنكِ دائمًا التحدث مع ممرضتكِ أو طلب التحدث إلى استشارية الرضاعة المتوفرة في المستشفى.

كيف أتأكد من أن طفلي يحصل على كمية كافية من الحليب؟

إن مفتاح التأكد من أنكِ تنتجين كميات كافية من الحليب لطفلكِ هو إطعامه كلما احتاج إلى ذلك والتأكد من أنه يرضع بشكل جيد. ويحصل طفلكِ على كمية كافية من الحليب إذا:

- تم إرضاعه ثماني مرات إلى 12 مرة في اليوم
- كان الطفل يأخذ مصات عميقة وطويلة وابتلع الحليب بشكل جيد
- أنهى الطفل الرضاعة وأخرج الثدي من تلقاء نفسه
- لدى طفلكِ من اليوم الرابع ما لا يقل عن خمسة إلى ستة حفاظات رطبة وحفاظتين من البراز الأصفر في اليوم
- ازداد وزن طفلكِ بعد أول أسبوعين من الولادة
- الرضاعة الطبيعية مريحة ولا تؤذيكِ عندما يرضع طفلكِ

ما المدة التي يجب أن أستمِر في الرضاعة الطبيعية؟

توصي منظمة الصحة العالمية والخبراء الدوليين بالرضاعة الطبيعية الحصرية لطفلكِ خلال الأشهر الستة الأولى من العمر، ثم الاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع تقديم بعض الوجبات الغذائية التكميلية حتى عمر عامين أو أكثر. والرضاعة الحصرية من الثدي تعني حليب الأم فقط بدون مشروبات أو اطعمة أخرى.



إطعام طعام أو مشروبات أخرى للطفل الذي يرضع من الثدي يقلل من كمية حليب الأم ويقلل من الفوائد التي يوفرها حليب الأم للطفل والأم. حيث يمكن للأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية من أن يصابوا ب:

- الإسهال والقيء
- التهابات الصدر والأذن
- الإمساك والغازات

- تطوير الأوزيما والحساسية
- البدانة، والتي يمكن أن تؤدي إلى داء السكري من النوع 2

طفلة ترضع من ثدييها.

امرأة ترضع طفلها في حضن.

امرأة ترضع طفلها في حضن.

تستمر فوائد الرضاعة الطبيعية للأمهات والرضع مهما طالت فترة الرضاعة ويمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية في حال عودة الأم للعمل. حيث ستواجهين العديد من العوامل - العملية والجسدية والاجتماعية والعاطفية - التي تشارك في اتخاذك لهذا القرار بمواصلة الرضاعة الطبيعية أو التغذية المختلطة أو التوقف كليًا. فإذا كان طفلكِ يحتاج إلى مكملات غذائية تحتوي على حليب صناعي لأسباب طبية أو حسب اختيارك الشخصي، فتأكدي من استشارة طبيب طفلكِ أو استشاري الرضاعة لاختيار الحليب المناسب لطفلكِ وكيفية تحضيره بشكل صحيح.

هل الرضاعة الطبيعية مؤلمة؟

في حال كان طفلكِ يرضع رضاعة طبيعية وبشكل صحيح، فيجب أن يكون مريحًا لكليكما. أما إذا أصبحت الرضاعة الطبيعية مؤلمة، فعادة ما يكون سببها هو طريقة رضاعة الطفل من الثدي. لذلك تأكدي من حصولك على المساعدة من فريق استشاريي الرضاعة أو القابلات أو الممرضات المدربات.

ما هي طريقة الرضاعة الطبيعية؟

على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية أمر طبيعي، إلا أنها عملية تعليمية لكل من الأم والطفل. امنحي طفلكِ ونفسكِ الوقت لتعلم كيفية الرضاعة. حيث تبدو الرضاعة الطبيعية عملاً شاقًا في البداية، لكنها تصبح أسهل بعد أول أسبوعين. وعليكِ التحلي بالصبر ومتابعة الرضاعة.

يمكن أن يؤدي الوضع الصحيح في الإرضاع إلى منع العديد من المشكلات الشائعة التي تواجهها الأمهات عند البدء في الرضاعة الطبيعية. حيث تحتاج العديد من الأمهات إلى عدة أسابيع لإتقان هذه التقنيات. فحاولي استخدام الوسائد أسفل ذراعيكِ أو كوعكِ أو رقبتيكِ أو ظهركِ أو أسفل الطفل للحصول على الدعم. ويمكن أن تجربي الوضعيات المختلفة لأن طفلكِ بحاجة إلى الراحة أثناء الرضاعة. فامنحي نفسك الوقت لتعتادي على وضعية واحدة في كل مرة. فسيقلل ذلك من الارتباك ويعزز قدراتكِ على الإرضاع في جميع الوضعيات بشكل فعّال.

وضعيات الرضاعة الطبيعية

يمكنك إرضاع طفلك في العديد من الوضعيات، فحاولي تجربة وضعيات مختلفة واختاري ما يناسبك وما تشعرين خلاله بالراحة. فقد تجد الكثير من الأمهات اللواتي يتعلمن كيفية الرضاعة الطبيعية أن وضعية الاحتضان، ووضعية مسكة الكرة أسهل في التعلم نظراً لأنها تحقق سيطرة أفضل من قبل الأمهات على الرضاعة.

وضعية الاحتضان

هذه الوضعية مفيدة للأمهات الجدد اللواتي يتعلمن الرضاعة الطبيعية أو الأطفال الخدج أو الأطفال المصابين بضعف، لأنها توفر دعامة إضافية للرأس لمساعدة الأطفال على الاستمرار في البلع.

- اجلسي على كرسي مريح
- أمسكي طفلك بالذراع المقابل للثدي الذي يرضع عليه طفلك
- يجب أن تواجه صدر طفلك مع بطنك
- ضعي يدك خلف طفلك لدعم الرقبة وإبهامك وأصابعك خلف أذنيه

1 وضعية الاحتضان



2 وضعية تحت الإبط أو 'كرة الركبي'



وضعية الاستلقاء

هذه الوضعية مفيدة للأمهات اللواتي أجرين عملية قيصرية أو أصبن بتقرحات من غرز الفرج، أو لمساعدة أي أم على الحصول على قسط إضافي من الراحة.

