

دليل

الرضاعة الطبيعية



الرضاعة الطبيعية

هي المنحة التي تستمر مدى الحياة!

- حليب الأم هو كل ما يحتاجه طفلك في الستة أشهر الأولى.
- بعد مرور ستة أشهر، ابدأ في تقديم الأطعمة الصلبة بالإضافة إلى حليب الأم.
- يُعد الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا هم الأطفال الأصحاء.
- إن الأطفال الذين يرضعوا حليبًا صناعيًا أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الأذن والإسهال والحساسية. إن الأطفال الذين يرضعون حليب صناعي أكثر عرضة لزيادة الوزن والسمنة والإصابة بالسكري.
- إن حليب الأم دائماً نظيف وآمن وبدرجة حرارة مناسبة.
- الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لك! تساعدك على التعافي من الولادة بسرعة وقد تساعدك على خفض وزن الحمل بشكل أسرع.
- الأمهات التي يرضعن طبيعيًا أقل عرضة للإصابة بالسكري وبعض أنواع السرطان ومرض القلب.
- إن الرضاعة الطبيعية أمر ملائم، فمن السهل أن ترضع طبيعيًا خارج المنزل! لست بحاجة لحمل الزجاجات وتنظيفها أو حليب صناعي وخلطه.
- الرضاعة الطبيعية هي الأفضل للبيئة. لا تحتاج للتعبئة والزجاجات والحلمات والصابون لتنظيف هذه المواد.
- يوصي أطباء الأطفال بأنه يجب أن يرضع الأطفال طبيعيًا لمدة اثنتى عشر (12) شهرًا الأولى على الأقل من الحياة أو فترة أطول بناءً على رغبة الأم والطفل

- الحصول على بداية رائعة
- إيجاد الأوضاع المريحة
- نصائح للحصول على الالتقام الجيد
- الدعم المقدم من العائلة والأصدقاء والأب يُحدث فرقًا
- الرضاعة الطبيعية أسئلة وأجوبة

نقاط
المتنوعة:



الحصول على بداية جيدة

يولد الأطفال للرضاعة الطبيعية.
دع طفلك يتبع غرائزه الطبيعية. يمكنه الرضاعة الطبيعية بمساعدة بسيطة فقط منك.

- أخبري الطبيب والممرضات بأنك تخططين للرضاعة الطبيعية وألا يعطوا طفلك أي زجاجات أو لهيات.
- ابدئي في إرضاع طفلك على الفور بعد الولادة. أخبري طبيبك والممرضات بأنك تريدي حمل طفلك لملامسته أثناء الساعة الأولى أو الساعتين الأوليتين بعد الولادة.
- أسالي المستشفى عن مستشار الرضاعة المعتمد من المجلس الدولي (International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC) الذي يمكن أن يُقدّم نصيحة مفيدة.
- تحتاج الرضاعة الطبيعية للممارسة—مثلما يحتاج تعلم رقصة جديدة. وتصبح أكثر سهولة كلما كبر الطفل.
- جربي بعض الأوضاع في الصفحات التالية. استرخي عندما ترضعين طفلك.
- اتصلي بمكتب برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) إذا كنت بحاجة للمساعدة أو لديك استفسارات بشأن الرضاعة الطبيعية.



من المهم لي الاستمرار في
الرضاعة الطبيعية لأن طفلي
أصبح بصحة أفضل وأنها سهلة
إجرائها وغير مكلفة.
— إحدى الأمهات التابعات لبرنامج
التغذية للنساء والرضع والأطفال
(WIC)

إيجاد الأوضاع المریحة



الاسترخاء للوراء

أفضل الطرق في مساعدة طفلك لاستعمال غرائزه الطبيعية.

- استلقي على ظهرك بأريحية؛ استخدم الوسائد لدعمك إذا أردت ذلك.
- الاتصال الجسدي بينك وبين طفلك أو بملابس خفيفة (غير ملفوف).
- ضعي الطفل على صدرك؛ واتركيه يتحرك نحو ثدييك. استرخي واستمتعي.
- يُدعم جسمك جسم الطفل؛ استخدم الوسائد أو الأغشية للمساعدة.

