

كيف أبدأ الرضاعة الطبيعية؟

تذكري ...

- التلقيح يتيسر مع الوقت والممارسة.
- لتفادي أي مشاكل تأكدي من أن طفلك في وضع صحيح ويلقم بشكل صحيح.
- الرضاعة المؤلمة تدل على أن أمر ما خطأ فتحدثي مع أخصائي صحي في شؤون الرضاعة.
- أطعمي طفلك عندما يطالب بذلك فلكل طفل مطالب رضاعة مختلفة.
- من السهولة هضم الحليب الطبيعي لذلك قد يطلب طفلك الرضاعة مرات عديدة.
- ومع نمو الطفل وزيادة إمتصاصه للحليب فقد تقصر فترات الرضاعة وتطول فترات نومه بين الوجبات.

كيف أعرف إذا كان طفلي ملقم الثدي بشكل صحيح؟

- التلقيح الصحيح ووضع الطفل الصحيح مهمان لتفادي المشاكل.
- إذا كان الطفل يسحب خديه الي الداخل أو إذا سمعت طقطقة صادرة من فمه فالثدي غير ملقم بشكل صحيح.
- إذا كانت الرضاعة تؤلمك أو شككت بأن الثديي غير ملقم بشكل صحيح، ضعي أصبعك في فم الطفل لقطع عملية الإمتصاص وحاولي مرة أخرى. لا تقومي بسحب طفلك من الثدي لأن ذلك سوف يؤلمك.
- لا يجب أن تكون الرضاعة مؤلمة. قد يشعر بعض النساء بالألم والضيق في حلماتهم في الأيام الأولى من الإرضاع.
- يمكن رؤية وسماع الإبتلاع.
- طفلك مرتاح ومسترخي وهو غير متوتر أو عابس الوجه.
- بعد الإنتهاء من الرضاعة تبدو حلماتك وكأنها طالت بعض الشيء ويجب ألا تبدو مسحوقة أو مسطحة أو ممتدة.

- أغسلي يديك جيدا قبل الشروع في الإرضاع.

- أسترخي في وضع مريح.
- أمسكي بطفلك بعد إزالة أقماطه واضعة يدك خلف ظهره وعنقه (ولكن ليس خلف رأسه).

- إحتضنيه بحيث يلامس صدره صدرك.

- عند تلقيح طفلك الثديي قربي طفلك من الثدي وليس العكس.

- يجب أن يكون فم الطفل على مستوي الحلمة.

- حركي الثدي برفق موجهة الحلمة تجاه أنف طفلك وذلك بتكويب صدرك بين أصابعك وإبهامك.

- يجب أن تكون شفاة الطفل العليا على مستوي الحلمة. شجعي طفلك

- على فتح فمه بدغدغة فمه بحلمتك. أعصري بعضا من الحليب من

- الثدي لتشجيعه أكثر. وعندما يفتح طفلك فمه فاغرا إسجبيه سريعا

- نحو الثدي. ويجب أن يكون ذقنه ممدوسا داخل الثدي وفمه مفتوحا

- بإتساع مع الشفاة السفلي ملوية الي الخلف.

- تأكدي من أن حلمتك بأكملها وجزء كبير من سعدانة الثدي (المنطقة

- الأكثر إسمارا حول الحلمة) هما بداخل فم طفلك.

- تذكري وضع ساعدك حول جسم الطفل بعد أن يرتاح لوضع التلقيح.

- أحتضني جسم طفلك نحو جسمك لتوسع الفسحة بين أنفه وئديك.

- يهدأ إيقاع الأمتصاص ويصبح أكثر إنتظاما بعد الإندفاع الأولي.

- الإستراحات جزء طبيعي من كل وجبة ويزداد عددها مع إستمرار

- الرضاعة.

- التلقيح يتيسر مع الوقت.

التلقيح - كما يبدو من الخارج

طرق التلقيح الصحيحة والخاطئة



التلقيح الخاطئ

التلقيح الصحيح

التلقيح الخاطئ

التلقيح الصحيح

المصدر: منظمة الصحة العالمية : "دورة تدريبية على تعليم الرضاعة الطبيعية" ١٩٩٣
يونيسف ، نيو يورك. نشر بعد الإستئذان

تذكري

الرضاعة المؤلمة تشير إلى أن سمة خطأ في الأمر، وأنك بحاجة لطلب المساعدة.

الحليب الطبيعي دائما طازج ونظيف وعلى درجة الحرارة المطلوبة.

أغطية الحلمات

أغطية الحلمات هي حل قصير المدى. إذا كنت تستخدمين غطاء للحلمة بعد خروجك من المستشفى أطلبي المساعدة من أخصائي صحة متخصص في التدريب على الرضاعة وذلك بعد أيام من خروجك من المستشفى.



كم مرة علي إرضاع الطفل من صدري؟

- يحتاج الأطفال الى الرضاعة كثيرا ويمكنهم الرضاعة من ٨ الى ١٠ مرات كل ٢٤ ساعة. وتختلف الأمهات والأطفال كثيرا عن بعضهم البعض لذا يتفاوت عدد الرضعات ومدتها من طفل الى آخر. بالمصاهرة ستقومين أنت وطفلك باكتشاف النمط الخاص بكما وهو سيتكيف لاحقا مع نمو طفلك. المطالبة بالرضاعة تساعد طفلك على معرفة ما يحتاجه.
- طفلك يعرف متى يجوع ولذلك يمكنك إرضاعه بحيث يتوافق ذلك مع إحتياجاته. سيرتفع عدد الرضعات في الفترات التي يزداد فيها نموه بسرعة.
- تختلف مواعيد الرضاعة من طفل الى آخر. ومع نمو الطفل وزيادة إمتصاصه للحليب فقد تقصر فترات الرضاعة وتطول فترات نومه بين الوجبات.
- لأن الحليب الطبيعي هو الطعام الأمثل للأطفال الرضع فهو أيضا سهل الهضم. ويعني ذلك بأن معدة طفلك قد تفرغ بعد ٩٠ دقيقة من رضاعته مما يجعل بعض الأطفال في حاجة الى الرضاعة المتكررة.
- لينتهي طفلك من الحليب بأحد الثديين أولا قبل أن تعطيه الثدي الآخر. بدلي بين الثديين في الوجبة التالية.
- لا مانع في إعطاء طفلك رضعة إضافية إذا إحتاج إليها للتسكين.
- أتركي طفلك يرضع بقدر ما يريد. ويرتاح بعض الأطفال أثناء الرضاعة ثم يبدأون في الأمتصاص مرة أخرى لذلك أتركي الخيار لطفلك. ولكن حاولي ألا تستمر الرضاعة الواحدة أكثر من ساعة.

نصائح

إذا كانت رضعات طفلك عادة أطول من ساعة فقد يعني ذلك مشكلة في الرضاعة (تلقيم خاطئ للثدي مثلا). أتصلي بأخصائي الرضاعة للإستشارة.

الشكر والتقدير

تنفق هذه النشرة وإرشادات إطعام الرضع وإرشادات تغذية الأطفال والمراهقين في أستراليا الصادرة عن المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية.

مصادر المعلومات في هذه النشرة:

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
 - *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
 - *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
 - *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.
- نشرة المعلومات التي بين يديك نتيجة جهود وعمل العديد من ممارسي الطب في ولاية كوينزلاند ونحن نقدر مساعدتهم لنا جزيل التقدير.