- بينما يرضع الطفل استلقي على جنبك مع وجود طفلك بمواجهتك. اسحبي الطفل قريباً من الثدي وقومي بإمالة الرأس للخلف (سيسمح ذلك للطفل بالوصول للثدي من الذقن أولاً دون سد الأنف بالثدي)
- ادعمي ظهر الطفل والكتفين بيدك أو ببطانية مطوية

3 وضعية الاستلقاء



وضعية الاسترخاء

هذه وضعية سهلة للتعلم ومريحة. ويمكن أن تبدأ مع أول رضاعة طبيعية. تشير الأبحاث إلى أن وضعية الاسترخاء تشجع غرائز طفلك، مثل التأصيل، وغالباً ما يكون مريحاً أكثر مما يساعد على الرضاعة الطبيعية. وغالباً ما يعلق طفلك نفسه على ثديك في هذه الوضعية.

- أمسكي طفلك وضعي رأسه على ذراعك وجسمه بالكامل يواجه جسمك
- في وضع الاسترخاء، يكون جسم طفلك مدعوماً تماماً بجسمك، ويلامسه بشكل كامل فيكون هناك اتصال وثيق بينكم
- بمجرد إمساك الطفل للثدي، قومي بإمالة رأس الطفل قليلاً للخلف لتحرير أنفه

4 وضعية الاسترخاء



وضعية الاحتضان

الاحتضان - هي أكثر الوضعيات سهولة وشيوعاً وهي مريحة لمعظم الأمهات والأطفال. أمسكي طفلك وضعي رأسه على مقدمة جسمك على ان يكون جسمه كاملاً مواجهاً لك، ومن الأفضل استخدام هذه الوضعية عندما تكون الأم متمكنة من الرضاعة الطبيعية.

وضع الطفل على الثدي

قبل أن تضعي طفلك على الثدي، يجب عليك اتباع الخطوات التالية:

- اجلسي في وضع مريح بحيث يكون ظهرك وقدميك مستنديين على شيء ما
- ضعي طفلك بالقرب من جسدك وفي مواجهة حلمة الثدي
- إجعلي رأس طفلك وجسمه في وضع مستقيم واسندي ظهره وكتفه (إذا كان حديث الولادة، يجب إسناد جسم الطفل بكامله)
- قربي الطفل من ثديك بدلا من أن تعملي أنت تجاه الطفل



1

- دعبي رأس طفلك يميل للخلف بحيث يلامس ذقن طفلك ثديك أولاً
- حرّكي الطفل نحو الثدي بحيث يلمس ذقن الطفل ثديك أولاً
- قربي الثدي بحيث يلامس أنف طفلك حلمة الثدي
- انتظري حتى يفتح الطفل فمه بشكل واسع (يمكنك دفع الشفاه العلوية لطفلك برفق باتجاه الحلمة لتشجيع الطفل على فتح فمه بشكل واسع)



2

- ادفعي طفلك نحو الثدي لالتقاط الثدي من المنطقة أسفل الحلمة



3

- علامات الرضاعة بطريقة صحيحة
- يمكن رؤية جزء أكبر من الحلمة أعلى الشفة العليا للطفل
- الذقن يلامس الثدي
- لا شيء يعوق الأنف لسهولة التنفس
- اتجاه الشفة العلوية لأعلى
- جِدود الطفل ممتلئة ومستديرة أثناء الرضاعة
- يأخذ الطفل مصات عميقة ويمكن رؤيته يبلع أو تسمع صوت بلع
- يجب ألا تشعرى بالألم عندما يرضع طفلك

هل يمكنني إعطاء طفلي لهاية أو زجاجة رضاعة مزودة بحلمة مع الرضاعة الطبيعية؟

يوصى بتجنب استخدام اللهايات و / أو زجاجات الرضاعة المزودة بحلمات حتى نجاح عملية الرضاعة الطبيعية (من أربعة إلى ستة أسابيع بعد الولادة). أسباب التحذير هي:

- يرضع طفلك بشكل مختلف من زجاجات الرضاعة عن الرضاعة الطبيعية. قد يجد الأطفال الذين يستخدمون الحلمات الصناعية صعوبة في تذكر كيفية التعلق بالثدي. قد يؤدي إرضاع الطفل صناعياً إلى الإضرار بتكوينه ووظائفه الفموية
- عند إعطاء الطفل الجائع زجاجة إرضاع بدلاً من إرضاعه طبيعياً، فقد تفوت الأم على رضيعها رغبته في الرضاعة الطبيعية و بالتالي يحصل الطفل على كمية لبن أقل ويقل نموه. قد يؤدي ذلك أيضا إلى نقص في كمية لبن الأم
- يمكن للقينيات والزجاجات واللهايات أن تحمل العدوى

تشير الأبحاث إلى أن الاستخدام المبكر للهايات يرتبط بانخفاض الرضاعة الطبيعية الخالصة ومدة الرضاعة الطبيعية لأنها قد تتداخل مع قدرة طفلك على تعلم الرضاعة الطبيعية.

كيف أعتنني بصدرى أثناء الرضاعة الطبيعية؟

إن طريقة الاعتناء بالثدي أثناء الرضاعة الطبيعية هي نفسها تمامًا كما في الأوقات الأخرى. وهنا بعض النصائح لك:

- الاستحمام اليومي عادةً من يكون كافي
- تجنبى استخدام الكثير من الصابون وفرك الحلمة
- ضعي القليل من حليب الثدي على الحلمات بعد الرضاعة الطبيعية واتركيها حتى تجف
- غيري وسادات ثديك عندما تكون رطبة
- افحصي ثدييك خلال اليوم وإذا كنت تشعرين بأي صلابة أو ألم أو احمرار، أخبري طبيبك

تحديات شائعة

يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية صعبة في بعض الأحيان. تذكرى أن هناك أشخاصًا في المستشفى يمكنهم المساعدة.

- تحدى: التهاب الحلمات
- يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية مريحة. السبب الرئيسي لالتهاب الحلمات هو أن طفلك لا يأخذ أو لا يضع الحجم الكافي من الثدي

في الفم ويمتص فقط على الحلمة. هذا يعني أن طفلك قد لا يحصل على كمية كافية من الحليب أثناء الرضاعة. القضة الجيدة هي المفتاح لحل المشكلة. لا تنتظري واتصلي بنا لمساعدتك على إرضاع طفلك بشكل سليم.

