

هل يحصل طفلي على الحليب الكافي؟

نصائح

- قد يلين ثديك بعد أن يتعود جسمك على الرضاعة ولا يعني ذلك أن حليبك قد قل بل أن جسمك قد إستقر على حاجة الطفل للحليب.
- لا علاقة هناك بين حجم الثديين وإنتاج الحليب.
- إعتني بنفسك جيدا وتأكدي من تناولك الكفاية من الطعام الجيد وأشربي الكثير من الماء.
- لا يقدر طفلك بعد على معرفة الوقت. وفي الأشهر الأوائل من حياتهم قد لا يجوع الأطفال دائما في ذات المواعيد كل يوم. لا تطعميه وفق جدول مواعيد بل حسب الحاجة.
- يستجيب الثديان للأستشارة المتكررة بإنتاج المزيد من الحليب. إذا كان طفلك يرضع الزجاجاة أو اللهاية فلن يرضعوا منك بنفس الكمية وسوف تقل كمية الحليب لديك.
- سيرتفع عدد الرضعات في الفترات التي يزداد فيها نمو طفلك سرعة.
- يتفاوت عدد الرضعات ومدتها من طفل الى آخر.
- كلما زاد إرضاعك لطفلك كلما زاد إنتاج الحليب.

الشكر والتقدير

تتفق هذه النشرة وإرشادات إطفام 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.

تذكيري

- يحصل طفلك على كفايته من الحليب عندما:
 - تكون عيناه لامعتان وفمه رطب ولونه صحي.
 - يتبول ويتبرز بانتظام.
 - يزداد وزنا
 - يشعر بالسعادة بعد تناوله الطعام
- لا تطعميه وفق جدول مواعيد بل حسب الحاجة.
- سيرتفع عدد الرضعات في الفترات التي يزداد فيها نمو طفلك سرعة.
- كلما زاد إرضاعك لطفلك كلما زاد إنتاج الحليب

كيف لي أن أعرف إذا كان طفلي يحصل على كفايته من الحليب؟

- عند بلوغ طفلك عمر ٣ الى ٤ أيام يفترض أن يتبول من ٦ الى ٨ مرات وأن يتبرز من ٥ الى ٧ مرات كل ٢٤ ساعة.
- نادرا ما يصاب الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية بالإمساك وقد يتبرزوا بعد كل رضعة. يكون لون البراز الطبيعي للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أصفر خردلي ولين ولكنه قد يكون أخضر أو برتقالي اللون في بعض الأحيان. هذه التغييرات لا تشكل مشكلة عندما يكون الطفل صحيحا ويرضع رضاعة طبيعية، ويختلف البراز عن ذلك الذي ينتجه الطفل المرضع حليبيا صناعيا. وسوف يقل عدد اللغات القذرة مع نمو الطفل.
- تكون عيناه اللامعتان وفمه رطب ولونه صحي.
- يكون طفلك أكثر سعادة بعد الرضاعة. لمعظم الأطفال فترة قلق أثناء اليوم ولا يجب تفسيرها على أنها نقص في الحليب في نهاية اليوم.
- يزداد وزن طفلك بشكل جيد. الأطفال الرضع يفقدون بعض الوزن بعد الولادة مباشرة ويبدأون في إستعادته بين اليوم الرابع والسادس من عمرهم على أن يرجع وزنهم الى ما كان عليه عند الولادة بعد أسبوعين منها. وبعد تلك الفترة قومي بوزن طفلك بانتظام وسجلي وزنه في الرسم البياني الموجود في كتيب الصحة الشخصية الخاص به. أهم ما في الأمر هو أن نمو طفلك يتبع النمط العام أو الخط البياني للنمو. الطفل الذي يزداد وزنه هو الطفل الذي يحصل على كفايته من الحليب الطبيعي. إذا حدث تغيير واحد غريب في وزنه فليس هذا أمر يدعو للقلق ما دام طفلك صحيح وسعيد. تأكدي من دقة الموازين وأستخدمي نفس الميزان طوال الوقت كما عليك وزن الطفل دائما بدون ملابسه.