وضع المهد المعكوس جيد للأطفال الأصغر.

- ادعمي جسم طفلك ورقبته.
- ضعي طفلك في اتجاه مقابل لجسمك ليكون بطنه على بطنك.
- لفي رجليها حول جانبيك.
- يرضع الطفل طبيعياً من الثدي المقابل لذراعك الداعم له.



جيد للأمهات اللاتي
أجروا عملية قيصرية
أو لديهن توأم

وضع كالكرة

جيد لنساء لديهن ثديين كبيرين.

- ضعي وسادة واحدة أو أكثر على جانبك لدعم ذراعك.
- ضعي طفلك على الوسادة ورجليه مطويتين تحت ذراعك.
- حركي ذراعك تحت ظهر الطفل وادعمي رقبته بيديك.
- امسكي طفلك بذراعك في نفس الجانب الذي يقدم الثدي للرضاعة.



وضع الاستلقاء

الوضع الأكثر راحة للنساء اللاتي عانين من ولادة متعسرة أو للرضعات الليلية.

- استخدمي وسائد من أجل الراحة حسب الحاجة.
- ابديني بجعل أنفه أمام الحلمة، تمامًا مثل الأوضاع الأخرى.
- ادعمي طفلك بذراعك أو وسادة أو بطانية ملفوفة.



وضع المهد

الوضع الأكثر شيوعًا للأطفال الأكبر سنًا.

- ضعي وسادة في حضنك.
- ضعي طفلك على جانبك، بطنه فوق بطنك.
- أرخي رأسه على ذراعك مع جعل أنفه أمام الحلمة.
- أدخل ذراعه الأسفل تحت ثديك.



نصائح من أجل التقاع جيد

- راقبي لرؤية أن ذقن الطفل والشفة السفلى تلمس الثدي أولاً. وبمجرد وضعه على الثدي، سيتم دفع ذقن الطفل باتجاه الثدي.



يمكنك التأكد من أن طفلك يلتقم الثدي بشكل جيد ويحصل على الحليب في الحالات التالية:

- يتم لف كلا شفثيه للخارج بوسع، غير محشورين بالداخل.
- الخود مستديرة.
- يمكنك سماع بلع الطفل ورؤيته.
- لن تشعري بالألم أثناء الرضاعة الطبيعية.

يُعد الالتقام الطريقة التي يتعلق بها الطفل للثدي. يُعد الالتقام الجيد مهم لما يلي:

- التأكد من أن الطفل يحصل على ما يكفي من اللبن
- تجنب الإصابة بالتهاب الحلمات
- مساعدة ثدييك في إنتاج المزيد من اللبن

قد تحتاج العديد من الأمهات والأطفال القليل من المساعدة والإطمئنان في البداية. تذكر، أنه لا بأس أن تطلبي المساعدة. فيما يلي بعض النصائح:

- ابحثي على الوضع المريح مع الكثير من الدعم. عانقي طفلك بالقرب منك.
- أجعلي أنف الطفل مصفوفة مع الحلمة. يمكن بعد ذلك ميل رأس الطفل للوراء، ودعي فمه يصل للحلمة أو فوقها. يساعد الفم المفتوح على مصراعيه على احتواء مزيد من البشرة الداكنة حول الحلمة (الهالة) في فمه.

لم يرضع طفلي بشكل صحيح.
ساعدني أفراد من برنامج التغذية
للنساء والرضع والأطفال (WIC)
في تجريب الأوضاع المختلفة، لم
أفقد الأمل. شكرًا WIC!
— إحدى الأمهات التابعات لبرنامج
التغذية للنساء والرضع والأطفال
(WIC)

دعم

العائلة والأصدقاء والأب يحدث فرقاً



يرتبط الأطفال بأبائهم
من خلال الحب
والرعاية والاتصال
بينهم.