تحدي: نقص حليب الأم

يمكن لمعظم الأمهات إعطاء أطفالهن ما يكفي من الحليب الطبيعي، لكن العديد من الأمهات يشعرن بالقلق إزاء عدم وجود كمية كافية من الحليب في الثدي. يقوم ثديك بإفراز الحليب وفقًا لاحتياجات طفلك. كلما زادت عدد مرات الرضاعة الطبيعية السليمة، كلما زاد إفراز الحليب. يمكنك ضخ الحليب بعد الرضاعة لزيادة إفراز حليب الثدي.



كيف يمكنني زيادة إفراز حليب الثدي؟

للعمل على زيادة إفراز الحليب، يمكنك قضاء بعض الوقت بالقرب من طفلك. احملي طفلك بطريقة الكنغر أو اعلمي على ملامسة جلدك لجلد طفلك ثم اتبعي الخطوات التالية:

- الرضاعة ثم الرضاعة ثم الرضاعة.
- ضخ الحليب لزيادة إفراز حليب الثدي
- ابتعدي عن القلق والإجهاد العصبي
- حاولي أن تأخذي قسطًا من الراحة وخذى قيلولة بين الرضعات
- احصلي على الدعم واشربي الكثير من الماء
- إطعمي نفسك كي تطعمي طفلك
- استعيني بالأعشاب؟! الأعشاب مثل الحلبة، بذور الشمر أو الشوك المقدس قد تكون مفيدة

تحدي: احتقان الثدي وانسداد القنوات اللبنية

من الطبيعي أن يصبح حجم ثديك أكبر ووزنه أثقل وأقل رقة عندما يبدأ في إفراز المزيد من الحليب. يحدث هذا عادة خلال اليوم الثالث إلى الخامس بعد الولادة، ولكن يمكن أيضًا أن يحدث في أي وقت. في هذا الوقت، تحتاجين إلى زيادة عدة مرات إرضاع طفلك وقد تحتاجين كذلك إلى شفاط الحليب للشعور بالراحة. يمكن أن يؤدي إفراز الحليب وبقائه في الثدي إلى احتقان الثدي والشعور بالألم شديدة للغاية. إن أفضل طريقة للتعامل للوقاية من احتقان الثدي هو تجنب حدوثه من خلال زيادة عدد مرات إرضاع الطفل عندما تشعرين بثقل ثدييك.

اعتنى بجسمك ولا تدعي ثديك يمتلئان أكثر من اللازم. إذا ظل ثديك ثقيلًا وممتلئًا حتى بعد الرضاعة، يمكنك استخدام مضخة لشفاط الحليب حتى يتم تفرغه. تذكرى، حل هذه المشكلة هو تفرغ اللبن بطريقة فعالة لكن تجنبى الإفراط في ذلك لأنه قد لا يكون مفيدًا.

تحدي: التهاب الثدي بسبب العدوى

التهاب الضرع هو التهاب في الثدي ويمكن أن يصاحبه أعراض تشبه أعراض الحمى أو الأنفلونزا. قد تشعرين بارتفاع في درجة حرارة الثديين وتحسسهما من اللمس واحمرار لونهما في مكان معين، في هذه الحالة يجب عليك الذهاب إلى الطبيب وقد تحتاجين إلى تلقي العلاج. تذكرى، حتى لو كنت تتناولين الدواء، استمري في الرضاعة الطبيعية أكثر من ذي قبل، خاصة من الثدي المصاب. فهذا هو الأفضل لك ولطفلك.

• **تحديات الحلقات المسطحة أو المقلوبة أو الكبيرة**
 بعض النساء لديهن حلقات تبدو مسطحة أو تتحول إلى الداخل بدلاً من أن تكون بارزة. وهن أحياناً ما يجدن صعوبة في الرضاعة الطبيعية، لكن تذكرى أن الطفل يجب أن يتمسك بكل من الحلمة والثدي معاً كي تكون عملية الرضاعة الطبيعية ناجحة. لذلك، فإن تمسك الطفل بالحلمات الكبيرة يتحسن بمرور الوقت ومع نمو الطفل. قد تحتاج الإلم إلى تفريغ لبن الثدي بعد الرضاعة وإعطائه للطفل في كوب خلال أول أسبوعين من الرضاعة. إطلبى المساعدة من طبيبك أو أحد استشارى الرضاعة إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف بشأن شكل الحلمة، خاصة إذا كان طفلك يعاني من مشكلة في التمسك بها جيداً.

• **التوائم و الرضاعة الطبيعية:**
 قد يولد الكثير من التوائم مبكراً وهذا يعني أن فوائده الرضاعة الطبيعية تكون أكبر. في بعض الأحيان قد تبدو فكرة إرضاع التوائم أمراً منهكاً، لكن العديد من الأمهات يجدن الرضاعة الطبيعية أسهل لأنها لا تحتاج إلى تحضير. معظم الأمهات قادرات على إدرار ما يكفي من الحليب للتوائم. تجد العديد من الأمهات أنه من الأسهل إرضاع كل طفل على حدة، واحد تلو الآخر، للتعرف على كل طفل ولتطوير مهاراتها في الرضاعة الطبيعية. بمجرد أن تصبحي واثقة في قدرتك على إرضاع طفل واحد، فإن تعلم كيفية إرضاع الطفلين في نفس الوقت قد يوفر لك الكثير من الوقت. غالباً ما تساعد المضخات المزودة "بشفاطات الحليب" الأمهات على زيادة إفراز الحليب وكذلك توفير الوقت.

ما هي الأطعمة التي يجب عليكي تناولها؟

• لدى العديد من الثقافات اقتراحات حول الأطعمة التي يجب تناولها أو تجنبها أثناء الرضاعة الطبيعية. تناول مثل هذه الأطعمة قد يجعلك أنت أو باقي أفراد العائلة أكثر راحة. ومع ذلك، أظهرت الأبحاث أن تأثير حليب الأم بالأطعمة الموجودة في نظامها الغذائي يكون طفيفاً.

يمكنك أن تتناولي كل ما كنت تتناوله قبل الحمل دون الحاجة إلى تجنب بعض الأطعمة. يجب الأطفال نكهة ورائحة الأطعمة التي تظهر في حليب الثدي فيبدأ الطفل في الاستعداد لتناول الطعام بدءاً من الشهر السادس. تناولي طعاماً صحياً يتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة. قللي من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل

القهوة، بحيث لا تزيد عن مرتين يومياً. إذا كنت تتحسسين من بعض الأطعمة، فأحرصي على تجنبها لأن طفلك قد لا يحبها أيضاً. تذكرى، حتى لو كنت لا تتناولين طعام صحي بشكل دائم، فإن جودة لبن الثدي لن تتغير كثيراً.

