كل ما يهم الأم لممارسة الرضاعة الطبيعية

دليل إرشادي
تُصدره مدينة نيويورك

NYC Health

المحتويات

لماذا أختار الرضاعة الطبيعية؟ 2

إشراك الآخرين 3

ماذا تأخذين إلى المستشفى 4

ما الذي تحتاجين معرفته عن الرضاعة الطبيعية 4

البدء

العناية بثدييك

كيف تسير عملية الرضاعة الطبيعية: التقاط فم الطفل للثدي والرضاعة

الحصول على وضع مريح: أوضاع الرضاعة الطبيعية الشائعة

الأسئلة الشائعة والإجابات

الحالات الخاصة

التغلب على المشكلات 16

استخلاص اللبن 17

الاستخلاص باليد

استخدام مضخة الثدي لاستخلاص اللبن

تخزين اللبن المستخلص

العودة إلى العمل أو الدراسة 20

فطام طفلكِ 21

الكلمات الشائعة المتعلقة بالرضاعة الطبيعية 22

قائمة الموارد 23

ملاحظات 24

قائمة الهواتف الخاصة بي 25

لماذا أختار الرضاعة الطبيعية؟

إنها الأفضل لطفلك. لا شيء يُضاهيها.

- إن لبن الثدي مليء بالفيتامينات والمغذّيات التي يحتاجها طفلك. كما أنه يبني جهاز طفلك المناعي ويساعد على ونمو مخّه.
- لبن الثدي أسهل هضمًا من اللبن الصناعي. مما يقلل من لفظ اللبن والإسهال.
- الرضاعة الطبيعية تجعل الطفل أقل عرضة للسمنة لاحقًا في حياته.
- الرضاعة الطبيعية تجعل الطفل أقل عرضة للعدوى والربو وبعض أنواع السرطان والسكري ومتلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS).

إنها الأفضل لك.

- الرضاعة الطبيعية تساعد جسمك على التعافي من الحمل والولادة — فهي تقوم بتقليص الرحم إلى حجمه الطبيعي وتقلل من نزيف ما بعد الولادة.
- الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بالسكري وسرطان المبيض وبعض أنواع سرطان الثدي.
- الرضاعة الطبيعية تساعد على توثيق العلاقة بينك وبين طفلك.
- الرضاعة الطبيعية قد تساعد على تجنب الاكتئاب.
- الرضاعة الطبيعية توفر الوقت. وبخلاف اللبن الصناعي فإن لبن الثدي تكون حرارته مناسبة دائما ولا يتطلب غسل وتعقيم زجاجات الإرضاع.
- الرضاعة الطبيعية توفر المال. فإن لبن الثدي هو كل ما يحتاجه طفلك في الأشهر الستة الأولى من حياته، مما يوفر لك مئات الدولارات التي يتم إنفاقها على شراء اللبن الصناعي.
- الرضاعة الطبيعية غالبًا ما تجعل الطفل أكثر صحة مما يعني غياب أقل عن العمل.

إشراك الآخرين

عندما تختارين الرضاعة الطبيعية، من المهم أن يدعمك الأشخاص من حولك في هذا القرار. ويشمل ذلك الأطباء والممرضات والأزواج وأفراد العائلة والأصدقاء.

- **أثناء زيارات ما قبل الولادة:** أخبري طبيبك أنك تريدين إرضاع طفلك طبيعيًا. قومي بطرح الأسئلة واحصلي على المعلومات التي تحتاجينها قبل الولادة.

- **في المستشفى:**
  - **عند الولادة**، أخبري ممرضة الولادة الخاصة بك وطبيبك أنك تريدين إرضاع طفلك طبيعيًا. اطلبي إحضار طفلك إليك في أقرب وقت ممكن لكي تتمكني من بدء الرضاعة الطبيعية. قبل الوضع، أخبري الممرضة أنك تريدين أن يمكث طفلك في غرفتك.
  - **عندما تبدئين الرضاعة الطبيعية**، ضعي في الاعتبار أنه أحيانًا ما يتطلب الأمر بعض الوقت لكي تدرك الأم ويدرك الطفل كيفية الإرضاع. **إذا كنت غير متأكدة من أن الأمر يسير بشكل صحيح، فاطلبي المساعدة من إحدى الممرضات أو استشاري الرضاعة.**
  - **إذا كان من الضروري ذهاب الطفل إلى حضانة، فقومي بتذكير الممرضة بإعادة إحضار الطفل لتقومي بإرضاعه طبيعيًا. أخبري الممرضة ألا تعطي الطفل اللبن الصناعي أو الماء أو لهاية إلا إذا أمر طبيبك بذلك.**
  - **إذا قدم إليك طاقم العمل عينات من اللبن الصناعي**، فأخبريهم أنك ترضعين طبيعيًا. فقط ولا تحتاجين اللبن الصناعي.

- **في المنزل:**
  - **إذا عرض الزوج أو أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء المساعدة من خلال إرضاع طفلك بزجاجة إرضاع**، فقومي بتذكيرهم أنك ترضعينه طبيعيًا من أجل صحته. إذا أرادوا مساعدتك في رعاية طفلك، فهناك العديد من الأشياء الأخرى التي يمكن أن يساعدوك فيها:
    - أن يجلسوا بصحبتك أثناء الرضاعة ويقدموا إليك مشروبًا أو مسندًا للقدمين أو وسادة لتستخدميها عند الرضاعة.
    - مساعدة الطفل على التجشؤ بعد الرضاعة.
    - تغيير حفاضة الطفل أو تحميمه.
    - الاعتناء بالطفل حتى تتمكني من الاستحمام أو أخذ قيلولة أو تناول الطعام.
    - مساعدتك في المهام المنزلية مثل الطبخ أو التنظيف أو الغسيل أو التسوق لشراء البقالة أو غسل الأطباق.
    - الاعتناء بطفل أكبر أثناء الوقت الذي ترضعين الطفل فيه طبيعيًا.
    - إحضار الطفل إليك في الرضعات الليلية.

