

دليل للنساء الحوامل والأمهات الجدد

لديك
المقومات
اللازمة
للرضاعة

غذي طفلك بالرضاعة الطبيعية

لماذا يوصي الأطباء بالرضاعة الطبيعية

يتفق خبراء الصحة حول العالم على أن حليب الثدي هو أفضل غذاء للأطفال الرضع. فهم يوصون بالاعتصام على حليب الأم فقط خلال الستة أشهر الأولى من الولادة ومواصلة الرضاعة الطبيعية بجانب الأطعمة الصلبة المناسبة حتى يبلغ الطفل السنة الأولى من عمره على الأقل.

لا شيء يُقارن بحليب الأم. إنه يمثل أفضل غذاء لطفلك ويحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك لينمو ويتطور ويشد عوده. يتميز حليب الأم أيضاً بسهولة الهضم مقارنة بالحليب الصناعي، ولذلك تنخفض فترات "الانزعاج" لدى الأطفال الذي يرضعون رضاعة طبيعية.

تحافظ الرضاعة الطبيعية على صحة الأطفال الرضع. تساعد الرضاعة الطبيعية على حماية الأطفال من الأمراض الشائعة مثل التهابات الأذن والجهاز التنفسي والإسهال وذلك بفضل المواد المُحصّنة الموجودة في حليب الأم. تقلل الرضاعة الطبيعية أيضاً من خطر حدوث متلازمة موت الرضع الفجائي. يقل تعرض الأطفال الذي حصلوا على الرضاعة الطبيعية للإصابة بالعديد من الأمراض طويلة الأجل مثل مرض السكري وبعض أنواع السرطان والبدانة والربو والحساسية.

تحافظ الرضاعة الطبيعية على صحة الأمهات. فقد أظهرت الدراسات أن الأمهات المرضعات يكنّ أقل عرضة للإصابة ببعض أنواع سرطان الثدي والمبيض، فضلاً عن داء السكري من النوع الثاني. كما تعود الكثير من النساء أيضاً إلى أوزانهنّ وهبنتهنّ السابقة للحمل بسرعة أكبر.

يعتبر حليب الثدي مميّزًا عن غيره. فعلى عكس الحليب الصناعي، يتغير حليب الثدي دائماً -بمرور الوقت وطوال فترة الرضاعة. وتُظهر الدراسات أن الأطفال الذين يحصلون على رضاعة طبيعية يصبحون أقل عرضة لرفض تناول أطعمة معينة عند الكبر لاعتيادهم على النكهات المختلفة المميزة في حليب الأمهات!

تساعد الرضاعة الطبيعية على توفير المال. يتميز حليب الأم بأنه مجاني ولا يحتاج إلى أي معدات خاصة. وقد تنخفض تكاليف الرعاية الصحية أيضاً لعدم احتياج الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية عموماً إلا للقليل من الأدوية والاستشارات الطبية.

الأمر الواجب فعلها... قبل موعد ولادة طفلك

هناك الكثير من الأمور التي يمكنك فعلها قبل ولادة طفلك لجعل الرضاعة الطبيعية تجربة ناجحة.

أخبري أسرتك وأصدقائك بأنك تخطين للرضاعة الطبيعية. إذا عرفوا باختيارك، سيكونوا على أتم استعداد لمساعدتك عند وصول طفلك.

استفيدي من دروس الرضاعة الطبيعية وقرأي عنها. تعلمي كل ما يمكنك تعلمه بينما تملكين الوقت الكافي.

تجنبي الهدايا المجانية التي تقدمها شركات إنتاج الألبان الصناعية. تميل الأمهات اللاتي يحتفظن بعينات من الألبان الصناعية في المنزل إلى وقف الرضاعة الطبيعية سريعاً.

ناقشي أهداف الرضاعة الطبيعية مع طبيبك وطبيب الأطفال الذي وقع عليه اختيارك لطفلك لتتأكدي من أن كل شخص يعي كل ما تريدين أنت. اكتبي أهداف الرضاعة الطبيعية في خطة ولادتك وشاركها مع طاقم المستشفى.

تحدثي مع طبيبك حول خطة ولادتك. اعرفي كيفية تأثير المسكنات وطريقة الولادة على الرضاعة الطبيعية. تعرّفي على خيارات مختلفة لتخفيف الألم أثناء المخاض.

اجمعي أسماء موارد دعم الرضاعة الطبيعية الموجودة في مجتمعك ودوّني أرقامها. احتفظي بها في مكان يسهل الوصول إليه عند العودة إلى المنزل من المستشفى.

تعرّفي على سلوك الأطفال حديثي الولادة. تعرّفي على علامات جوع الرضع بحيث تدركين وقت استعداد طفلك للرضاعة. تعرّفي على طرق تهدئة حديثي الولادة، لتكوني مستعدة عند وصول طفلك.



