

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium

(جمعية الرضاعة الطبيعية بمونماوث/أوشن)

الدليل التوجيهي للرضاعة الطبيعية



البداية

1. البداية

- إن من شأن الاتصال الجسدي بينك وبين الرضيع، خلال الساعة الأولى من حياته، والسماح له بأن يقبض بمفرده على الحلمة، أن يشكل انطلاقةً جيدةً لعملية الرضاعة الطبيعية
- ابدئي بتثبيت وضعية طفلك على صدرك من خلال إمساك طفلك بطريقةٍ يصبح فيها أنفه قريباً من حلمتك
- حفزي طفلك عبر النقر على فمه بحلمتك، وانتظريه حتى يفتحه بصورةٍ واسعة
- حين يفتح فمه بصورةٍ واسعة، أرشدي الطفل إلى حلمتك، وذلك عبر توجيه الحلمة تجاه سقف فم الطفل (بحيث تقع معظم الهالة، وهي المنطقة الغامقة المحيطة بالحلمة، داخل فم الطفل بالقرب من ذقنه. وبحيث يظهر جزء أكبر منها بالقرب من أنف الطفل بالمقارنة مع الجزء السفلي داخل الفم)
- يجب أن تقع ذقن الطفل قبالة صدرك أثناء قبض الطفل على الحلمة
- يفترض أن تكون وضعية القبض الصحيحة مريحةً وألا تسبب ألماً، ولكن ليس من المستبعد أن تشعر بي بعض الإنزعاج حين يقبض الرضيع بفكه على الحلمة للمرة الأولى. فإذا استمر الإنزعاج لأكثر من بضع لحظات، أو إذا كان الطفل يقبض على الحلمة فقط، أو قفي المص بإصبعك، وأبعدي الطفل، ثم حاولي من جديد. وقد يحتاج الأمر إلى العديد من المحاولات. ولعل الممرضة أو استشارية الرضاعة الطبيعية تساعدك في هذا الأمر.

2. عدد مرات الرضاعة

يحتاج الطفل حديث الولادة إلى أن يرضع 8 إلى 12 مرة خلال كل 24 ساعة. ولينجح الإرضاع من الثدي، فمن الضروري إرضاع الطفل كلما شعر بالجوع. وعادةً ما يُحصل على نتيجة جيدة من خلال الإرضاع كل ساعة ونصف إلى 3 ساعات بين بداية إحدى الرضعات وبداية الرضعة التالية، ولكن ذلك لا يكون منتظماً في معظم الأحيان، حيث لا يمكن توقيته. ومن الأفضل عدم اللجوء إلى محاولة الإرضاع في مواعيد محددة. فبعض الأطفال يميلون إلى تجميع عدة رضعات خلال ساعات قليلة، ثم يأخذون غفوة طويلة.

3. كيف تستدلين على أن طفلك مستعد للرضاعة

راقبي طفلك خطوة بخطوة وتابعي ببصرك وسمعي صدور إشارات الرضاعة عنه:

- تحريك الطفل لفمه ولسانه بحركة الرضاعة
- تبرّم الطفل أو زيادة حركات جسمه، وخاصةً حركات اليد والفم
- فتح الطفل فمه واسعاً وإدارة رأسه (منعكس اللقم)
- إصداره أصواتاً خفيفة
- راقبي صدور إشارات حاجة الطفل للرضاعة حتى أثناء نومه
- يعد البكاء من إشارات الجوع المتأخرة، ولذلك حاولي أن تسارعي إلى إرضاعه قبل أن يبدأ بالبكاء.

إن هذه الإشارات تعني أن طفلك جائع ويريد الرضاعة.