ماذا تأخذين إلى المستشفى

قبل موعد موعد ولادتك المرتقب، قومي بحزم بعض الأغراض الشخصية التي ستصحبينها معك إلى المستشفى. فيما يلي بعض الأشياء المفيدة للأمهات المرضعات:

- ☐ صدرية إرضاع
- ☐ ضمادات إرضاع (من القماش أو غير قابلة لإعادة الاستخدام)
- ☐ وسادة للإرضاع
- ☐ ثوب نوم أو بيجامة يمكن فتحها من الأمام بأزرار أو بكباسات
- ☐ رداء (روب)
- ☐ دليل مدينة نيويورك الإرشادي للأم فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية

عناصر مساعدة أخرى:

- ☐ مرطب شفاه
- ☐ مستلزمات تجميل
- ☐ فوط صحية
- ☐ مقعد سيارة مخصص للرضع عند الخروج (إلزامي في ولاية نيويورك)

ما الذي تحتاجين معرفته عن الرضاعة الطبيعية

تُعد الرضاعة الطبيعية مهارة، مثلما هو حال تربية الأبناء. قد يتطلب الأمر بعض التدريب، لكنك ستتعلمين بسرعة وهناك العديد من الفوائد!

البدء

الأيام القليلة الأولى

- غالبًا ما يمكنك بدء الرضاعة الطبيعية على الفور — حتى في غرفة الولادة! أخبري طبيبك أو القابلة مسبقًا بأنك تريدين إرضاع طفلك طبيعيًا.
- حاولي أن تقومي بإرضاع طفلك خلال ساعة من ولادته.

- يُعد حمل طفلك مع ملامسة جسمك بجسمه بعد الولادة مباشرةً طريقة عظيمة للبدء.
- أخبري طاقم عمل المستشفى ألا يقوموا بإعطاء طفلك زجاجة إرضاع إلا إذا كنت أنت وطبيب طفلك متفقين على أن الطفل يحتاج لذلك.
- أخبري طاقم عمل المستشفى أنك تودين إبقاء طفلك في غرفتك (بدلًا من إبقائه في الحضانة) لتتمكني من إرضاعه وقتما يجوع.
- أرضعي طفلك بصورة متكررة. سيتعلم المص، وسيزيد مصه من مخزون اللبن لديك.
- اطلبي المساعدة من إحدى الممرضات أو أحد اختصاصيي الرضاعة إذا شعرت بأي انزعاج عند الرضاعة الطبيعية أو إذا كنت قلقة أن يكون طفلك لا يحصل على ما يكفي لتغذيته.
- اللبن الذي ينتجه جسمك في الأيام القليلة الأولى يُسمى اللبأ. ويتسم بأنه أصفر اللون وغني بالمواد الغذائية. يحمي اللبأ طفلك من المرض ويعطيه كل شيء يحتاجه. بعد ثلاثة إلى خمسة أيام، سيتغير لون لبنك إلى أبيض مائل للزرقة.
- اغسلي يديك قبل الإرضاع أو استخدام مضخة الثدي أو استخلاص اللبن.

الأسابيع القليلة التالية

- دعي طفلك يرضع وقتما يشاء، في أثناء النهار والليل — عادةً حوالي 10 إلى 12 مرة في 24 ساعة. ستساعد عملية الإرضاع بشكل متكرر على تدفق اللبن وعلى إنتاج كمية كبيرة من اللبن، كما تساعد على نمو طفلك.
- إذا نام طفلك أثناء الدقائق الأولى من الرضاعة، أيقظيه برفق لمساعدته على إكمال الرضاعة. حاولي دغدغة قدميه أو التحدث إليه لإيقاظه.
- عندما يبلغ عمر طفلك أربعة إلى خمسة أسابيع، على الأرجح سيكون لدى طفلك نمط أكثر انتظامًا للرضاعة وستكون رضعاته أقل تكررًا.
- تجنبي استعمال زجاجة إرضاع أو لهاية في وقت مبكر من عمر طفلك لأن ذلك قد يعوق من تطوير نظام جيد للإرضاع الطبيعي.
- لا يُوصى بإضافة الأطعمة المكملة مثل الحبوب والفواكه والخضروات قبل مرور ستة أشهر من عمر طفلك.

استخدام مكمل يحتوي على فيتامين د

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بأن يتناول كل الأطفال جرعة يومية لا تقل عن 400 وحدة دولية من فيتامين د بدايةً من بعد الولادة بوقت قصير. يتضمن هذا الأطفال الذين يشربون لبن الثدي فقط. اطلبي من طبيبك المزيد من المعلومات.

العناية بثدييك

لا تختلف العناية بثدييك أثناء الرضاعة كثيرًا عنها في الأوقات الأخرى. عادةً ما يكفي الاستحمام بشكل يومي. لكن فيما يلي بعض النصائح المفيدة:

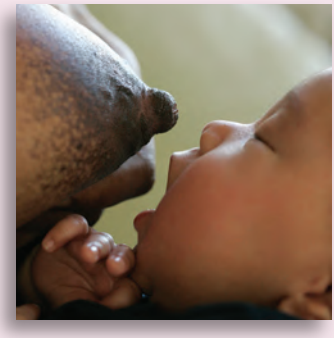
- حاولي تجنب وضع الصابون على حلمتي ثدييك أو دعكهما، لأن هذا يمكن أن يجعلهما أكثر جفافًا وأكثر عرضة للتشقق.
- إذا شعرت بأن حلمتي ثدييك تؤلمانك، يمكن أن تجدي وضع القليل من لبن الثدي على الحلمة (وتركه ليجف) في نهاية كل رضعة مفيدًا. ينبغي ألا تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة. إذا شعرت بالألم، فقد يعني ذلك أن طفلك لم يلتقط ثديك بشكل جيد (انظري قسم التقاط فم الطفل للثدي).
- استخدمي ضمادات ثدي في صدريتك لامتصاص أي لبن يمكن أن يتسرب.
- احرصي على تغيير ضمادات الثدي بشكل متكرر، بالأخص عندما تشعرين بأنها رطبة أو مبللة. يمكن أن يسبب ترك ضمادة ثدي مبللة على جلدك التهاب وتشقق الحلمة.
- قومي بفحص ثدييك يوميًا، بحثًا عن وجود أي مناطق أصابها الاحمرار أو الطفح أو أي شيء آخر يبدو غير معتاد. قومي باستشارة أحد اختصاصيين الرضاعة الطبيعية أو طبيبك إذا كانت هذه الأعراض لا تتلاشى أو إذا كنت تشعرين بالألم أو المرض.