عند ولادة طفلك...

ضمّي طفلك لتلامس بشرته بشرة صدرك في أقرب وقت ممكن. قد يجد طفلك طريقه إلى ثديك بمفرده! سيهدأ طفلك بسماع صوتك وشم رائحتك. ويتعلم الرضاعة باقترابه منك.

أقيمي "في غرفة واحدة" مع طفلك في المستشفى. إذا مكثتما معًا، فستتمكنين من الاستجابة لإشارات جوعه سريعًا. كما سيتوفر لديكما الوقت لتكوين ترابط أسري.

أرضعي طفلك بمجرد أن يعبر لك عن جوعه. تفدي أوقات زيادة اليقظة أو النشاط أو حركات تحسس الحلمة أو مصّ اليد أو الأصابع. لا تنتظري حتى يبكي طفلك. حيث سيُصاب بالإحباط وتزداد صعوبة إرضاعه.

اعلمي أن طفلك سيرغب في الرضاعة معظم الوقت. حيث أنّ بطنه صغير كما يسهل هضم حليب الثدي. في البداية، سينتج ثديك كميات صغيرة من حليب مميز جدًا يسمى اللبأ (السرسوب). وهو كل ما يحتاجه طفلك خلال الأيام القليلة الأولى من الولادة. يساعد تكرار الرضاعة، ليلاً ونهارًا، على زيادة كمية الحليب وسرعة "إضراره". كلما زاد إعطاء الحليب لطفلك، زاد إنتاجه في جسمك!

غذّي طفلك بحليب الثدي فقط. إذا تناول طفلك ألبانًا صناعية أو مكملات مائية، فقد يشعر بالامتلاء أو النعاس فلا يتمكن من الرضاعة الطبيعية. الأمر الذي قد يقلل من إنتاج حليبك بدرجة كبيرة.

قد تمثل الرضاعة الطبيعية في بعض الأحيان تحديًا في البداية، ولكن قد يساعدك وجود الدعم على التمسك بها. تشعر معظم الأمهات بتمكّنهنّ منها بعد بضعة أسابيع. استفيدي من خبرة طاقم المستشفى وأسالي عمن يمكنك الاتصال به في منطقتك بمجرد وصولك إلى المنزل.



الرضعة الأولى... اللبأ هو كل ما يحتاجه طفلك

اللبأ (السرسوب) هو الحليب الذي ينتجه ثديك في الأيام القليلة الأولى بعد ولادة طفلك. يتميز غالبًا بكثافته وقد يبدو شفافًا إلى اللون الأصفر. يغلف اللبأ أحشاء طفلك ويساعد على حمايته من الحساسية والفيروسات والالتهابات. يعتبر اللبأ الذي ينتجه ثديك مُحصَّنًا تمامًا فهو أشبه بإعطاء طفلك أول تطعيم له.

سينتج ثديك كميات صغيرة جدًا من اللبأ في اليوم الأول. وكلما زاد حجم معدة طفلك، زاد إنتاج حليبك.

ينام معظم الأطفال نومًا عميقًا للغاية بعد حوالي ساعتين من الولادة وقد يصعب إيقاظهم خلال أول 24 ساعة. من الضروري أن توقظ طفلك للرضاعة مرارًا - كل ساعتين إلى ثلاث ساعات تقريبًا.

إذا واجهت صعوبة في إيقاظ طفلك، فجرّبي التلامس الجسدي معه والذي غالبًا ما سيوقظ طفلك.

حجم معدة طفلك

ستتفاجئين بمدى صغر معدة طفلك عند الولادة. فقد لا تستوعب سوى ملعقة شاي صغيرة في كل رضعة. وكلما زاد إنتاج الحليب في ثديك، زاد حجم معدة طفلك ... إنه توقيت مثالي - سيحصل طفلك على كمية مناسبة من الحليب!

اليوم العاشر:

حوالي أوقيتين

اليوم الثالث:

حوالي ملعقتي طعام

اليوم الأول:

حوالي ملعقة شاي
صغيرة واحدة

علامات النجاح

في الشهر الأول من الولادة، يرضع طفلك على الأقل من 8 إلى 12 مرة كل 24 ساعة.

عند الرضاعة، ينبغي أن يكون فم رضيعك مفتوحًا على مصراعيه. وشفته تكون مقلوبتان إلى الخارج ويجب أن تضعي أكبر جزء من الدائرة الداكنة حول الحلمة في فمه خاصة على الشفاه السفلية. كذلك يجب أن يلامس ذقنه ثديك. ولكي تنجح الرضاعة الطبيعية، احلمي رضيعك في وضع يكون بطنه مقابل لبطنك وأسدي عنقه وكتفيه. لا تحاولي دفع أو إرغام رأسه نحو ثديك.