قد تشعرين بالعطش وتزداد شهيتك أثناء الرضاعة الطبيعية. اشربي كمية كافية من الماء لتجنب العطش وتناولي وجبات خفيفة صغيرة بين وجباتك الرئيسية. ستحتاجين فقط إلى حوالي 500 سعرة حرارية إضافية في اليوم عند الرضاعة الطبيعية لأن إدرار الحليب يتطلب حوالي 500 سعرة حرارية إضافية. يساعدك أسلوب الحياة النشط على الحفاظ على صحتك والشعور بالتحسن والحصول على المزيد من الطاقة.



ماذا عن الرضاعة الطبيعية عندما أعود للعمل؟

العديد من الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية فقط يعودن أيضاً إلى العمل أو المدرسة. قد يبدو الأمر صعباً، لكن التخطيط للعودة إلى العمل أو الدراسة قد يساعد في تسهيل عملية الانتقال. تذكرى أن لبن الثدي هو كل ما يحتاجه طفلك للأشهر الستة الأولى. تعتبر الرضاعة الطبيعية من الثدي أفضل من الناحية الصحية وأقل عرضه للعدوى مما يقلل من أيام غياب الأمهات العاملات. أخبري صاحب العمل مسبقاً برغبتك في تفريغ الحليب خلال اليوم. فيما يلي بعض النصائح لتسيير الأمور على ما يرام:

• فكرى في العودة إلى العمل في منتصف الأسبوع لمنحني نفسك وطفلك وقتاً للتكيف مع الروتين المعتاد

• اختاري مضخة ثدي عالية الجودة قبل بضعة أسابيع من العودة إلى العمل وابدئي في سحب اللبن من الثدي بين الرضعات

• قومى بتخزين الحليب الذي تم ضخه في الثلجة، حيث يمكنك تخزين الحليب قبل العودة إلى العمل

• قومى بإرضاع طفلك قبل الذهاب إلى العمل مباشرة وفور العودة إلى المنزل

• ارتدي ملابس تتيح لك شفط اللبن بسهولة في العمل إن أمكن

• ابحثي عن مكان خاص في العمل وقومى بشفط اللبن خلال اليوم. حاولي القيام بذلك بنفس عدد مرات الرضاعة التي يحتاجها طفلك عندما تكوني بالخارج. فخلال ساعات العمل الثمانية، ستحتاجين إلى شفط اللبن من مرتين إلى ثلاث مرات. قومى بشفط اللبن لمدة 10-15 دقيقة لكل ثدي مع الضغط على الثدي بيدك

• احفظي اللبن في الثلجة أو حقيبة التبريد داخل صندوق للثلج في العمل. بمجرد العودة للمنزل، قومى بنقل اللبن من الحقيبة المبردة إلى الثلجة بحيث يستخدمها طفلك في اليوم التالي عند ذهابك للعمل

• الحليب الموجود في المجمد هو حليب احتياطي يمكن إذابته واستخدامه كلما دعت الحاجة (انظر قسم تخزين الحليب)

• قمى بإرضاع طفلك عدد مرات أكثر عندما تكونين بالمنزل خصوصاً في أيام العطلة الإسبوعية. هذا سيساعدك في الحفاظ على الحليب

كيف يمكنني شفط حليب الثدي؟

يمكنك شفط حليب الثدي باليد أو باستخدام مضخة حليب. يمكنك استخدام يديك والمضخة معاً لشفط اللبن بطريقة أكثر كفاءة خاصة في الأيام القليلة الأولى من الرضاعة نظراً لكونه أكثر سماكة.

كيف يمكنني شفط حليب الثدي باستخدام اليدين؟

يمكنك دائماً شفط حليب الثدي باليدين، حيث يمكنك تنظيف يديك بسهولة ولا يتطلب الأمر تجهيزات. إن استخدام اليدين يكون اللطف من استخدام المضخة خاصة إذا كانت الحلمة تعاني من احتقان. الكثير من الأمهات يقمن بشفط لبن الثدي باستخدام اليدين بعد أن جربن استخدام المضخة موضحين أن شفط الحليب باستخدام اليدين يؤدي إلى إدارا كمية أكبر من اللبن مقارنة بالمضخة.

مرحلة الإعداد

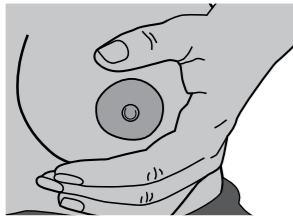
اغسلي يديك واسترخي ثم ميلي إلى الأمام.

قومى بتحفيظ الحليب على التدفق

ضعي طفلك أو صورة له أمامك، قومى بتدفئة الثدي بمنشفة صغيرة دافئة وقومى بعمل مساج للثدي برفق.

وضع أصابعك

اضبطي وضع أصابعك على شكل حرف C بحيث تكون أصابعك والإبهام عكس بعضهما ويبعدان حوالي 3 سنتيمترات خلف قاعدة الحلمة (قومى بذلك الساعة 6 والساعة 12 على سبيل المثال).





كيفية يمكنني تخزين واستخدام حليب الثدي؟
يمكن تخزين حليب الثدي بأمان واستخدامه في وقت لاحق، طالما يتم اتباع الإرشادات التالية:

- تأكدي من غسل يديك جيدًا وتنظيف جميع المناطق أثناء التعامل مع الحليب الذي يتم شفطه
- احفظي حليب الثدي المعبأ في وعاء نظيف ومغلق
- قومي بتخزين الحليب بكميات صغيرة (90-120 مل) ، مع ترك مساحة في الأعلى لتسمح بتمدد عند تجميده
- وضع علامة على جميع حاويات التخزين مدون بها تاريخ ووقت شفط الحليب
- قم بتخزين الحليب في الجزء الرئيسي من الثلاجة أو الفريزر، وليس في الباب الجانبي. واستخدمه دائمًا صندوق مبرد به كيس ثلج عند الرغبة في نقل الحليب خارج المنزل

انظر الجدول أدناه بشأن تعليمات تخزين الحليب في المنزل:

تخزين حليب الثدي للأطفال مكتملي النمو

حليب الأم	درجة حرارة الغرفة	وقت ترك الحليب في الثلاجة	وقت ترك الحليب في الفريزر	وقت ترك الحليب في التبريد مع عبوة ثلج
تم شفطه طازجًا	≥ 6 ساعات	≥ 6 أيام	≥ 6 شهور	≥ 24 ساعة
ذوبان الحليب في الثلاجة	≥ 4 ساعات	≥ 24 ساعة	لا يُعاد تجميده	فريزر عميق: ≥ 12 شهر (-20°)

الشفط المزوج سيوفر لك بعض الوقت. ستكون المضخة الكهربائية القياسية مناسبة للأم التي لديها مولود سليم أتم فترة الحمل.