كيف تسير عملية الرضاعة الطبيعية: التقاط فم الطفل للثدي والرضاعة

عندما يمص طفلك الثدي، يتم إفراز الهرمونات. هذه الهرمونات تؤدي إلى "إدرار" أو تدفق اللبن. كلما رضع طفلك أكثر، زاد إنتاج جسمك للبن.

التقاط فم الطفل للثدي

لكي تنجحي في الرضاعة الطبيعية، من المهم جدًا أن يلتقط فم طفلك الثدي جيدًا. اتبعي هذه الخطوات وستكونين محترفة في وقت قصير جدًا!



1. قومي بحمل طفلك تجاه جسمك واجعلي أنفه قريب من حلمة ثديك.

2. حركي طفلك إلى الخلف بوصة أو بوصتين. ينبغي أن يكون رأسه مائلًا للخلف، وسيفتح فمه. **من المهم أن يقوم طفلك بفتح فمه بشكل متسع.**

3. إذا لم يقم طفلك بفتح فمه، يمكنك ملامسة حلمة ثديك بشفتيه ليفتح فمه.

4. عندما يفتح فمه بشكل متسع، حركيه في اتجاه الحلمة وذلك بسحبه نحوك. يسمى هذا التقاط فم الطفل للثدي.

5. حاولي أن يكون أكبر جزء ممكن من هالة حلمة ثديك — المنطقة الداكنة المحيطة بالحلمة — في فم الطفل.

6. شاهدي طفلك لتري ما إذا كان يقوم بالمص والبلع بسهولة أم لا.

7. أنصتي لتسمعي الأصوات التي تدل على أن طفلك سعيد ويرضع جيدًا!

يمكنك أيضًا مسك ثديك بطريقة تساعد طفلك على التقاط الحلمة جيدًا. فيما يلي طريقتان لمسك الثدي قد ترغبين في تجربتهما:

- طريقة المسك التي تأخذ فيها اليد شكل حرف U: ضعي الإبهام على هالة حلمة الثدي من جانب واحد يماثل موضع العقرب عندما تكون الساعة 9 وبقية الأصابع في وضع مماثل لموضع العقرب عندما تكون الساعة 3 — بشكل يجعل يدك تأخذ شكل حرف "U."
- طريقة المسك التي تأخذ فيها اليد شكل حرف C: ضعي الإبهام على حلمة الثدي في وضع مماثل لموضع العقرب عندما تكون الساعة 12 وبقية الأصابع تحت الحلمة في وضع مماثل لموضع العقرب عندما تكون الساعة 6 — بشكل يجعل يدك تأخذ شكل حرف "C."

طريقة المسك التي تأخذ فيها اليد شكل حرف C

علامات تدل على أن اللبن يتدفق من ثديك

يمكن أن تلاحظي ...

- تغيرًا في معدل مص طفلك من المصات السريعة إلى المص والبلع بشكل منتظم، بمعدل حوالي مصة واحدة في الثانية.
- الشعور بالوخز أو بدبابيس وإبر في ثديك.
- شعور مفاجئ بالامتلاء في الثدي.
- أن اللبن يتسرب من الثدي الآخر.
- أنك تشعرين بالعطش.

ينبغي ألا تكون الرضاعة مؤلمة! يُعد الألم دليلًا على أن طفلك لم يلتقط الثدي بالشكل الصحيح. إذا كان طفلك يمص الحلمة فقط، فأوقفي عملية المص عن طريق وضع إصبعك الخنصر برفق في ركن فمه. أخرجي الحلمة من فمه، وحاولي وضعه على الثدي بشكل يجعله يثبت فمه بحيث يكون أكبر جزء ممكن من هالة حلمة الثدي في فمه. ستلاحظين الفرق!

الرضاعة

- دعي طفلك يرضع وقتما يكون جائعًا. غالبًا ما يرضع المولود الذي يكون بصحة جيدة من 8 إلى 12 مرة على الأقل، خلال فترة 24 ساعة. لا تنتظري حتى يبكي طفلك لترضعيه — فالبكاء يُعد علامة متأخرة جدًا على الجوع. إشارات الإرضاع — العلامات المبكرة الدالة على أن طفلك جائع — تتضمن:
  - أن يمص الطفل يديه
  - أن يلعق شفتيه
  - أن يحرك فمه
  - أن يحرك عينيه أثناء النوم
  - أن يصبح نومه خفيفًا بعد ساعة أو ساعتين من النوم العميق
- يمكنك تقديم ثدي واحد أو الثديين في كل رضعة. لا تقلقي إذا رضع طفلك لوقت أقصر من الثدي الثاني.
- إذا بدأت بالثدي الأيمن في إحدى الرضعات، فابدئي بالأيسر في المرة التالية. إذا لم تتذكري الجانب الذي قمت بالرضاعة من خلاله المرة السابقة، فضعي دبوس مشبك على حمالة الصدر الخاصة بك لتذكيرك، أو قومي بجس ثدييك لمعرفة أي منهما أكثر امتلاءً. بعض الأمهات يقمن بتبديل خاتم من يد إلى أخرى ليتذكرن.
- دعي طفلك يرضع حتى يشبع — عادةً ما يتطلب الأمر حوالي 10 إلى 20 دقيقة على كل ثدي. راقبي العلامات الدالة على أن طفلك قد شبع: ارتخاء يدي الطفل وجسمه أو أن يصرف الطفل فمه عن الحلمة أو أن يغلبه النوم.
- إذا انتهى طفلك من الرضاعة لكن فمه مازال مثبتًا على الثدي، فضعي طرف إصبعك الخنصر برفق في ركن فمه لإيقاف عملية المص وجعل الطفل يترك الثدي.

العلامات الدالة على أن طفلك يحصل على ما يكفي من اللبن

- في الأيام القليلة الأولى، سيبلل الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا حفاضة واحدة أو اثنتين وسيتبرزون في حفاضة واحدة أو اثنتين.
- بدايةً من اليوم 2 أو 3، سيبلل/يتبرز الطفل الذي يرضع طبيعيًا في 5 حفاضات أو أكثر خلال الـ 24 ساعة.
- يكتسب معظم الأطفال ما بين 4 إلى 7 أونصات في الأسبوع وحوالي رطلًا واحدًا في الشهر خلال الـ 4 أشهر الأولى.