يمكنك سماع طفلك أو رؤيته وهو يبلع أثناء الرضاعة.

بنهاية الأسبوع الأول، يتبرز طفلك ما لا يقل عن 4 مرات ويكون البراز ناعمًا وباللون المائل إلى الصفرة، ويببل ما لا يقل عن 6 حفاضات كل 24 ساعة. وتُعد حركات الأمعاء المتكررة علامة جيدة على امتصاص الحليب بالنسبة لحديثي الولادة، ولكن قد يتبرز الأطفال على نحو أقل بعد الشهر الأول.

يكتسب طفلك الوزن. وينبغي زيارة الطبيب بعد يومين من مغادرة طفلك المستشفى للتحقق من وزنه. يفقد معظم الأطفال بعضًا من وزنهم بعد الولادة، ولكن يجب أن يعود الطفل إلى وزنه عند الولادة بعد أسبوعين تقريبًا.

تذكري الأمور التالية...

عادة ما يكون تفرح الحلمتين علامة على أن الرضاعة الطبيعية لا تسير بشكل صحيح. ويعتبر تفرح الحلمتين مسألة شائعة خلال الأيام القليلة الأولى من تعلم الأم والرضيع كيفية القيام بالرضاعة الطبيعية، ولكن إذا استمر الألم لفترة تتجاوز بضعة أيام، فقد يكون علامة على وجود مشكلة ما. لا تسبب الرضاعة الطبيعية المتكررة تفرح الحلمتين.

إذا شعرت بامتلاء في الثديين، فأكثرني من الرضاعة. فالرضاعة الطبيعية لطفلك تعتبر أفضل طريقة لتخفيف الإنزعاج بسبب الامتلاء.

قد لا يكون لطفلك جدول تغذية محدد يمكن التنبؤ به في الأسابيع الأولى. فقد يرضع على فترات، وقد يرضع عدة مرات خلال بضع ساعات يتخللها فترات من النوم.

إذا كنت ترضعين طفلك في الفراش، قومي بذلك بطريقة آمنة. ولكن احرصي على إخلاء الفراش من الوسائد والألحفة المنفوشة. ضعي مهد طفلك أو فراشه بالقرب من فراشك بحيث تتمكني من الوصول إليه بذراعيك، واطركي طفلك بخلد للنوم فيه.

خطة الرضاعة الطبيعية الخاصة بي...

الرضاعة الطبيعية الحصرية

في حال خضعت لعملية ولادة قيصرية، أود أن أحمل طفلي ليلامس جسده جسدي في أقرب وقت ممكن بعد العملية. وإذا لم أكن قادرة على فعل ذلك لبعض الوقت بعد الولادة، فالرجاء السماح لشريكي بحمل الطفل ليلامس جسده جسد الطفل.

يتمثل هدفي في أن يحصل طفلي على الرضاعة الطبيعية الحصرية. من فضلك لا تعطي طفلي أي مكملات قبل التحدث معي أو مع شريكي في الولادة. أحتاج إلى أن يرضع طفلي من صدري فقط لكي أتمكن من إنتاج مخزون جيد من الحليب.

إقامة الطفل مع الأم

أود أن يقيم معي طفلي 24 ساعة في اليوم لأحمله لأطول وقت ممكن ويلامس جسده جسدي، وحتى أستطيع أن لاحظ علامات استعداد طفلي للرضاعة وأطعمه بظهور أول علامة للجوع. إذا أقام طفلي في غرفة منفصلة عني لأي سبب من الأسباب، فالرجاء إحضاره إليّ عند ظهور أول علامة من علامات الجوع، مثل مص الإصبع أو إصدار أصوات المص أو حركة العين السريعة أو تحسس الحلمة.

نصائح للمساعدة في الرضاعة الطبيعية

أرجو أن يُعلمني أحد كيفية التعرف على علامات الرضاعة الطبيعية الجيدة وكيفية تصحيح وضعية طفلي إذا كان هناك حاجة إلى تحسين ذلك. وأتمنى أن يُعلمني أحد كيفية التعرف على علامات جوع الطفل وكيفية معرفة ما إذا كان طفلي يرضع جيدًا أم لا.

ضخ اللبن من الثدي

إذا كان طفلي غير قادر على الرضاعة الطبيعية أو إذا انفصل عني لأسباب صحية، أريد أن أكون قادرة على ضخ الحليب في غضون 6 ساعات من الولادة. وإذا كنت تعتقد أنني سأحتاج إلى مضخة بعد الخروج من المستشفى، يرجى تذكيري بالاتصال بمكتب WIC (النساء والرضع والأطفال) أو شركة التأمين الصحي.