كيف يمكنني شفط الحليب الثدي باستخدام مضخة الثدي؟
اقرأ كتيب التعليمات الخاص بكيفية استخدام المضخة واستخدام التقنية العملية لضخ حليب الثدي:

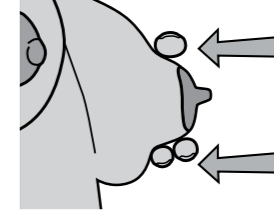
التدريب على الضخ عمليًا:

ينصح بشدة بممارسة الضخ. إن استخدام يديك لضغط الثدي بلطف أثناء الضخ يمكن أن يسهم في زيادة مقدارها 48% في إجمالي كمية الحليب الناتج ومضاعفة محتوى الدهون به (حليب آخر الرضعة) (Jane Morton, 2016).



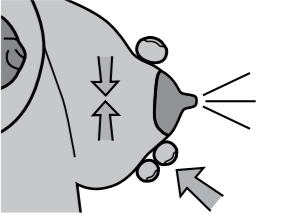
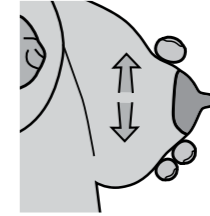
شاهدي الفيديو المذكور أدناه وتعرف على تقنيات تدليك الثدي وضغطه أثناء الضخ:

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>



• قومي بالضغط للخلف على جدار الصدر قومي بالضغط برفق الإبهام والأصابع باتجاه جدار الصدر، ثم استرخي.

• اضغطي الثدي قليلًا ثم استرخي. اضغطي الإبهام والأصابع تجاه بعضها البعض، ثم استرخي.



• كرري ذلك على جميع أجزاء الثدي قومي بالضغط برفق كرري النمط: اضغطي للخلف - اضغطي على الثدي - استرخي - اضغطي للخلف - اضغطي على الثدي - استرخي حتى يتوقف تدفق الحليب. قومي بالتبديل بين الثديين لعدة مرات بزوايا مختلفة حتى يزداد تدفق الحليب.

ما نوع مضخة (شفط) الحليب التي احتاجها؟

إذا كنتِ تشفطين الحليب لطفلك المولود قبل أوانه، يجب عليك استخدام مضخة كهربائية لشفط حليب الثدي موجودة بالمستشفيات وذلك في الأسابيع القليلة الأولى من الرضاعة. يمكنك استخدام طقم احادي أو طقم مزدوج الذي يعمل على الثديين في الوقت نفسه. هذا سيساعدك في تجميع كمية جيدة من الحليب والاحتفاظ بها. إذا كنتِ ستشفطين الحليب بسبب ولادتك توأم أو الرجوع إلى العمل، فإن



- استنّجري مضخة من المستشفى أو استخدامي مضخة مزدوجة في المنزل. تأكدي من أن لديك حمالة صدر لحمل المضخة المزدوجة لأنك تحتاجين إلى أن تكونيديك حرتين للضغط على الثدي للحصول على المزيد من الحليب (أسالي ممرضتك كيف يمكنك عمل حمالة صدر خاصة بك). شاهدي الفيديو الذي يوضح شفط الحليب بطريقة عملية

بناءً على موعد ولادة طفلك في وقت مبكر، قد تحتاجين إلى شفط الحليب من الثديين لعدة أسابيع. إذا كنت قد أنتجتني كمية جيدة من اللبن في أول أسبوعين، فيمكنك أن تكوني أكثر مرونة فيما يتعلق بموعد شفط الحليب ومقداره.

كيف يمكنني تخزين الحليب أثناء وجود طفلي في وحدة العناية المركزة NICU؟

انظري الجدول أدناه الخاص بتخزين الحليب في حالة الأطفال الخدج. إن غسل يديك جيدًا وتنظيف العبوات وأجزاء المضخة أمران مهمان جدًا بالنسبة للطفل الموجود في وحدة العناية المركزة.

تخزين حليب الثدي للأطفال الخدج في وحدات الرعاية المركزة NICU

حليب الأم	درجة حرارة الغرفة	وقت ترك الحليب في الثلجة	وقت ترك الحليب في الفريزر	وقت ترك الحليب في التبريد مع عبوة تلج
تم شفطه طازجًا	2-4 ساعات	2-4 أيام	≥ 6 شهور	تستخدم فقط عند نقل اللبن من المنزل إلى المشفى أو العكس
ذوبان الحليب في الثلجة	≥ 2 ساعات	≥ 24 ساعة	فريزر عميق: ≥ 12 شهر (-20°)	لا يُعاد تجميده

ملحوظة:

بمجرد عودتك إلى المنزل مع طفلك، اتبعي الجدول الخاص بتخزين الحليب بالنسبة للأطفال مكتملي النمو (انظري قسم تخزين الحليب أعلاه).

دورًا حيويًا في رعاية طفلك ولستما مجرد زائر. قومي بزيارة طفلك كثيرًا بقدر الإمكان واحضني طفلك عندما يكون الطفل جاهزًا للحمل. إن الإمساك المستمر والمتكرر لطفلك، أو ما يعرف بعناية الكنغر أو ملامسة جلد الأم لجلد الطفل، يوفر للطفل الشعور بالدفء والحب فضلًا عن حليب الأم. كلما لامستي طفلك، كلما كان طفلك أكثر أمانًا من الناحية البدنية والعاطفية. يرحب فريقنا في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة NICU ويدعمك لتحقيق ذلك.

كيف يمكنني حماية والحفاظ على إفرازات الحليب مع طفلي أثناء وجوده في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة NICU؟

أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لطفلك في هذه المرحلة هو إرضاعه حليب الثدي. قد لا يكون طفلك مستعدًا للرضاعة في البداية، لكنك تحتاج إلى حماية إفرازات الحليب والمحافظة عليها حتى يصبح طفلك مستعدًا للرضاعة الطبيعية. يعتبر حليب الأم أمر فريد من نوعه لطفلك. كلما بدأتني في شفط لبن الثدي مبكرًا، كلما زاد إدرار اللبن لتلبية احتياجات طفلك.