نصائح أخرى مفيدة

- قومي بتقريب الطفل إلى ثديك، لا ثديك إلى الطفل! الانحناء أثناء الرضاعة قد يسبب آلام الظهر.
- قومي بحمل طفلك بحيث يتلامس جسمك مع جسمه كثيرًا — لكن فقط عندما تكونين مستيقظة وقادرة على حمله بشكل آمن. عندما تحملين الطفل بحيث يتلامس جسمك مع جسمه، يكون طفلك يرتدي الحفاضة فقط وأنت تحملينه بحيث يلامس جسمه صدرك العاري. يمكنك وضع بطانية عليك أنت وطفلك. (الأطفال الذين يتم حملهم بحيث تلامس أجسامهم جسم الأم يرضعون طبيعيًا بشكل أفضل ويكونون أكثر هدوءًا ويبكون بمعدل أقل.)
- قومي بالإرضاع كثيرًا حتى يزيد مخزونك من اللبن.
- اعتني بنفسك. احصلي على الكثير من الراحة واشربي الكثير من السوائل وتناولي الأطعمة المفيدة وتحدثي إلى طبيبك عن الاستمرار في تناول الفيتامينات التي كنت تتناولينها في فترة ما قبل الولادة أو تناول عقار متعدد الفيتامينات آخر.
- إذا كنت تقومين باستخلاص اللبن أو استخدام مضخة الثدي لاستخلاصه (انظري صفحة 17)، من الأفضل أن تنتظري حتى يمر شهر من عمر طفلك قبل إرضاعه بواسطة زجاجة الإرضاع.
- تجنبي استخدام لهاية حتى يكون لديك نظام رضاعة طبيعية جيد.

الحصول على وضع مريح: أوضاع الرضاعة الطبيعية الشائعة

جربي أوضاع الرضاعة الطبيعية المختلفة لمعرفة ما الذي يناسبك بأفضل شكل ممكن. فتثبيت فم الطفل بالثدي بشكل جيد والوضع المريح مهمان لنجاح عملية الرضاعة الطبيعية.

طريقة حمل الطفل المشابهة للمهد أو الاحتضان

يجعل هذا الوضع من السهل القيام بعملية الإرضاع دون أن يلاحظ أحد.

1. اجلسي بشكل منتصب في كرسي مريح.
2. ضعي طفلك على جانبه، مع جعل بطنه تلامس بطنك ورأسه في منحنى ذراعك.
3. ضعي ذراعك ويدك تحت ظهره لدعم رقبته وعموده الفقري ومؤخرته.
4. اجذبيه تجاه ثديك. لا تنحني للأمام لأن هذا يمكن أن يسبب ألم الظهر.
5. قد ترغبين في وضع وسادة إرضاع تحت الطفل بشكل يجعله أقرب إلى ثديك.

طريقة حمل الطفل من الرأس

طريقة الحمل هذه جيدة للاستخدام بعد الولادة القيصرية، إذا كان ثدييك كبيرين أو كان طفلك يريد النوم.

1. اطوي طفلك إلى جانبك، تحت ذراعك مع ثني كوعك.
2. اسندي رأس طفلك بيدك وهي منبسطة ووجهيه تجاه ثديك بحيث يكون أنفه تجاه حلمة ثديك ورجليه متوجهتين تجاه ظهرك.
3. استخدمي ذراعك في إسناد ظهر طفلك ورقبته وكتفيه من الجهة السفلية.
4. للراحة، ضعي وسادة على رجليك تحت طفلك.
5. أسندي ثديك بيدك الأخرى، إذا لزم الأمر.

وضع الاستلقاء على الجانب

هذا الوضع يُعد أحد الخيارات المتاحة إذا كانت ولادتك قيصري، أو كان الجلوس غير مريح بالنسبة لك أو إذا كنت ترغبين في الراحة أثناء الرضاعة. لكن تذكري ألا تنامي مع طفلك بعد الرضاعة؛ ضعيه في مهده أو سريره.

1. استلقي على جانبك بحيث يكون وجه طفلك مواجهًا لك.
2. أسندي جسمه بذراعك الحر ورأسه بيدك.
3. اسحبي طفلك ليكون قريبًا منك وساعديه ليلتقط الثدي بفمه.
4. حالما يلتقط فمه ثديك، استخدمي ذراعك السفلي لتسندي رأسك ويدك وذراعك العلويين للمساعدة في سند طفلك.

طريقة حمل الطفل المشابهة للمهد المعاكس

طريقة الحمل هذه تكون مناسبة في حالة الأطفال الذين يواجهون المشكلات في تثبيت فمهم والأطفال الصغار والأطفال المبتسرين والأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة.

1. اجلسي باعتدال في كرسي مريح.
2. أسندي طفلك بذراعك المعاكس للثدي الذي سيرضع منه. على سبيل المثال، إذا كنت سترضعينه من الثدي الأيسر، فاستخدمي اليد والذراع الأيمنين لمسك طفلك.
3. ينبغي أن يكون صدر وبطن طفلك مواجهين لك بشكل مباشر.
4. ضعي كف يدك التي تحملين بها طفلك على ظهره بحيث يسند إبهامك خلف الأذن وبقية الأصابع تسند خده.

الأسئلة الشائعة والإجابات

ما هي المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها طفلي إذا لم أقم بإرضاعه طبيعيًا؟
إن الأطفال الذين يرضعون اللبن الصناعي معرضون لمعدل خطر أكبر فيما يتعلق بحالات عدوى الأذن ومتلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS) والربو وداء السكري مقارنةً بالأطفال الذين يتم إرضاعهم طبيعيًا بشكل حصري.

ما هو عدد الأسابيع أو الأشهر التي ينبغي أن أقوم فيها بالرضاعة الطبيعية أو أقدم لبن الثدي للطفل؟
أي مدة من الوقت يتم قضاؤها والطفل يرضع بالرضاعة الطبيعية تُعد جيدة لطفلك — بالرغم من أنه كلما كانت المدة أطول، كان ذلك أفضل. يوصي الخبراء بأن تعطي لبن الثدي فقط بدون لبن صناعي أو ماء أو طعام حتى يصبح عمر الطفل حوالي ستة أشهر. عندها تضيفين أطعمة الأطفال وتستمرين في إرضاع طفلك بلبن الثدي أو إعطائه اللبن الصناعي أو كليهما.

