



لائحة التدقيق بخصوص موضوع الترضيع من الثدي

الفوائد للطفل

إن حليب الثدي هو الغذاء الكامل لطفلك. إنه يحمي طفلك من التهاب المعدة والإسهال، والتهابات الأذن والصدر ومن الحساسية وداء السكري.

الفوائد للأم

إن الترضيع من الثدي يقلل خطر النزيف بعد الولادة (الوضع)، ويساعد على إستعادة وزن الجسم لما كان عليه قبل الحمل، أنه مناسب ولا يكلف مالا. وكذلك فإن الترضيع من الثدي يحميك ضد سرطان الثدي وسرطان المبيضين ومن ترقق العظام.

أهمية إتصال الجلد بالجلد بعد عملية الولادة

إن البقاء بجانب طفلك يرفع مستوى مشاعر القرب المتبادل، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى تجاوب هورموني قوي، وهو مرتبط مباشرة بنجاح عملية الترضيع من الثدي، ويطيل فترة الترضيع مدة أطول. بعد عملية ولادة قيصرية، من المحتمل أن يوضع الطفل معك أثناء مرحلة تعافيك وشفائك، تحدّثي مع قابلتك حول هذا الموضوع.

إثناء الترضيع، إحرصى على أن يكون وضعك الجسماني والنقاط الطفل للحلمة جيّدا ومناسبا

يكون ثديك طريين ورخوين في الأيام الأولى أي قبل أن يتغيّر الحليب من "لباء" كثير التغذية، إلى حليب كامل وناضج. هذا الوقت يسمح لك ولطفلك الفرصة لكي تتعلما طرق الإرضاع والنقاط الحلمة، وسوف يساعد على تجنّب الوجع، وعلى التأكد من أن الطفل يتلقّى أفضل الفوائد من الحليب. إن الترضيع هو مهارة تُكتسب بالتعلم وتتطلب بعض الوقت والصبر والتمرين لإكتسابها.

طلب الطفل للرضاعة

سوف يرضع طفلك من 7 إلى 8 مرات كحدّ أدنى و 12 مرة كحدّ أقصى خلال الـ 24 ساعة. وابتدأ أن تتكون مواعيد الترضيع بشكل نهائي، فإن هذه الرغبة المتكررة في طلب الرضاعة سوف تستقر مع الوقت.

وضع الطفل في نفس الغرفة

إن إبقاء الطفل بجانبك سيساعدك على أن تتعرّفي على الأوقات التي يكون طفلك فيها جائعا، أو متعبا، أو أنه بحاجة إلى أن يُحضن ويضمّ إلى صدرك.

المشاركة في السرير

إن المشاركة المأمونة في السرير مفيدة وجيدة للترضيع من الثدي. ولكن إذا كنت أنت أو شريك حياتك من الذين يدخنون، أو يتعاطون شرب المشروبات الكحولية أو أية مواد مخدرة قد تؤثر على إستجابتك لحاجات طفلك، في هذه الحال فإن المشاركة في السرير ليست مناسبة ولا يُنصح بها. إن هذه الممارسة من شأنها أن تزيد مخاطر حالات الموت الفجائي للأطفال Sudden Infant Death Syndrome المعروف إختصارا بالأحرف الأولى (SIDS). إن المشاركة في السرير، يجب أن لا تحصل على المقاعد الطويلة والضيقة، ولا في الأسرة ذات الفرشات الرخوة واللينّة جدا والفرشات المُعبأة بالماء، حيث يُمكن للطفل أن ينزلق بسهولة وينحصر بين الأجسام.

إستعمال الرضاعات، والمصاصات (اللهايات) ووجبات الترضيع الإضافية

لإن طفلك الذي ينمو يتعلّم على الرضاعة من الثدي، فقد يجد نفسه مُحتررا وضائعا عندما تقدّم له الرضاعة أو المصاصة (اللهاية) وذلك قبل أن يتعلّم جيدا الرضاعة من الثدي، إن إعطاء طفلك سوايل أخرى غير حليب الثدي سيخفّض الوقت الذي يرضع فيه من الثدي، وهذا سوف يؤدي إلى تخفيض إنتاج الحليب في الثديين. إن ترك الطفل يمصّ الحلمتين باستمرار وبدون أيّ تحديد للزمن سوف يُرضي طفلك.

الترضيع حصريا من الثدي لمدة 6 أشهر

عندما يتمّ ترضيع الأطفال من الثدي بصورة حصرية، فإنهم لا يحتاجون إلى أيّ غذاء أو سائل آخر ولمدّة لا تقلّ عن ستة أشهر من عمرهم. تستطيعين أن تكون متأكّدة وواثقة بأن طفلك يتلقّى ما فيه الكفاية من حليب الثديين، عندما تجدين ستة حفاظات أو أكثر مبللة تبليلا كاملا بالبول، وأن تجدي مرّة واحدة على الأقل في اليوم، حفاظا ملوئا بالخروج (الغانط) وذلك في الأسابيع الأولى، وأن طفلك يستقرّ ويبدأ عادة بعد مُعظم وجبات الرضاعة.

أين تستطيعين الحصول على معلومات أكثر؟

المستشفى الملكي للنساء

Royal Women's Hospital

Cnr Grattan St and Flemington Rd

Parkville VIC 3052

Tel: (03) 8345 2000

مركز معلومات صحّة النساء

Women's Health Information Centre

Tel: (03) 8345 3045

(للمتصلين من المناطق الريفية) 1800 442 007

خدمات التثقيف والدعم حول الترضيع من الثدي

Breastfeeding Education & Support Services (BESS)

Tel: (03) 9344 3631

الجمعية الأسترالية للترضيع من الثدي

Australian Breastfeeding Association

Tel: (03) 9885 0653 (helpline – Vic)

(راجعوا الموقع الإلكتروني بخصوص الولايات الأخرى)

الموقع الإلكتروني: www.breastfeeding.asn.au

أوراق المعلومات المتعلّقة بالموضوع: الإستعداد لبدء الترضيع من الثديين

بيان رفع المسؤولية:

إن المستشفى الملكي للنساء، لا يقبل أية مسؤولية تجاه أي شخص، عن المعلومات والنصيحة (أو إستعمال هذه المعلومات والنصيحة) المُقدّمة في ورقة المعلومات هذه، أو تلك المشار إليها كمرجع. نحن نقدّم هذه المعلومات مع مفهومنا بأن جميع الأشخاص الذين يتوصلون إليها، سيأخذون بدورهم مسؤولية تقييم مدى علاقتها بحالتهم ومدى دقتها. نشجّع النساء على القيام بمناقشة حاجاتهن الصحية مع أطباء ممارسين. إذا كانت لديك أية إهتمامات تتعلق بصحتك، عليك أن تطلبي النصيحة من مقدّم العناية الصحية لك، أو إذا، كنت تحتاجين إلى عناية مُستعجلة، عليك أن تذهبي إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك.

© The Royal Women's Hospital, May 2008