

الرضاعة الطبيعية

البداية

يشرح هذا الدليل كيفية بدء الرضاعة الطبيعية وكيفية معرفة ما إذا كان طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب.

إنتاج حليب الثدي

خلال فترة الحمل، يبدأ الثديان بالاستعداد للرضاعة الطبيعية. ستلاحظين ما يلي:

- يكبر حجم الثديين
- يصبح لون الحلمتين وهاتيهما (الجلد الداكن حول الحلمة) أغمق.

في أول يومين إلى ثلاثة أيام بعد الولادة:

- ينتج الجسم كميات صغيرة من حليب الثدي الأولي، والذي يُسمى اللبأ
- يكون لون هذا الحليب كريميًا أو أصفر أو شفافًا
- عادةً ما يكون هذا كل ما يحتاجه الطفل السليم.

بعد حوالي 40 إلى 60 ساعة من الولادة، يبدأ حليب الثدي بالتحول إلى "حليب ناضج". يُسمى هذا "بدء إدرار الحليب".

ستلاحظين ما يلي:

- يزداد إدرار الحليب
- تشعرين بثقل في الثديين وقد تشعرين ببعض الانزعاج
- تشعرين براحة أكبر في الثديين عندما يتناسب إدرار الحليب مع احتياجات طفلك.

الهرمونات والرضاعة الطبيعية

يحتاج جسمك إلى هرمون البرولاكتين لإنتاج الحليب. يُفرز البرولاكتين أثناء الرضاعة الطبيعية أو شفط الحليب. كلما زادت مرات الرضاعة الطبيعية أو شفط الحليب، زاد إنتاج جسمك للحليب.

يُفرز جسمك أيضًا هرمون الأوكسيتوسين أثناء الرضاعة الطبيعية أو شفط الحليب. يُحفز الأوكسيتوسين عضلات صغيرة في الثديين على الانقباض ودفع الحليب نحو طفلك. تُعرف هذه العملية بمنعكس إدرار الحليب.

عند حدوث ذلك، قد تلاحظين ما يلي:

- تسرب الحليب من الثدي الآخر
 - تغيرات في المصّ والبلع لدى الطفل.
- قد تشعر بعض النساء أيضًا بوخز أو امتلاء في الثديين.

بداية جيدة بعد الولادة

بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لتسهيل الرضاعة الطبيعية:

- حمل طفلك على صدرك مباشرةً بعد الولادة مع ملائمة الجلد للجلد
- محاولة إرضاعه خلال الساعة الأولى بعد الولادة.

سنساعدك على:

- معرفة متى يكون طفلك مستعدًا للرضاعة، وهو ما يُعرف بـ "علامات الرضاعة"
- حمل طفلك في الوضعية المناسبة
- تعلّم كيفية إرضاع طفلك من الثدي.

الرضاعة الطبيعية المبكرة

تتطلب الرضاعة الطبيعية في الأيام والأسابيع الأولى وقتًا وممارسة. فيما يلي نصائح قد تساعدك.

- انتبهي لإشارات طفلك المتعلقة بالرضاعة، مثل:
 - فتح فمه
 - لعق شفثيه
 - الالتفات إلى الثدي
 - البحث عن الثدي
 - وضع يديه على فمه.
- يرضع الأطفال بشكل متكرر، من 8 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة.
- جربي وضعيات رضاعة مختلفة مريحة لك ولطفلك.
- إذا كان طفلك نعسانًا، أرضعيه بملائمة جلدك لجلده أو داعبي جلده برفق لمساعدته على البقاء مستيقظًا والشفط بنشاط.
- قدّم كلا الثديين في كل رضعة. بدلي الثدي الذي بدأت به في كل رضعة.
- إذا واجه طفلك صعوبة في الإمساك بالثدي، اعصري بعض الحليب وأعطيه له باستخدام كوب أو ملعقة.
- حاولي عدم استخدام اللهاية أو الحلمات أو الزجاجات إلا عند الضرورة.
- لا يحتاج طفلك عادةً إلى حليب الأطفال الصناعي أو أي سائل أخرى. سنخبرك إذا احتاج إليها.
- ستشعرين بالتعب، لذا استريحي كلما أمكنك ذلك.
- حاولي تناول طعام صحي وشرب الكثير من الماء عند الشعور بالعطش. يجب أن يبقى لون البول لديك فاتحًا.

علامات تدل على حصول طفلك على كمية كافية من الحليب

يمكن أن تدل العلامات التالية على حصول طفلك على كمية كافية من الحليب.

- يهدأ طفلك بين معظم الرضعات.
 - يمكنك رؤية أو سماع عملية البلع بالإضافة إلى الشفط أثناء الرضاعة. الشفط وحده لا يعني بالضرورة حصول طفلك على الحليب.
 - بعد بدء إدرار الحليب، يتبول طفلك من 5 إلى 6 مرات خلال 24 ساعة.
 - يتغير لون براز الطفل من الأسود إلى الأصفر أو يصبح بلون الخردل.
 - يتبرز الطفل مرة واحدة على الأقل يوميًا خلال أول ستة إلى ثمانية أسابيع.
 - بعد فقدان الوزن الطبيعي في البداية، سيكتسب طفلك وزنًا ويعود إلى وزنه عند الولادة في غضون أسبوعين من العمر.
 - يكتسب معظم الأطفال حوالي 150 غرامًا أسبوعيًا خلال الأشهر الثلاثة الأولى. ستساعدك ممرضة صحة الأم والطفل على متابعة هذا النمو.
- قد تشعرين بصعوبة الرضاعة الطبيعية في البداية. غالبًا ما يستغرق الأمر بضعة أسابيع قبل أن تصبح أسهل. هذا أمر طبيعي. تحلي بالصبر واطلبي المساعدة إذا احتجت إليها.

للمزيد من المعلومات والنصائح

تحدثي مع ممرضة صحة الأم والطفل في منطقتك.

اتصلي بخط صحة الأم والطفل في ولاية فيكتوريا على الرقم 13 22 29 في أي وقت من النهار أو الليل، للتحدث مع ممرضة صحة الأم والطفل.

اتصلي بالجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية على الرقم 1800 686 268 في أي وقت من النهار أو الليل، للتحدث مع مستشارة رضاعة طبيعية. يمكنك أيضًا زيارة موقعهم الإلكتروني للحصول على المعلومات والدعم: breastfeeding.asn.au

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة Respect 1800 الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au