4. كم ينبغي أن يبقى الطفل على كل ثدي

دعي الطفل يرضع من الثدي الأول إلى أن يتوقف عن المصّ والابتلاع حين تدلكين ثديك أو تنقرين على خد الطفل. ثم أرضعيه من الثدي الآخر إذا رغب بذلك. ولا بأس بارتضاعه من ثدي واحد في كل جلسة رضاعة إذا كان ذلك يشعره بالشبع. اجعلي طفلك من يقرر انتهاء الإرضاع - حيث يتوقف بنفسه حينها أو يخلد إلى النوم. وإن الوضعية المناسبة للطفل وعدم تخصيص حدود زمنية للرضاعة بقي من حدوث التقرحات.

5. كيف تعرفين أن طفلك أثناء ابتلاع الحليب يحتاج إلى

بعض الرضعات الإضافية.. يكون الطفل يبتلع في الحالات التالية:

- إذا كنت تسمعين أنه يبتلع (قد يكون هذا صعباً في الأيام الأولى من الإرضاع)
- إذا كنت تترين أنه يبتلع
- إذا كنت تترين أو تتحسسين حلقه يتحرك؛ حاولي وضع إصبعك بلطفٍ على حلقه كي تري الحرك أو تتحسسيها.
- إذا شاهدت تغييراً في نمط المصّ بدءاً من مصّات سريعة وسطحية، ووصولاً إلى مصّات عميقة يتحرك فيها فكّه ويتوقف قليلاً قبل أن يشرع في المصّة التالية

6. كيفية معالجة تحفّل الثدي

تجد الكثير من النساء أن أثدائهن قد تبدو ممتلئة للغاية، وتبدأ التقرحات بالظهور بين اليومين الثاني إلى الخامس، وذلك خلال الأسبوع الأول من الإرضاع (بينما قد يلاحظ الآخرون تغييراً طفيفاً). وهذه علامة جيدة على أن الحليب الناضج بدأ يملأ ثدييك، ولكنه قد يصيبك بشيءٍ من الإزعاج والإحباط. وستزول هذه الحالة في غضون 24 إلى 48 ساعة.

- أكثر من الإرضاع، وذلك بمقدار 12-8 وجبة على الأقل كل 24 ساعة؛ ولا تهلمي أي وجبات.
- قد تحتاجين إلى تطرية الحلمة والهالة لتسهيل قيام طفلك بالقبض عليها بفعّله.
- ضعي إبهامك وأصابعك على البشرة الأفتح لونا بعد الهالة مباشرة؛ والهالة هي المنطقة القاتمة المحيطة بالحلمة
- اضغطي نحو الخلف تجاه القفص الصدري
- اضغطي الأصابع معاً برفق، بحيث تبقيها خلف الحلمة مباشرةً
- أديري الأصابع وكرري العملية
- ضعي كماداتٍ باردةً على الصدر بين وجبات الإرضاع للتخفيف من الورم

7. إن الإرضاع الطبيعي بدون مواعيد محددة حين يرغب طفلك بذلك، ودون إضافة أي أغذية إضافية

كالماء أو الحليب الصناعي هاماً في الأسابيع الثلاثة إلى الستة الأولى

لا يحتاج الأطفال الأصحاء ومكتملو النمو إلى قوارير الماء أو الحليب الصناعي ما لم يكن هناك سبب طبيّ يسوغ ذلك. إن الحليب الذي يخرج في البداية، ويسمى اللبأ، هو الغذاء المثالي لطفلك المولود حديثاً، وهو يوجد في الثدي بالكمية الصحيحة تماماً. يساوي حجم المعدة لدى المواليد الجدد حجم كرة الرخام الصغيرة تقريباً، ولا تلتبث تكبير حتى يبلغ حجمها حجم كرة التسديد الرخامية الكبيرة بحلول اليوم الثالث ثم حجم كرة الغولف بحلول اليوم العاشر من عمر الطفل. إن قوارير الحليب الصناعي تسبب تدفقه بسرعة مما يؤدي إلى إعطاء الطفل كمية زائدة عن اللزوم. وقد تؤثر في قابلية تعلم الصغير الرضاعة الطبيعية وفي إدرار الحليب لديك. وإذا كان طفلك بحاجة إلى المزيد من حليب الثدي أو إلى الحليب الصناعي لسبب طبي، فيفضل حينها اللجوء إلى حليب الثدي المشفوط. تحدثي إلى ممرضتك أو إلى استشارية الرضاعة بشأن خيارات تغذية الطفل؛ فقد تسديان إليك معونة خاصة كي يعود الطفل إلى الرضاعة من صدرك مجدداً.