- تشجيع الأم بكلمات داعمة؛ سيجعل الأمور أكثر سهولة.
- الحد من الزوار وأوقات الزيارة، ولا سيما في المستشفى حين تكون الأم والطفل يتعلموا الرضاعة الطبيعية.
- الاتصال الجسدي المباشر بطفلك.
- التعرف على سلوك الطفل الطبيعي وخاصة عند البكاء والنوم. أطلب المساعدة من طاقم عمل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC).
- تحدثي عن رغبات الأمهات.
- خذ الأم لتحصل على المساعدة في الرضاعة الطبيعية، إذا أرادت ذلك.
- أطلبي من الجدة أخذ الأطفال من المدرسة.
- تقديم المساعدة في الطبخ والتنظيف والغسيل والأعمال المنزلية.
- أطلب من أحد الأصدقاء إحضار أكثر من وجبة.



أسئلة وأجوبة

الرضاعة الطبيعية أسئلة وأجوبة

هل سيكون لدي حليب بمجرد ولادة طفلي؟

نعم. على الرغم من أن ثدييك قد يكون لين، فإنك جاهزة لإنتاج اللبأ، الحليب الأول بعد الولادة.

أن هذا الحليب الأول الخاص سميك وأصفر اللون. يساعد طفلك في التعلم على كيفية الرضاعة والبلع وهذا كل ما تحتاجه في الوقت الحالي.

وعلى الرغم من أنك قد لا يكون لديك إلا كميات صغيرة من هذا اللبأ، فإن اللبأ يحتوي على البروتين والفيتامينات وكثير من الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من الإصابة بالمرض.

كم عدد المرات التي يجب علي فيها إطعام طفلي؟

- أطعمي طفلك عندما تكون جعانة.
- أرضعي الطفل حديث الولادة عشر (10) مرات أو أكثر في مدة أربع وعشرين (24) ساعة.
- إذا كان طفلك ينام كثيراً، قد تحتاجي لإيقاظها لإطعامها بعض الرضعات.
- دعي طفلك يقرر الوقت التي تكون فيه مستعدة للرضاعة ووقت إنهاء التغذية.

هل لدي ما يكفي من الحليب لإطعام طفلي؟

- نعم. كلما أرضعتي طفلك طبيعياً، كلما زاد إنتاج الحليب. سيقال استخدام الحليب الصناعي، حتى لو كمية صغيرة، من كمية الحليب الذي تنتجيه.
- لدى الأطفال حديثي الولادة بطون صغيرة، قريبة من حجم قبضة أيديهم، لذلك غالباً ما يحتاجوا للرضاعة الطبيعية.
- بعد مرور أيام قليلة، ستبدئي في إنتاج كميات أكبر من الحليب.
- إذا اخترت استخدام اللهاية، يُرجى تأخير استخدامها حتى يمر شهر واحد على الأقل للتأكد من أن الرضاعة الطبيعية تسير على ما يرام.
- بعد الأيام الأولى القليلة، سيكون ثدييك ممتلئ وصلب. بعد مرور بضع أسابيع بعد ذلك، سيصبح ثدييك أكثر ليونة وغير ممتلئ. هذا أمر طبيعي؛ يتأقلم مخزون الحليب مع احتياجات الطفل. لا ينقطع حليبك.

ما هي طفرات النمو؟

- إن طفرات النمو هي فترات قصيرة من الوقت، عندما ينمو طفلك بمعدل أسرع وشهية للطعام تكون أكثر وقد يكون صعب إرضائه.
- تحدث غالباً طفرات النمو حوالي سبع (7) مرات في كل عشر (10) أيام مرتين (2) في كل ثلاث (3) أسابيع وست (6) أسابيع وثلاثة (3) أشهر.
- يمكنك أن تتوقع أن طفلك يريد أن يكون بقربك وأن يرضع أكثر أثناء هذه الأوقات. كن واثقاً، فجسمك يعلم ما يفعله وسينتج مزيد من الحليب.

