



إنتاج الحليب

أثناء فترة الحمل، وتجاوبا مع تغيير معدلات الهرمونات، يتحصّر ثديا المرأة لوظيفة الإرضاع (الترضيع) من الثديين. فتتشكل أنسجة غدديّة وكبير حجم الثديين. أول كمية من الحليب قد تظهر تكون بلون أصفر فاتح وغير غامق، وتطلق عليه تسمية اللبأ "Colostrum" وقد يبدأ هذا بالتسرّب من الحلمتين ابتداء من الأسبوع الـ 20 من بداية حملك.

بعد الولادة، يُعطي اللبأ جميع ما يحتاجه الطفل من سوائل وغذاء، ويُساعد أيضا على منع حصول الإلتهاب والمرض لدى الأطفال المولودين حديثا. وعلى مدى بضعة أيام تالية، يتغيّر تكوين اللبأ وتزيد كميّته تدريجيا، وهذا هو الوقت الذي نقول فيه: "أن الحليب قد أتى". أثناء هذه الفترة تكون كميّة الحليب المدرور هي أكثر من الكميّة المطلوبة ويصبح الثديان مليئان بالحليب وقد يكون ذلك غير مريح للآم. فهذا أمر طبيعي جدا ولكنه سوف يستقر. إن اعتماد طرق جيّدة للإرضاع (راجع المعلومات أدناه)، ستساعد كميّة الحليب على أن تتعدّل وتتنقّم بشكل يلبي حاجات الطفل. وبحدود الأسبوعين تقريبا، يكون الحليب قد أصبح أكثر بياضا ورقة في مظهره، وسيستمر في زيادة كميّته لكي يلبي حاجات الطفل في نموّه.

إن استمرار عملية إنتاج الحليب ترتبط مباشرة على مدى التحفيز المتتابع والمتكرّر على تفرغ الثديين، وذلك سواء بواسطة الترضيع من الثديين أو بواسطة العصر لإخراج الحليب. أثناء الترضيع أو العصر، فإن نوعا من الهرمونات الذي يُطلق عليه اسم "Oxytocin" يتمّ فرزه وهو يقوم بمهمّة دفع الحليب داخل قنوات الحليب في الثدي باتجاه فتحة الحلمتين، وتسمّى هذه العملية برودة الشعور العفوية بنزول الحليب. وتستغرق حوالي 60 ثانية تقريبا، وتشعر برودة الفعل هذه بعض النساء وكأنها شعور بنخز ودغدغة بامتلاء الثديين؛ ولكن هذا الشعور، لا تشعر به بعض النساء، بل هن يلاحظن تسرّب الحليب من الثدي الذي يكون الطفل قد تركه ليرضع من الثدي الآخر في عملية عادية للمصّ والبلع.

طرق جيدة للترضيع

- إن النقاط المعدّدة أدناه هي بمثابة دليل لبدائية تكوين طريقة خاصة للترضيع من الثديين.
- عندما يكون طفلك مولودا حديثا:
- قومي بترضيع طفلك مباشرة بعد ولادته، ويكون من الأفضل أن يتمّ ذلك في الساعة الأولى لولادته؛
- ضعي طفلك عاريا مباشرة على صدرك (ضرورة حصول إلتماس الجلد بالجلد)؛
- تأكدي أن طفلك ملتقط الحلمة بفمه بطريقة صحيحة وتامة؛
- قبل أن "ياتي الحليب" قد يحتاج الأطفال الى أن يرضعوا 12 مرّة خلال 24 ساعة؛
- بصورة مثالية، يجب أن تبقى أنت وطفلك معا لكي يرضع الطفل وفق حاجته خلال النهار والليل؛
- إذا كان لدى طفلك صعوبة في إلتقاط الحلمة بشكل صحيح، أعصري بيدك وأعطي لطفلك اللبأ،
- إن الترضيع من الثديين هو مهارة تُكتسب بالممارسة، وأن المساعدة تكون مطلوبة لكي تتعلّمي، لا تخافي من أن تطلبي المساعدة؛
- تجنّبي استعمال المصاصات أو حلمات الترضيع وحليب الفورمولا، ما لم يكون ذلك بنصيحة من شخص ذي مهارات وإختصاصات طبيّة.