في كل مرة يرضع فيها الطفل من ثديك، فإنه "يخاطب" جسدك، ليخبره بمدى جوعه وبكمية الحليب التي يحتاج إليها. وبالمقابل "يسمع" الطفل لهذا الخطاب ويستجيب هرمونياً، بحيث يصنع الكمية المطلوبة من الحليب. ولكنك حين تلجأين إلى الإرضاع في مواعيد محددة أو تستخدمين القارورة، فقد لا ينتج جسدك الحليب بالكميات المطلوبة.

بمجرد ترسيخ الرضاعة الطبيعية، وذلك بعد 3 إلى 6 أسابيع، فيمكن حينها إدخال رضاعة حليب الثدي المخزن في القارورة في بعض الأحيان وذلك دون التقريب بالرضاعة الطبيعية. وفي كل مرة ترضعين طفلك من الثدي، تنزع كمية من الحليب من صدرك، مما يعطيه الفرصة لإنتاج المزيد من الحليب من أجل دور الإرضاع التالي. فإذا فاتت عنك أحد أدوار الإرضاع، فمن الضروري شفطه بواسطة مضخة، بحيث يتسنى لصدرك الاستمرار في صنع المزيد من الحليب من أجل أدوار الإرضاع القادمة. وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بالاكتهاء بحليب الثدي فحسب خلال الأشهر الستة الأولى من أجل الوقاية الكاملة من الحساسية والأمراض.

8. كيف تخزين حليبك

* إرشادات تخزين الحليب

المكان	درجة الحرارة	توصيات
درجة حرارة الغرفة	60-85 درجة فهرنهايت	الحد الأمثل 3-4 ساعات 6-8 ساعات مقبول
البراد	39 درجة فهرنهايت	الحد الأمثل 72 ساعة 5-8 أيام مقبول
الثلاجة	0 درجة فهرنهايت	الحد المثل 6 أشهر 12 شهر مقبول

- استخدمى وعاءً نظيفاً (قارورة حليب الأطفال، أكياس العناية البلاستيكية)
- الصقي رقيقة تضم تاريخ وضع الحليب في القارورة أول مرة. يجوز إضافة المزيد من الحليب إلى القارورة، ولكن إذا كان الحليب في القارورة مجمداً، فعليك تبريد الحليب المشفوط حديثاً في البراد قبل إضافته إلى الحليب المجمد

تخزين الحليب البشري، أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية، مأخوذة بتاريخ 10 يناير 2012 من الرابط <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%208%20-%20English%20revised%202010.pdf>

9. أين يمكن الحصول على المساعدة إذا واجهت مشكلات في الإرضاع الطبيعي بعد مغادرتك المستشفى

يقدم إليك الطبيب أو الممرضة قائمة بمصادر الدعم المحلية أو يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بجمعية الرضاعة الطبيعية بمونماوث/أوشن للحصول على قائمة بالمصادر المحلية لذلك <http://www.njbreastfeeding.org>

10. كيف تعرفين أن طفلك يحصل على كفايته من الحليب: يمكن أن يساعدك عدد الحفاضات المتسخة أو المبللة في تحديد ما إن كان الطفل يحصل على كفايته من الحليب.
- يقدم الجدول المدرج في الصفحة الأخيرة دليلاً لإرشادك خلال الأسبوع الأول
 - إذا كان طفلك يحقق على الأقل العدد المدرج في الجدول من الرضعات والحفاضات المبللة والحفاضات المتسخة في اليوم الواحد، فهذا يعني أنه يحصل على كفايته من الحليب
 - وبعد اليوم السابع، ينبغي أن يواصل الطفل تبليل حفاضته 6 مرات والتغوط 3 مرات كل 24 ساعة
 - وبحلول الشهر الثاني، يمكن أن ينخفض عدد مرات التغوط بصورة ضئيلة