هل يمكنني إنتاج ما يكفي من اللبن؟ ماذا إن كان ثديي صغيرين؟
تقريبًا كل سيدة — بغض النظر عن إن كان ثدياها كبيرين أو صغيرين — يمكنها إنتاج كمية من اللبن أكثر من كافية لطفلها. لاستخلاص اللبن، يحتاج طفلك إلى أن يلتقط فمه ثديك بشكل جيد ولأن يرضع بشكل متكرر.

في كل رضعة، كم من الوقت ينبغي أن يقضي الطفل وهو يرضع من الثدي؟
دعي طفلك يرضع حتى يشبع، وغالبًا يتطلب الأمر حوالي 10 إلى 20 دقيقة على كل ثدي. إذا بدا لك أن طفلك يقضي وقتًا طويلًا أثناء الرضاعة أو وقتًا غير كافٍ، فتحققي من الأمر لدى استشاري الرضاعة أو الطبيب.

كيف أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفي من الغذاء؟
سيُعلمك طفلك عندما يكون قد شبع. غالبًا، عندما يشبع الطفل، ترتخي يداه وجسمه أو يصرف فمه عن الحلمة أو يغلبه النوم.

هناك علامات أخرى على أن طفلك يحصل على ما يكفيه. سيكتسب الوزن، وسيكون طبيبك قادرًا على إخبارك بالمعلومات فيما يتعلق بهذا. كما أن كمية البول وعدد مرات التبرز اليومي ومظهر البراز تساعدك على معرفة أنه يرضع بشكل جيد. سيساعدك هذا الجدول:

العمر بالأيام	عدد مرات التبول	عدد مرات التبرز	مظهر البراز
اليوم 1	1	1	أسود/لزج
اليوم 2	2	2	أسود/لزج
اليوم 3	3	3	مائل إلى اللون الأخضر
اليوم 4	4	3 أو أكثر	مائل إلى اللون الأخضر
اليوم 5	5	3 أو أكثر	يتراوح من مائل للخضرة إلى أصفر بقوام يشبه البذور
اليوم 6 أو أكثر	6 أو أكثر	6 أو أكثر	أصفر بقوام يشبه البذور

بينما ينمو طفلك، تنمو معدته أيضًا. ها هي كمية اللبن التي يمكن لمعدة طفلك حملها في أعماره المختلفة:

يوم واحد من العمر:	¼ أونصة واحدة (5–7 مل) في كل رضعة	=	1–½ 1 ملعقة صغيرة
ثلاثة أيام من العمر:	¾–1 أونصة (22–27 مل) في كل رضعة	=	½ 4–½ 5 ملاعق صغيرة
عشرة أيام من العمر:	2–¾ 2 أونصة (69–81 مل) في كل رضعة	=	13–16 ملعقة صغيرة

هل لبن الثدي مماثل للبن الصناعي؟

لا. لبن الثدي مميز ويلبي احتياجات طفلك الفريدة. وبخلاف اللبن الصناعي، يتغير لبن الثدي بينما ينمو الطفل — لذا فهو يقدم ما يحتاجه طفلك بالضبط في كل رضعة. كما أن الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا أقل عرضة للإصابة بحالات العدوى والربو وبعض أنواع السرطانات وداء السكري ومتلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS). لا يقدم اللبن الصناعي الحماية نفسها.

بينما أقوم بالرضاعة الطبيعية، هل علي تغيير نظامي الغذائي؟

لا. أنت لست في حاجة إلى أن تأكلي بشكل مختلف لكي ينتج جسمك لبنًا جيدًا. يُعد أكل الأطعمة الصحية جيدًا بالنسبة لك دائمًا، لكن حتى إن كان نظامك الغذائي ليس الأفضل، يزال لبن الثدي هو أفضل شيء لطفلك.

هل يمكنني الإرضاع طبيعيًا في الأماكن العامة؟

نعم. يعطيك القسم 79-e من قانون الحقوق المدنية لمدينة نيويورك الحق في إرضاع طفلك طبيعيًا في أي مكان عام، حتى ولو كانت حلمتك ظاهرة. إذا كنت لا تريدين أن يظهر ثديك في مكان عام، فجربي استخدام وضع المهد (انظري صفحة 10) أو ضعي شالًا أو بطانية لف الطفل على كتفك لتغطية ثديك. إذا كنت تفضلين عدم القيام بالإرضاع في مكان عام، يمكنك استخلاص لبنك (انظري الصفحة 17) وقومي بأخذه في زجاجة إرضاع معك لإطعام طفلك عند الخروج.

هل ستتلف الرضاعة الطبيعية ثديي؟

لا. بالرغم من أن ثدييك يتغيران أثناء الحمل، عادةً ما يعودا إلى مظهرهما الأصلي بعد انتهاء فترة الرضاعة الطبيعية. يمكن أن يفقد ثدياك شكلهما مع تقدم سنك، لكن الرضاعة الطبيعية لا تجعل الأمر أسوأ. يمكنك الاحتفاظ بمظهر جيد عن طريق ارتداء صدرية داعمة، وبالأخص أثناء الحمل أو الرضاعة.

هل يمكن أن أصبح حاملًا أثناء الرضاعة الطبيعية؟

نعم. مازال من الممكن أن تصبحي حاملًا في الفترة التي تقومين فيها بالرضاعة الطبيعية. لمنع الحمل، استخدمي إحدى وسائل منع الحمل الآمنة والفعالة. اتصلي بـ 311 واطلبي منشور وزارة الصحة المسمى بـ "منع الحمل: ما هو الأفضل لك (Birth Control: What's Best for You)."