الإستعداد لبدء الترضيع من الثديين

تنظيم طرقك الخاصة للترضيع:

- لكي تحضري نفسك للترضيع، أوجدي الوضعية الأكثر ملائمة لك، سواء كان ذلك وأنت جالسة، أو مستلقية؛
- تأكدي من أن طفلك ملتقط إلتقاطا تاما بحلمة الثدي؛
- يحتاج الأطفال الى إرضاع أكثر من ستة مرات خلال 24 ساعة.
- عندما تقومين بترضيع الطفل من ثديك تأكدي أن طفلك يقوم بعملية المصّ والبلع معا؛
- شجعي طفلك على أن يكون مستيقظا وأنه يمتصّ بنشاط أثناء ترضيعه من الثدي. وأن الترضيع (بإلتماس الجلد بالجلد)، و نكز الطفل بنعومة ولطف لكي يظل مستيقظا تكون مفيدة وجيدة؛
- أثناء كلّ عملية ترضيع، إفسحي المجال لطفلك أن ينتهي من الرضاعة من الثدي الأول قبل أن تعرضي عليه الثدي الثاني. ويمكن تمسيد أو تدليك الثدي بلطف لكي تتأكدي من أن الحليب يسري ويتسرّب جيدا من الثدي؛
- إذا كان الطفل يلاقي صعوبة في إلتقاط الحلمة أو أنه يرضع من الثدي بطريقة غير مفيدة ومُجدية له، فإنه مهمّ جدا أن تقومي بعصر حليب الثدي وإعطائه للطفل أثناء كل عملية إرضاع؛
- حاولي أن تتناولي أطعمة متوازنة ومغذية وتحافظي على شرب كميات مناسبة من السوائل (ما لا يقل عن ثمانية أكواب (أقداح) من الماء في اليوم)؛
- إستريحي مرّات متكرّرة بقدر ما تستطيعين خلال اليوم؛
- لا حاجة لإعطاء الطفل حليب الفورمولا أو أية سائل أخرى إلا إذا أشار عليك بذلك شخص ذو مهارات وإختصاصات طبية.
- علامات تدلّ على أن طفلك يتلقّى كفاية من الحليب:
- يهدأ الطفل عادة بين الرضعات؛
- إن تبليل الحفاضات يزيد باستمرار في العدد، وذلك بعد أن "يأتي الحليب". توقعي على الأقل من ستة الى ثمانية حفاضات قماشية مبللة أو أربعة الى خمسة حفاضات ورقية خلال 24 ساعة.
- خلال الأيام الأولى يتغيّر لون خروج (غانط) الطفل من أسود الى اصفر خردلي اللون. معظم الأطفال الصغار يكون لهم خروج (براز) واحد في اليوم خلال الأشهر الثلاثة من عمرهم؛

- يبدأ طفلك بإكتساب الوزن بعد فترة أولية من خسارة الوزن وسوف يستعيد الوزن الذي كان له عند ولادته في حوالي الأسبوعين من عمره. في الأشهر الثلاثة الأولى من عمر طفلك، سيكون هناك معدل في زيادة الوزن بحوالي 150 غراما أو أكثر في كلّ أسبوع. وقد يتغيّر ذلك زيادة أو نقصا ولكن يجب أن يكون هناك نموّ مستمر وثابت بالنسبة لجدول بيان زيادة وزن الأطفال مقارنة مع طول الجسم ومحيط إستدارة الرأس.

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

1800 442 007 (للمتصلين من المناطق الريفية)

خدمات التثقيف والدعم حول الترضيع من الثدي

Breastfeeding Education & Support Services (BESS)

Tel: (03) 9344 3651

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

خط صحّة الأمومة والطفل (24 ساعة)

Maternal & Child Health Line (24 hours)

Tel: 13 22 29

بيان رفع المسؤولية:

إن المستشفى الملكي للنساء، لا يقبل أية مسؤولية تجاه أي شخص، عن المعلومات والنصيحة (أو لإستعمال هذه المعلومات والنصيحة) المُقدّمة في ورقة المعلومات هذه، أو تلك المشار إليها كمرجع. نحن نقدم هذه المعلومات مع مفهومنا بأن جميع الأشخاص الذين يتوصلون إليها، سيأخذون بدورهم مسؤولية تقييم مدى علاقتهم 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 الى عناية مُستعجلة، عليك أن تذهبي الى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك.

© The Royal Women's Hospital, May 2008