من الجيد أن تعرفني ما يلي:

- ابدأي بشفط الحليب خلال أول ساعة إلى ساعتين بعد الولادة؛ سيوضح لك فريق القابلات لدينا طريقة شفط حليب الثدي يدويًا
- استمري في الشفط من 8 إلى 10 مرات في غضون 24 ساعة بما في ذلك مرة إلى مرتين أثناء الليل. خلال النهار، قومي بشفط الحليب أكثر وأكثر وأكثر، وافعلي ذلك في الليل كل أربع ساعات. سيؤدي إلى زيادة إدرار الحليب
- ابقني بالقرب من طفلك أو ضعي صورة لطفلك أمامك عند شفط الحليب من الثدي. اغمضي عينيك وتخيلي أنك تحتضين طفلك
- قومي بتدفئة وتديلينك ثديك قبل شفط الحليب
- اشربي الكثير من الماء، وخذي قسطًا من الراحة واسترخي جيدًا

كيف يمكنني إذابة أو تدفئة حليب الثدي المجمد؟

- يوصى بتدفئة حليب الثدي بطريقة تدريجية. قومي بنقل الحليب من الفريزر إلى الثلجة، وبمجرد ذوبان الحليب، يمكنك الاحتفاظ به لمدة 24 ساعة في الثلجة
- قومي بتسخين الكمية التي يحتاجها طفلك فقط؛ فلا داعي لإهدار أي لبن. تخلصي من الحليب المتبقي بعد الرضاعة.
- ضعي الحليب البارد في إبريق من الماء الدافئ للوصول إلى درجة حرارة الجسم
- لا تغلي الحليب أو تستخدم الميكروويف
- إذا كنت ترغبين في استخدام الحليب مباشرة من الفريزر، احتفظي بالحليب المجمد في وعاء من الماء البارد وقومي بالتسخين التدريجي أو ضعيه تحت الماء الدافئ الجاري ليذوب. لا تستخدم الماء الساخن
- استخدم الحليب المجمد أولاً
- اختبري دائمًا درجة حرارة الحليب عن طريق إسقاط القليل منه على معصك قبل إعطائه لطفلك

الرضاعة الطبيعية في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة NICU

لماذا يجب علي أن أضع طفلي طبيعيًا في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة NICU؟

يساهم حليب الأم في النمو الصحي لجميع الرضع، فهو مهم جدًا للأطفال الخدج أو الأطفال المرضى في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. فحليب الأم - خاصة اللبأ - سيجلب أكبر الفوائد للطفل. بغض النظر عن عمر الحمل الذي يولد فيه طفلك، يوفر حليب الأم التوازن الصحيح بين العناصر الغذائية والفيتامينات المصممة خصيصًا لتلبية حاجة طفلك للنمو. يحتوي حليب الأم مع الأطفال الخدج على مزيد من البروتين لتعزيز الجهاز المناعي للطفل مما يسهل من عملية الهضم. فالمناعة مهمة بشكل خاص للأطفال الخدج. يساهم الحليب أيضًا في الوقاية من اضطرابات الحساسية مثل الأكزيما والربو.

كيف أتواصل مع طفلي في وحدات العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة NICU؟

إن وجود علاقة وثيقة وحب مع طفلك أمر بالغ الأهمية لعافية طفلك ونموه سواء الآن وعلى المدى الطويل كذلك. تذكرني أنك والأب تلعبان

ماذا عن الرضاعة الطبيعية للمولود في وحدة العناية المركزة NICU؟

بمجرد أن يصبح طفلك مستعد للرضاعة الطبيعية، ستساعدك الممرضة على إرضاع طفلك وتوجيهك نحو الوضع السليم للرضاعة وشفط الحليب بطريقة سليمة. يمكن أن تكون المرات الأولى مجرد تجربة للرضاعة الطبيعية لمدة 10-15 دقيقة لمعرفة ماذا يفعل الطفل عند وضعه على الثدي وبمرور الوقت، سوف تتمرسين وتصبحين أكثر ثقة عند إرضاع طفلك.

يمكنك اتباع النصائح التالية لبدء سلسلة:

• اسكبي بعض الحليب من ثديك ليكون ناعماً ويسهل على الطفل أن يتعلق به نظراً لنعومته

• حاولي أن تتخذي وضع مريح بقدر الإمكان

• احرصى على حمل طفلك وقريبه نحوك (وضعية الكنغر- ملامسة جلد الطفل لجلد الأم) قبل الرضاعة الطبيعية لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة لجعل الطفل في حالة تأهب واستعداد

• تأكد من أن أنف وأصابع الطفل في إتجاه واحد، بحيث لا يضطر إلى ثني رأسه ليتمكن من الرضاعة

• اسندي رأس الطفل ورقبته وكامل الجسم برفق

• ضخي القليل من الحليب على حلمتك واطركي طفلك يلعبه

• امسكي طفلك بإحكام كما لو تمسكين كرة القدم حيث يمكنك التحكم به بشكل أكبر (انظر دليل أوضاع الرضاعة الطبيعية وحمل الطفل بطريقة مناسبة الموضح اعلاه)

• تأكدي من إسناد ثديك والضغط عليه أثناء إرضاع الطفل لزيادة تدفق اللبن وبالتالي يبذل الطفل مجهود أقل

• إذا لم يكن طفلك مرتاحاً، فحاولي تغيير الطريقة التي تمسكينه بها. اطلبي من الممرضات مساعدتك في إيجاد الوضع الذي يناسبكما

معلومات هامة للاطلاع:

• تستغرق رحلة الرضاعة الكاملة بعض الوقت، لذا فعليك التحلي بالصبر مع نفسك ومع طفلك أيضاً

• بلا شك تتطلب عملية الرضاعة وقتاً وجهداً لتتطور كما ينبغي، يُعد وجودك أمراً أساسياً ولا غنى عنه في الرضاعة

• يتعاون فريق العناية المركزة لحديثي الولادة واستشاريين الرضاعة معك عن طريق مراقبة تقدم طفلك في التغذية عن قرب والتخطيط لاحتياجاته الإضافية

• تُوصى الأم بالضغط على الثدي لضخ الحليب لأن طفلك قد لا يكون قويا بما يكفي للحصول على اللبن من الثدي، فالضخ أمر ضروري لزيادة إدرار الحليب والحفاظ عليه على المدى الطويل

ما الذي يتوجب على الأم معرفته عند العودة مع طفلها من وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة؟