هل يمكنني ممارسة الجنس أثناء الرضاعة الطبيعية؟

نعم. لكن تذكري أن أغلب مقدمي الرعاية الصحية يقترحون أن تؤجلي ممارسة الجنس (عن طريق المهبل أو الشرج) حتى فحص ما بعد الولادة، أي بعد حوالي ستة أسابيع من الولادة. أحيانًا ما يتسرب اللبن من الثديين أثناء ممارسة الجنس؛ هذا شائع ولا يدعو للقلق. بالإضافة إلى ذلك، يقل الاهتمام بممارسة الجنس لدى بعض السيدات لفترة من الوقت بعد الولادة.

الحالات الخاصة

التوأمان أو التوائم الثلاثة

يمكنك إنتاج ما يكفي من اللبن لإرضاع توأمين أو ثلاثة توائم. كما يمكن استخلاص لبن الثدي (انظري صفحة 17) وإرضاعه للتوأمين أو التوائم الثلاثة، بالأخص إن كانوا محجوزين بالمستشفى. تحققي من الأمر مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للتأكد من أن أطفالك يرضعون بشكل جيد ويحصلون على ما يكفي.

الطفل المبتسر أو المريض

يقدم لبن الثدي فوائد خاصة للأطفال المبتسرين والمرضى، مما يساعدهم على النمو ويحميهم من العدوى. إذا كان طفلك غير قادر على الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرةً، ينبغي أن تبدئي باستخدام مضخة الثدي لاستدرار اللبن في أقرب وقت ممكن. سيساعد هذا على أن يتدفق اللبن من ثديك. يمكنك استخلاص اللبن وتجميده حتى يكون طفلك جاهزًا لأن تتم تغذيته عن طريق الفم. يمكن أن يساعدك خبراء الرضاعة الموجودين في المستشفى في أن تبدئي في أقرب وقت ممكن.

الطفل المصاب بوجود الجالاكتوز في الدم

إذا كان طفلك يعاني من حالة نادرة تُسمى وجود الجالاكتوز في الدم، فلن يتمكن من هضم لبن الثدي. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على الاستشارة.

الطفل ذو الاحتياجات الخاصة

يمكن أن يستفيد الأطفال الذين يعانون من إعاقات النمو أو تشوّهات الولادة من لبن الثدي. لا تفترضي أنك لا يمكنك إرضاع طفلك طبيعيًا لأنه من ذوي الاحتياجات الخاصة. يمكن أن يساعدك طبيب الأطفال الخاص بك وأحد اختصاصيي الرضاعة الطبيعية في إيجاد الطريقة المثلى للإرضاع أو تقديم لبن الثدي.

عندما لا تكونين على ما يُرام

أثناء أغلب الأمراض، مثل نزلات البرد والإنفلونزا وحالات العدوى الأخرى، من المهم استمرار الرضاعة الطبيعية لأن الرضاعة الطبيعية تعطي طفلك أجسام مضادة تحميه من العدوى. إذا كنت قلقة من أن مرضك قد يؤذي طفلك، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، بالأخص إذا كان عليك الذهاب إلى المستشفى. في أغلب الحالات، يمكنك استخدام مضخة الثدي لاستخلاص لبنك وتكليف أحد أفراد الأسرة بإعطائه للطفل حتى تتعافي، وهذا بعد أن يعطيك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك الإذن بفعل ذلك. توجد حالات قليلة جدًا ينبغي فيها أن تتجنب الأمهات الرضاعة الطبيعية (الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة البشري، على سبيل المثال، **ينبغي ألا** يقمن بالرضاعة الطبيعية).

الأدوية

تُعد أغلب الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية والتي تُصرف بدون وصفة طبية آمنة أثناء الرضاعة الطبيعية. ومع ذلك، هناك بعض الأدوية (بما في ذلك بعض حبوب منع الحمل ووصفات العلاج بالأعشاب) ينبغي ألا تستخدمها الأمهات اللاتي ترضعن رضاعة طبيعية. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أي أدوية تتناولينها للتأكد من أن تناولها آمن عند الرضاعة الطبيعية.

التدخين

يمكن للأمهات المدخنات الإرضاع طبيعيًا. وبالتأكيد، من الأفضل ألا تدخني — لكن، إذا استمريت في التدخين، فإن الرضاعة الطبيعية ستظل أفضل من اللبن الصناعي. وسواء كنت ترضعين طبيعيًا أو باللبن الصناعي، ينبغي ألا تدخني في نفس المنزل الذي يتواجد فيه طفلك. يُعد التدخين السلبي مضرًا لأطفالك ويمكن أن يزيد من خطر حدوث متلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS) والربو. إذا كنت تحتاجين إلى مساعدة أو ترغبين في إيجاد برنامج محلي للإقلاع عن التدخين، فاتصلي بـ 311.

الكحول

أثناء فترة الرضاعة الطبيعية، من الأفضل عدم تناول الكحول. لا توجد مشكلة في تناول مشروب كحولي واحد بشكل عرضي، لكن تناوليه بعد الرضاعة مباشرةً بدلًا من قبلها مباشرةً.

المخدرات غير القانونية

المخدرات المحظورة — مثل الكراك والكوكايين والماريوانا والهروين ومخدرات النشوة — يمكن أن تؤذي كلاً من الأم والطفل. لأن المخدرات المحظورة قد تتسرب إلى لبن الثدي، فلا تستخدمي أيًا منها إذا كنت ترضعين.

للمساعدة في مشكلة متعلقة بالكحول أو المخدرات، تحدّثي إلى طبيبك أو اتصلي بـ 1-800-LIFENET (1-800-543-3638) أو 311 للإحالة المجانية السرية.

التغلب على المشكلات

يمكن حل أي مشكلة تتعلق بالرضاعة الطبيعية تقريبًا بالقليل من الصبر. تحلي بالإصرار! فيما يلي بعض المشكلات الشائعة — والحلول:

التهاب الحلمتين

إذا لم يثبت طفلك فمه بالشكل الصحيح، من الممكن أن تلتهب حلمتاك في البداية. بعد الولادة، اطلبي المساعدة من إحدى الممرضات أو أحد اختصاصيي الرضاعة في تثبيت فم الطفل بالثدي. كما يمكن أن يساعدك ذلك فيما يلي:

- التأكد من أن طفلك يلتقط أكبر جزء ممكن من هالة حلمة الثدي في فمه.
- زيادة عدد الرضعات وتقليل فترة الرضعة.
- الإرضاع من الثدي الأقل التهابا أولًا.
- دهن حلمتيك بلبن الثدي بعد الرضعات وتركه ليجف في الهواء.