هل الحفاض مبلل حقاً؟

اتصلي بمزود الرعاية الصحية الخاصة بك في حال كان الطفل :
يبلل أو يوسخ عدداً من الحفاضات أقل من العدد الموجود في الجدول ويرضع أقل من 8 مرات كل 24 ساعة
ينام معظم الوقت ويعاني من صعوبة في الاستيقاظ من أجل الرضاعة

- من تحفل الثدي المترافق مع حمى وقشعريرة وأعراض شبيهة بالإنفلونزا

قد يكون من الصعوبة بمكان معرفة ما إن كان الحفاض مبللاً حقاً - ويمكن أن يساعدك وضع منديل أبيض نظيف على كل حفاض جديد في أن تعرفي متى تتبول طفلك.

قام بمراجعتها كل من:

أليسيا ديرمر، دكتورة في الطب، استشارية في الرضاعة الطبيعية وحائزة على شهادة البورد الدولية
روز سانت فلور، دكتورة في الطب، عضوة في الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
جمعية الرضاعة الطبيعية بمونماوث/أوشن

السجل اليومي للرضاعة الطبيعية

اسم الطفل _____ تاريخ الميلاد وساعته _____

- اشطبي الساعة التي يرضع عندها الطفل (أو بين الساعتين)
 - اشطبي على حرف م واحد في كل مرة تبدلين فيها حفاظاً مبلأ
 - اشطبي على الحرف س واحد في كل مرة تبدلين فيها حفاظاً متسخاً (بالغانط)
 - فإذا شطبت كافة أحرف الميم والسين المخصصة لكل يوم، وحققت الحد المطلوب لكل يوم، فستعلمين أن طفلك يحصل على كفايته من حليب الثدي
- الأهداف:

اليوم 1	صباحاً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 مساءً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 الحفاضات المبللة: م الحفاضات المتسخة (عقي أسود قطراني): س	الإرضاع الطبيعي في أسرع وقت ممكن أبقِ الطفل في الغرفة معك حافظي على التلامس الجسدي مع طفلك لأكثر عدد ممكن من المرات يمنع استخدام قوارير الرضاعة أو اللهايات
اليوم 2	صباحاً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 مساءً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 الحفاضات المبللة: م م الحفاضات المتسخة (براز أسود أو بني): س س	أكثر من الإرضاع: 8-10 مرات / 24 ساعة أبقِ الطفل في الغرفة معك حافظي على التلامس الجسدي مع طفلك لأكثر عدد ممكن من المرات يمنع استخدام قوارير الرضاعة أو اللهايات
اليوم 3	صباحاً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 مساءً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 الحفاضات المبللة: م م م الحفاضات المتسخة (براز أخضر أو أصفر): س س س	8-12 عملية إرضاع يبدو الثديان ممتلئين يبدأ اللبأ بالتحول إلى حليب أبقِ الطفل في الغرفة معك حافظي على التلامس الجسدي مع طفلك لأكثر عدد ممكن من المرات
اليوم 4	صباحاً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 مساءً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 الحفاضات المبللة: م م م م الحفاضات المتسخة (براز أصفر رخو): س س س س	8-12 عملية إرضاع يبدو الثديان ممتلئين حين يتحول الحليب إلى لبأ
اليوم 5	صباحاً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 مساءً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 الحفاضات المبللة: م م م م م الحفاضات المتسخة (براز أصفر رخو): س س س س س	8-12 عملية إرضاع ظهر الحليب!
اليوم 6	صباحاً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 مساءً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 الحفاضات المبللة: م م م م م م الحفاضات المتسخة: س س س س س	8-12 عملية إرضاع
اليوم 7	صباحاً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 مساءً 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 12 الحفاضات المبللة: م م م م م م م الحفاضات المتسخة: س س س س س	8-12 عملية رضاعة تصبحين واثقة من إرضاعك