التسويق للحليب الصناعي

من فضلك لا تقدم لي أي مواد تسويق تروج لاستخدام الحليب الصناعي.

دعم الرضاعة الطبيعية بعد مغادرة المستشفى

أود الحصول على معلومات الاتصال للحصول على الدعم بشأن الرضاعة الطبيعية في حال كنت بحاجة إلى مساعدة في الرضاعة الطبيعية بعد مغادرتي أنا وطفلي للمستشفى.

ممنوع استخدام زجاجات التغذية أو اللهايات

من فضلك لا تعطي طفلي الحلقات الصناعية بما في ذلك اللهايات أو أي نوع من الزجاجات التي تحتوي على ألبان صناعية أو مياه أو ماء الجلوكوز. في حالة كان هناك سبب طبي لإعطاء المكملات الغذائية، أود أولاً التحدث مع استشاري الرضاعة أو طبيب الأطفال حول تجربة طرق تغذية بديلة مع حليب الأم المستخرج.

التلامس الجسدي المباشر

عندما يولد طفلي، أود وضعه على صدري ليلامس جسدي مباشرة لمدة ساعة واحدة على الأقل. إذا كان ذلك ممكناً، يرجى إجراء الفحوصات الروتينية لحديثي الولادة لطفلي وهو على صدري. وطوال فترة إقامتنا بالمستشفى، أود أن أتمكن من حمل طفلي ليلامس جسدي مباشرة قدر الإمكان. قد يتم وضع بطانية فوقنا، ولكن ليس بيننا، إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من الدفء.

الساعة الأولى

الرجاء مساعدتي على بدء الرضاعة الطبيعية في غضون ساعة واحدة من الولادة. وهذا يعني وضع طفلي على جسدي ليلامسه مباشرة في أقرب وقت ممكن بعد الولادة ومساعدتي في بدء الرضاعة الطبيعية عندما يبدو طفلي مستعداً (على سبيل المثال، بتحسس الحلمة ولعق الشفاه، وما إلى ذلك). من فضلك لا تجبر طفلي على أخذ الثدي إذا كان لا يظهر علامات الاستعداد. بدلاً من ذلك، دعه يلامس جسدي حتى يكون مستعداً للرضاعة.

الفحوصات الروتينية

يرجى فحص طفلي في وجودي وعدم أخذه بعيداً عني إلا إذا كان بحاجة إلى علاج طبي لا يمكن تقديمه في غرفتي.

إنتاج الحليب

- باشري بالرضاعة مبكرًا وأرضعي طفلك مرارًا. كلما زاد إعطاء الحليب لطفلك، زاد إنتاجه في جسمك!
- أرضعي طفلك طبيعيًا متى ما يكون جائعًا. راقبي علامات شبع طفلك، ولا تراقبي الوقت. تعرفي على علامات شبع طفلك بدلاً من تخصيص وقت محدد للرضاعة. إذا شبع بعد رضاعته من الثدي واحد فقط، فلا بأس.
- قولي "لا" للهيات وزجاجات التغذية حتى يبلغ طفلك 3 إلى 4 أسابيع من العمر على الأقل.
- لا تقبلي العيّنات المجانية أو الهدايا أو المواد التعليمية من شركات إنتاج الحليب الصناعي.
- إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف تتعلق بالرضاعة الطبيعية، فاتصلي بأخصائي الرضاعة الطبيعية أو أخصائي التغذية في WIC أو أي استشاري في هذا الاختصاص على الفور بدلاً من إيقاف الرضاعة الطبيعية أو إعطاء الطفل الحليب الصناعي.

هل لديك أي أسئلة؟ هل تحتاجين إلى أي نصيحة؟

(800) 942-1007	Massachusetts WIC Nutrition Program (برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال التابع لولاية ماساتشوستس)
www.massbreastfeeding.org	Massachusetts Breastfeeding Coalition (ائتلاف ماساتشوستس للرضاعة الطبيعية)
(800) LA LECHE	La Leche League (رابطة لا ليتشه)
(617) 244-5102	Nursing Mothers' Council (مجلس الأمهات المرضعات)
www.ilca.org	International Lactation Consultant Association (الرابطة الدولية للخبراء الاستشاريين في الرضاعة)
(800) 994-9662	National Women's Health Information Center (المركز الوطني لمعلومات صحة المرأة)
www.zipmilk.org	ZipMilk

1-800-WIC-1007

www.mass.gov/wic

[f](#) [t](#) [p](#) @MassWIC



TDD/TTY: (617) 624-5992

تحتترم هذه المؤسسة مبدأ المساواة في تقديم الخدمات والفرص.