احتقان الثديين

يمكن أن يتورم ثدييك عندما يبدأ إنتاج اللبن، بالأخص أثناء الأيام الثلاثة إلى الخمسة الأولى بعد الولادة. يمكن أن تشعري أن ثدييك ممتلئين للغاية. يُسمى هذا احتقانًا، ويتلاشى ما إن يعتاد جسمك على إنتاج اللبن بشكل أكبر. في تلك الأثناء:

- قومي بالاستحمام أو ضعي قطعة من القماش المبلل الدافئ على ثدييك قبل الإرضاع، وضعي الكمادات الباردة (مثل كيس ثلج أو كيس من البازلاء المجمدة ملفوف في منشفة) بعد الانتهاء.
- إذا كان يصعب على طفلك تثبيت فمه على الثدي، فقومي باستخلاص القليل من اللبن قبل تقديم ثديك له للتخفيف من الألم وتقليل الورم.
- قومي بالإرضاع بشكل متكرر (10 إلى 12 مرة في الـ 24 ساعة)، مع تقديم الثديين في كل رضعة.

انسداد قناة اللبن

يمكن أن يعني وجود منطقة مؤلمة وحمراء اللون أو كتلة في الثدي أن هناك انسدادًا في إحدى قنوات اللبن. إليك ما يجب عليك فعله:

- تأكدي من أن صدريّتك تناسبك بشكل صحيح وليست ضيقة للغاية. بالإضافة إلى ذلك، تجنبي أوضاع النوم التي تضغط على ثدييك.
- قومي بالإرضاع كثيرًا، من الجانب المؤلم أولًا. سيساعد هذا على انفتاح القناة بشكل أسرع.
- اشربي الكثير من السوائل واحصلي على قسط جيد من الراحة.
- قومي بالاستحمام وضعي كمادات مبللة دافئة على ثديك الذي يؤلمك.
- قومي بتدليك المنطقة برفق.
- إذا لم تتلاشى الكتلة في يوم أو اثنين، فقومي بمقابلة طبيبك.

عدوى الثدي (التهاب الثدي)

إذا شعرت بوجود منطقة صلبة وحمراء مؤلمة في ثديك وبالارتجاف والآلام والحمى (شبيه بالإنفلونزا) فقد يكون لديك التهاب في الثدي. إليك ما يجب عليك فعله:

- اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكن أن تحتاجي إلى مضاد حيوي؛ سيختار طبيبك واحدًا يكون تناوله آمنًا أثناء الرضاعة.
- اتبعي نفس الخطوات المستخدمة لانسداد قنوات اللبن (المذكورة أعلاه).
- استمري في الرضاعة الطبيعية.

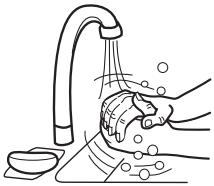
استخلاص اللبن

إذا كنت تخططين للعودة للعمل أو الدراسة أثناء الرضاعة الطبيعية، فستحتاجين لاستخلاص لبن الثدي ليكون هناك مخزون متاح لمقدم الرعاية الخاص بطفلك أثناء عدم وجودك. يتطلب استخلاص اللبن بعض التدريب؛ اطلبي من استشاري الرضاعة أو مقدم الرعاية الصحية أن يساعدك.

توجد طريقتان لاستخلاص اللبن: بيدك وبمضخة ثدي.

الاستخلاص باليد

اتبعي الخطوات التالية للاستخلاص باليد:

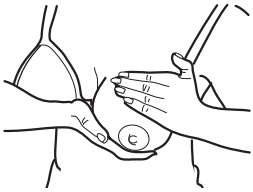


1

اغسلي يديك بالصابون والماء.

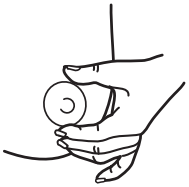
2

أحضري وعاءً نظيفًا كسلطانية أو كوب لتضعي فيه اللبن.



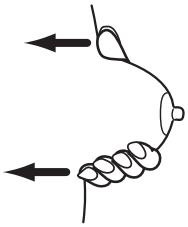
3

قومي بتدليك ثدييك برفق لجعل اللبن يتدفق بشكل أسهل. اربتي برفق على ثديك من الأعلى في اتجاه الحلمة.



4

استخدمي طريقة المسك التي تأخذ فيها اليد شكل حرف C لوضع أصابعك على الثدي.

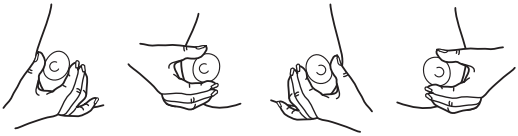


5

ادفعي يدك بشكل مستقيم في اتجاه الصدر.

6

قومي بضغط/لف أصابعك لاستخلاص اللبن.



7

قومي بإدارة أصابعك لوضع آخر على الثدي وكرري هذا.

استخدام مضخة الثدي لاستخلاص اللبن

استخدام مضخة الثدي هي أسرع طريقة لاستخلاص اللبن. تقدم بعض المستشفيات والمنظمات المجتمعية ومكاتب المرأة والرضع والأطفال (WIC) مضخات الثدي بتكلفة منخفضة أو بدون تكلفة — لذا اسألي لمعرفة ما إذا كان يمكنك الحصول على واحدة من خلال أحد هذه المصادر. إذا لم يكن يمكنك ذلك، إذا لم يمكنك ذلك فاسألي من أين يمكنك استئجار أو شراء واحدة.