كيف أعرف أن طفلي حصل على ما يكفي من الحليب؟

- يمكنك القول بأن طفلك حصل على ما يكفي من الحليب عن طريق زيادة وزنها وعدد الحفاضات المستخدمة.
- يفقد معظم الأطفال القليل من الأونصات في الأيام القليلة الأولى. بعد اليوم الرابع (4)، ينبغي أن يزيد طفلك في الوزن ويعود لوزنه وقت الولادة من اليوم العاشر (10) من الولادة لليوم الرابع عشر (14) من عمره.
- يوضح الرسم البياني عدد الحفاضات التي ينبغي للطفل أن يستخدمها في الأسبوع الأول.
- لا بأس إذا استخدم طفلك عددًا أكثر من الحفاضات الموضحة، ولكن لو استخدم عددًا أقل، الرجاء الاتصال بالطبيب.
- في الفترة من الأسبوع السادس (6) إلى الأسبوع الثامن (8)، قد لا يكون لديها الكثير من الحفاضات المتسخة؛ وهذا أمر طبيعي. لا يزال لديها خمس (5) حفاضات مبللة على الأقل يوميًا.

ضع دائرة على عدد الحفاضات التي يستخدمها طفلك:

عمر الطفل:	حفاضات مبللة	حفاضات متسخة
عمر يوم (1) واحد		
عمر يومان (2) واحد		
عمر ثلاث (3) واحد		
عمر أربع (4) واحد		
عمر خمسة (5) واحد		
عمر ستة (6) واحد		
عمر سبعة (7) واحد		

سيكون لدى طفلك المزيد من الحفاضات المبتلة.



في اليوم الخامس (5) المسترذ أو أصفر وغير طبيعي ومائي



من اليوم الثالث (3) إلى اليوم الرابع (4) أخضر يميل للأصفر وأقل سمكا



من اليوم الأول (1) إلى اليوم الثاني (2) أسود وسميك ولزج

سيتغير براز طفلك في الأسبوع الأول:

يمكنك التأكد من هذه العلامات المبكرة للطفل الجائع قبل أن يبدأ في البكاء:

- تبقى الطفلة يديها بالقرب من فمها
 - تتنني ذراعيها وساقها
 - تصدر أصوات الرضاعة
 - ترم على شفيتها
- لا تنتظري حتى يبدأ طفلك في البكاء. يصعب إرضاع طفل يبكي.

كيف سأعرف أن طفلي جعان؟



كيف يمكن للأم المرضعة معرفة أن رضيعها قد اكتفى؟

دع طفلك يحدد وقت الشبع. يمكن التأكد من خلال إحدى هذه العلامات:

- إبطاء الرضيع أو توقفه عن الرضاعة
- ارتخاء الذراعين واليدين
- عندما يترك الرضيع الثدي
- عندما ينام الرضيع

عرفت أن طفلي شبعان عندما أبعد راسه وتوقف عن الرضاعة ثم نام. — إحدى الأمهات التابعات لبرنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC)



ما هو الاحتقان؟

الاحتقان هو عندما يصبح ثدييك متورم ومؤلم، وقد يحدث ذلك بسبب تفويت الرضعات أو تأجيلها. يصبح ثدييك «صلب كالأحجار» وقد لا يقدر طفلك على التقامه بشكل جيد. الرجاء الاتصال بمستشار الرضاعة التابع لبرنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) أو مستشار الأقران للحصول على المشورة والإرشاد.

فيما يلي بعض النصائح السريعة للارتياح:

- قبل الرضاعة الطبيعية، استحمي بماء دافئ أو ضعي الكمادات الدافئة.
- العصر أو ضخ كمية صغيرة من حليب الأم باليد لتليين الثديين من أجل التقام بسهولة.
- إذا كان ثدييك صلب جدًا لدرجة يصعب على الطفل التقامه، يُرجى الاتصال بمستشار الرضاعة التابع لبرنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) واسالي عن تليين الضغط بالاتجاه المعاكس.
- بعد الانتهاء من الرضاعة، ضع كمادات ثلج على ثدييك لمدة عشرين (20) دقيقة لمساعدة في تخفيف التورم. يمكنك استخدام أكياس من البازلاء المثلجة.
- لا تقلمي مكملات اللبن الصناعي، فإنها ستلغي الرضاعة الطبيعية أو ستوقفها. ولن يؤدي هذا إلا مزيد من الاحتقان.