على الرغم من انتظار الأم لهذا اليوم على أحر من الجمر، إلا أن شعورها بالقلق يُعد أمراً طبيعياً حيال أخذ طفلها إلى المنزل والاعتناء به وحدها دون دعم الممرضات والأطباء. في هذه المرحلة، يمكن إرضاع طفلك رضاعة صناعية أو طبيعية دون صعوبة في التنفس. ولكن عليك الأخذ في الاعتبار النصائح التالية للإستعداد لمرحلة العودة به إلى المنزل:

• يُفضل قضاء المزيد من الوقت في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة للمساعدة في تقديم أنشطة العناية المباشرة بطفلك وإرضاعه كلما أمكن ذلك

• تأكدي من تمكنك من إرضاع طفلك رضاعة طبيعية بثقة قبل الذهاب إلى المنزل

• احرصى على معرفة ما لا تعرفيه واطرحي الأسئلة الكثيرة لتكوني على علم ووعي باحتياجات طفلك ووضعه. تأكدي كذلك من معرفة

الفرق بين المص المغذي والمص غير المغذي

• قبل مغادرتك الوحدة، سيوضح لك الفريق مقدار ما يحتاجه طفلك من الرضاعة بناءً على احتياجاته، فضلاً عن الطرق التي يمكنك من خلالها معرفة عما إذا كان طفلك يتناول كمية كافية من الحليب أم لا: سواء أثناء الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية

• عليك مراقبة طفلك أكثر من مرة للتأكد من أنك على دراية بالتنسيق بين دورة الامتصاص والبلع والتنفس أثناء الرضاعة. تعرضي جيداً على حالة طفلك أثناء التبول والتبرز

• عليك تحديد موعد مع استشاري الرضاعة في العيادة في غضون أسبوعٍ وتعرضي عنم يتوجب عليك الاتصال به للاستفسار عن أي أسئلة أو مخاوف تتناوبك



كيف أرضع طفلي في المنزل؟

بمجرد عودتك مع طفلك للمنزل من وحدة العناية، ستتاح لك أنت والأب فرصة أكبر لتقدمها للطفل رعاية الكنغر بالملامسة. وهذا من شأنه بث الهدوء والاستقرار والأمان في نفس طفلك. خذي في الاعتبار النصائح التالية لإرضاع طفلك بنجاح في المنزل:

• انتبهي إلى الإشارات التي يصدرها طفلك عندما يكون جائع وأرضعيه وقتما تلاحظين ذلك

• احرصى على إرضاع طفلك في وضعية داعمة، لِيتم الرضاعة بصورة سليمة. تأكدي من دعمك للثدي والضغط عليه أثناء الرضاعة الطبيعية

• سيساعدك فريق الرعاية الصحية على تحديد ما إذا كنت تحتاجين إلى إضافة أي مكملات لحليبك ومدة الاستمرار عليها لمساعدة طفلك على النمو، وأهمية معرفة عما إذا كان طفلك يرضع جيداً أم لا، وكذلك رؤيتك ومتابعتك لعملية الرضاعة الطبيعية أو سماع صوت البلع لمدة 10 دقائق على الأقل، وهل هذه المدة كافية له أم يحتاج للمزيد. كما على الأم التواجد والاستعداد للرضاعة التالية كلما طلب الطفل ذلك في موعد لا يتجاوز ثلاث ساعات

• استمري في الضغط على الثدي لضخ الحليب بعد كل رضاعة طبيعية ليتدرب طفلك على الرضاعة الطبيعية. سيساعد ذلك على تأمين ما يكفي طفلك من الحليب والاحتفاظ بكمية كافية حتى يتمكن طفلك من الرضاعة بشكل كافٍ

• خلال الأسبوع الأول من الرضاعة في المنزل، على الأم الاستمرار بالضخ لمدة سبع إلى ثمانى مرات في اليوم بعد الرضاعة الطبيعية وتقديم اللبن الذي تم شفضه للطفل، ويُفضل في كوب صغير. راقبي حفاضات طفلك الرطبة وغير النظيفة، للتأكد من أنك مستعدة لكل شيء خلال هذا الأسبوع

• سيتابعك استشاري الرضاعة بعد أسبوع من الخروج من العناية المركزة. إذا زاد وزن طفلك في الأسبوع الأول بالمنزل، فيمكن أن يقل الضخ إلى أربع أو خمس جلسات ضخ بعد الرضاعة الطبيعية. استمري في



التقليل التدريجي لجلسات الضخ كل ثلاثة إلى أربعة أيام إذا كان طفلك يزداد وزناً ولم يعد بحاجة إلى تناول طعام إضافي بعد الرضاعة الطبيعية

تذكرى أنه بإمكانك التواصل مع الطبيب في أي وقت للتغلب على التحديات أو المشكلات المتعلقة بتغذية الطفل التي قد تواجهك في أي وقت أو التواصل مع فريق وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة أو مع استشاري الرضاعة.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي الصغير يحصل على كفايته من الحليب أم لا؟

بمجرد خروجك من وحدة الرعاية وذهابك للمنزل مع طفلك، فهنا تبدأ فرصتك في إرضاع طفلك عند حاجته لذلك. ومع ذلك، بينما يتعلم طفلك الرضاعة الطبيعية؛ قد لا يكون قويا بما يكفي للحصول على كل ما يحتاجه من حليب في الثدي. فيما يلي بعض النصائح التي تبين عما إذا كان طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب عند الرضاعة الطبيعية أم لا:

- حينما يستيقظ طفلك من تلقاء نفسه ويطلب ما لا يقل عن ثمانية

رضعات يومياً. يجب أن تكون المدة الزمنية بين كل رضعة وأخرى ساعتين على الأقل ولا تزيد عن ثلاث إلى أربع ساعات. من الطبيعي أن يتغذى الطفل في الليل أكثر من النهار أو العكس

- سيتمكن طفلك من التنسيق بين الامتصاص والبلع والتنفس. بعد دقائق قليلة من بدء الرضاعة الطبيعية للطفل، سيبدأ بالامتصاص بعمق وببطء بدلاً من المص القصير والسريع

- يمكنك رؤية أو سماع صوت البلع

- يخف وزن صدرك أثناء وبعد انتهاء الرضاعة

- عندما تشفطين الحليب من ثديك بعد الرضاعة الطبيعية، فإنه ستقل كمية الحليب الموجودة في الثدي إذا لم ترضعي طفلك منه