غالبًا ما يكون السر في الوقاية من تورم الثديين هي أن ترضع طبيعيًا، عشر (10) مرات أو أكثر في أربع وعشرين (24) ساعة.



هل يتعين على الأم المرضعة مراقبة ما تأكل وما تشرب أثناء الإرضاع؟

- ليس عليك أن تتناول أطعمة معينة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. فمن الأفضل محاولة تناول مجموعة مختلفة من الأطعمة الصحية. ولكن ستمنح الأم المرضعة طفلها اللبن «الكافي» حتى وإن لم تتناول الأطعمة «الصحية» كل يوم.
- يوفر برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) الأمهات التي يرضعن طبيعياً مجموعة غذائية لها قيمة غذائية أكبر من الأمهات التي لا يرضعن أطفالهم طبيعياً. أسالي طاقم عمل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) عما هو مدرج.
- أشربي ما يكفي من السوائل لتتروى ظمأها. لا يُعد تناول الكثير من السوائل مدرّاً لمزيد من لبن الأم.
- الحد من تناول القهوة والشاي والمياه الغازية ومشروبات الطاقة وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين. قد يؤدي تناول الأم لمشروبات الكافيين بإفراط إلى إصابة الرضيع بالتنمر.
- وحسبما ذكرته الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، يمكن للأم المرضعة تناول مشروبات كحولية بين حين وآخر. يجب على الأم عدم الإفراط أو التعود على شرب الكحوليات فقد يؤدي ذلك إلى إضرار الطفل. ينتقل الكحول إلى لبن الأم؛ لذلك في حالة تناوله يجب عليها الانتظار من 2 إلى 3 ساعات قبل الإرضاع.
- يفضل إطلاع مستشار برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال (WIC) على الأدوية التي تتناولها الأم أو التدخين أو الكحوليات أو غيرها من المشكلات التي قد تواجهها.

الإرضاع بالنسبة للأم أمر مهم فهو يمثل رابطاً قوياً وهو أحد الأمور التي لا يتسنى لأحد غيرها القيام به للرضيع. وفضلاً عن ذلك، فهو مغذٍ ويعود بالفائدة على الأم ورضيعها. —إحدى الأمهات التابعات لبرنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC)



كيف يمكنني الإرضاع في الأماكن العامة؟

- طي أحد أطراف بطانية لف الرضيع تحت حزام الصدرية ثم تغطية الرضيع.
- جربة حمالة الرضع. تسمح حمالة الرضع - عند استخدامها على نحو صحيح - بحمل الرضيع وإطعامه أثناء التسوق أو المشي.
- لف قميص فضفاض على قميص بلا أكمام. يسمح ذلك للأم برفع الجزء العلوي وإرضاع الطفل، بينما يُستخدم القميص الخارجي لتغطي الأم نفسها هي وطفلها. لا داعي لإحضار المزيد من الأغراض!
- تتدرب الأم المرضعة على هذا الأمر في بيتها مع رضيعها قبل الخروج به حتى لا يقلقها ذلك.
- ينص القانون في كاليفورنيا على حق الأم في إرضاع طفلها على الملأ.

تنمو العائلات نموًا صحيًا مع برنامج WIC!

إن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) هو المكان الأفضل للذهاب إليه للحصول على الثقافة والدعم بشأن الرضاعة الطبيعية.



إدارة الصحة العامة بكاليفورنيا، برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) بكاليفورنيا وتعد هذه المؤسسة إحدى المؤسسات التي توفر الفرص المتكفئة.

1-800-852-5770 #910261 Arabic Rev 02/17