- يحتاج طفلك لتغير من ستة إلى ثمانية حفاضات رطبة وعدة حفاضات براز كل يوم (عادة ما يكون بلون الخردل الأصفر)

- يزداد وزن طفلك 170 - 220 جم / أسبوعياً (6-8 أوقية / أسبوع)، ويعتبر هذا نموًا جيدًا

كيف يمكنني معرفة أن طفلي لا يرضع جيدًا؟ اتصلي بمقدم خدمة الرعاية الصحية لطفلك إذا:

- لم يستيقظ طفلك من تلقاء نفسه ولم يتلق رضعتين متتاليتين، ويمص مِصًا ضعيفًا، وينام بعد خمس دقائق فقط من الرضاعة - من المحتمل أنه لم يحصل على ما يكفي من الحليب
- تجددين صعوبة في إيقاظه وإرضاعه
- يبصق أكثر من الطبيعي
- لم يتبرز لمرة أو ثلاث، ولا يبلل حفاضاته من خمس إلى ستة مرات في اليوم

هل يمكنني الجمع بين الرضاعة الطبيعية واستخدام الحليب الصناعي؟

يوصى عادة بالرضاعة الطبيعية فقط خلال الأشهر الستة الأولى بعد الولادة، تليها إدخال الأطعمة التكميلية ولكن مع الاستمرار على الرضاعة الطبيعية لمدة عامين أو أكثر، على النحو الذي تحدده الأم ويناسب الرضيع. قد ينتج من تقديم الحليب الصناعي لطفلك عدم إقباله على حليب الأم. مما سيقلل من إدرار حليب الأم الطبيعي.

وعلى الرغم من أن الرضاعة الطبيعية الحصرية هي الرضاعة الأمثل إلا أن بعض الأمهات تقدم لأطفالهن حليب الأم والحليب الصناعي في نفس الوقت. قد يعود ذلك لبعض الأسباب الضرورية مثل: إختيار الأم ورغبتها أو نقص إفرار حليب الأم أو الدعم الغذائي لطفلك وفقاً لتقييم الطبيب وقراره.

في هذه الحالات، سيناقدش معك الطبيب أو استشاري الرضاعة الخطة الأفضل المناسبة لعائلتك. وعليك معرفة أن حليب الأطفال المجفف ليس معقماً، لأنه قد يحتوي على بكتيريا يمكن أن تصيب الرضع بالأمراض، كما ستخبرك الممرضة بكيفية تعقيم المعدات وكيفية إعداد الرضعة بأمان.

تذكرى أنك إذا غيرت رأيك في الرضاعة المختلطة، فمن الممكن أن تعودى إلى الرضاعة الطبيعية فقط.

النقاط الرئيسية الواجب تذكرها:

- حافظي دائماً على قرب طفلك منك وإرضاعه مبكراً وكثيراً
- كلما زادت عدد مرات الرضاعة الطبيعية لطفلك، كلما زاد إدرار الحليب
- اسمحي للطفل بالرضاعة الطبيعية طالما كان هذا هو الأفضل له
- قدمي للطفل الرضاعة الطبيعية وحليبك فقط خلال الأشهر الستة الأولى
- تأكدي أن لا يكون الثدي فارغاً أبداً، فربما يحتاج الطفل للعودة إليه في أي وقت
- تجنبي مسببات ألم الحلمة، واستفسري عن النصائح الواجبة للمص والإرضاع بعمق
- يجب أن يكون كل الامتصاص عبر الثدي، وتجنبي الحلقات واللهايات الصناعية حتى تتم عملية الرضاعة الطبيعية بنجاح (أول أربعة إلى ستة أسابيع)





المراجع:

National Association of Neonatal Nurses. (2011). Age-appropriate care of the premature and critically ill hospitalized infant: Guideline for practice. Available on: http://nann.org/uploads/Education/Age-Appropriate_Care-FINAL.pdf [accessed May 2019]

Riordan J. (2016) Breastfeeding and human lactation. 7th ed. Sudbury, Mass.: Jones and Bartlett

WHO (2018), Implementation guidance: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services – the revised Baby-friendly Hospital Initiative, Geneva: World Health Organization; 2018 Available on: <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi-implementation-2018.pdf> [accessed December 2018]

National Association of Neonatal Nurses (2019). Baby Steps to Home: A guide to prepare NICU parents for home. Available on: <http://babystepstohome.com/> [accessed May 2019]

UNICEF (2019). You and your baby: Supporting love and nurture on the neonatal unit. Available on: https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2015/08/neonatal_leaflet_online.pdf [accessed May 2019]

UNICEF (2019). Building a happy baby; A guide for parents. Available on: https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/04/happybaby_leaflet_web.pdf [accessed May 2019]

World Health Organization, WHO (2019). Breastfeeding. Available on: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/en/> [accessed May 2019]

كيف تحصل الأم على المساعدة في الرضاعة الطبيعية؟
في حال كان لديك أية استفسارات أو ترغبين في التحدث إلى أحد استشاري الرضاعة، فاتصلي بخط دعم الرضاعة الطبيعية على رقم 3005 605 971 + (من الأحد إلى الخميس من 7 صباحاً إلى 4 مساءً)

وفي غير هذه الساعات، يمكنك الاتصال بقسم ما بعد الولادة على الرقم 9885 435 971 +

أو اتصلي بقسم الأمومة والولادة على 9767 435 971 +

و اتصلي بوحدة الرعاية المركزة لحديثي الولادة على رقم 9763 435 971 +

أو بالمراسلة عبر البريد الإلكتروني mch.lactation@mediclinic.ae

ولتحديد موعد مع عيادة الرضاعة، اتصلي على الرقم 9999 435 971 +

أنت مدعوة أيضاً للانضمام إلى اجتماعات فريق دعم الرضاعة الطبيعية من "الأم إلى الأم"

تُعد هذه الاجتماعات شهرياً بواسطة استشاري رضاعة معتمد دولياً، تابعي موقعنا على شبكة الإنترنت ووسائل الإعلام الاجتماعية لمعرفة المواعيد. كما سيقدم الخبراء من موضوعات مختلفة حول الأمور المتعلقة بنمو الأطفال وصحتهم المستقبلية. تأكدي من حجز مقعدك مسبقاً عبر خط الدعم أو البريد الإلكتروني.

للمزيد من القراءة والمصادر:

<http://www.lili.org>

<http://www.kellymom.com>

<http://www.drjacknewman.com>

<http://www.breastfeeding.ie>

<https://www.breastfeeding.asn.au>