هناك أنواع متعددة مختلفة من مضخات الثدي، لكل منها مزاياها. تحققي من الصور والأوصاف الموجودة أدناه:

مضخات الثدي اليدوية

- مضخات يدوية تمكنك من ضخ اللبن من كل ثدي على حدة
- جيدة للاستخدام المتقطع، مثل مرة واحدة يوميًا
- تكلفتها منخفضة وسهلة الحمل في أي مكان
- توفر التحكم الكامل في سرعة وشفط المضخة
- تُعد خيارًا جيدًا إذا كنت ستمكثين في المنزل أو ستعملين بدوام جزئي

مضخات ثدي كهربائية فردية

- تسمح لك مضخات الثدي التي تعمل بالكهرباء أو بالبطارية بضخ اللبن من كل ثدي على حدة
- أسرع وأكثر فعالية من المضخة اليدوية
- جيدة لضخ اللبن في أوقات متقطعة
- لا يُوصى بها في حالة ضخ اللبن بشكل متكرر يوميًا

مضخات ثدي كهربائية للثديين

- خيار جيد إذا أردت ضخ اللبن عدة مرات كل يوم
- يمكن أن تساعد في زيادة مخزون اللبن
- تقوم بضخ اللبن من الثديين في وقت واحد
- تستخلص اللبن في فترة أقل من تلك التي تستغرقها مضخة الثدي الكهربائية الفردية

صور ضخ اللبن مهداة من شركة Medela Inc. وشركة Evenflo Company, Inc.

مضخات الثدي الكهربائية المخصصة للمستشفيات

- يُوصى بها إذا كان لديك طفل مبتسر أو توأمين/ثلاثة توائم
- يمكن أن تساعدك على تدفق اللبن وفي أن يزيد مخزون اللبن الخاص بك
- غالبًا ما يمكن استئجار واحدة من إحدى المستشفيات أو مركز المرأة والرضع والأطفال (WIC) أو أحد استشاريي الرضاعة

إذا كنت تستخدمين أي نوع من مضخات الثدي، فتأكدي من اتباع تعليمات الاستخدام والتنظيف. لا تقومي بضخ اللبن لوقت أطول من الموصى به.

تخزين اللبن المستخلص

فيما يلي بعض النصائح لتخزين واستخدام اللبن المستخلص:

- ينبغي تخزين اللبن في أوعية من الزجاج أو البلاستيك. لكن تجنبي استخدام الأوعية البلاستيكية التي تحتوي على أرقام إعادة التدوير 3 أو 6 أو 7 أو الأوعية التي تبدو بالية (لتجنب خطر تسرب المواد الكيميائية في لبن الثدي).
- من الأفضل تخزين لبن الثدي في الثلاجة أو المجمد، لكن يمكن الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة لمدة ست إلى ثماني ساعات أو في أكياس تبريد بها أكياس ثلج لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- قومي باستخدام اللبن المخزن بالثلاجة خلال يومين.
- للتخزين لمدة أطول، قومي بتجميد اللبن في أقرب وقت ممكن. قومي بتخزينه في الجانب الخلفي للمجمد — عادةً ما تكون هذه هي المنطقة الأكثر برودة في المجمد.
- يمكن تخزين اللبن المجمد لمدة ثلاثة إلى ستة أشهر. قومي بوضع تاريخ على كل وعاء يحتوي على لبن الثدي واستخدميه بالترتيب من حيث أسبقية التجميد.
- قومي بتذويب اللبن المجمد بسرعة تحت الماء الدافئ الجاري أو بشكل تدريجي في الثلاجة. ما إن يتم تذويب اللبن، قومي باستخدامه خلال 24 ساعة أو تخلصي منه.
- لا تقومي أبدًا بتسخين لبن الثدي على الموقد أو في الميكروويف.

العودة إلى العمل أو الدراسة

كثير من الأمهات المرضعات طبيعيًا يعملن أو يذهبن للدراسة خارج المنزل. قبل أن تعودي للعمل/الدراسة، أعلمي صاحب العمل الخاص بك/القائمين على دراستك أنك ترغبين في استخلاص (ضخ) لبنك أثناء اليوم. يشجع القسم 206-c من المادة 7 من قانون العمل بولاية نيويورك الخاص بحق الأمهات المرضعات في استخلاص لبن الثدي أصحاب العمل على السماح للأمهات المرضعات بالوقت والمكان اللذين يمكنهن فيهما استخلاص لبنهن لفترة تصل إلى ثلاث سنوات بعد ولادة أطفالهن.

يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية صعبة عند العودة إلى العمل أو الدراسة في بداية الأمر. وفيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على أن تقومي باجتياز الفترة الانتقالية بشكل أسهل:

- ضعي بالاعتبار العودة إلى العمل في منتصف الأسبوع بدلا من العودة يوم الاثنين. سيعطيك ذلك وقتًا كافيًا للتأقلم مع الروتين، وأن تكوني مع طفلك بعد بضعة أيام فقط.
- اختاري إحدى مضخات الثدي قبل العودة للعمل بعدة أسابيع وابدئي في الضخ بين الرضعات. احفظي اللبن المضخوخ في المجمد قبل أن تبدئي في العودة إلى العمل حتى تتوفر كمية كبيرة من اللبن المخزون الذي يمكن إطعامه لطفلك.
- أرضعي طفلك قبل الذهاب إلى العمل مباشرةً وبعد العودة إلى المنزل مباشرةً.
- استخلصي اللبن من ثديك باليد خلال اليوم واحفظيه بالثلاجة أو بكيس تبريد به أكياس ثلج. ضعي اللبن في الثلاجة بمجرد العودة إلى المنزل (انظري الصفحة 19).
- ارتدي ملابس تسمح لكِ بالإرضاع أو بضخ اللبن بسهولة، مثل الملابس المكونة من قطعتين أو الملابس المصممة للإرضاع الطبيعي إن أمكن.
- ضعي بالاعتبار أن تقومي بإرضاع طفلكِ بشكلٍ أكثر عند تواجدك بالمنزل، خاصةً خلال العطلات الأسبوعية. سيساعدكِ هذا على الحفاظ على مخزونك من اللبن وإبقاء طفلكِ مقربًا منكِ.

فطام طفلكِ

أفضل طريقة للفطام، أو إنهاء الرضاعة الطبيعية، هي أن تتم تدريجيًا. يحتاج ثدياك للتأقلم مع الطلب المنخفض على اللبن، وقد تشعرين أنتِ وطفلكِ بفقدان الراحة والأمان اللذين كانت توفرهما الرضاعة الطبيعية.

لتفطمي طفلك تدريجيًا، قد ترغبين في إلغاء رضعة واحدة أو ضخ اللبن كل يومين. إلى أن تتوقفي عن الإرضاع أو الضخ. وعادة ما تكون آخر الرضعات التي يتم إلغاؤها هي رضعات الصباح ووقت القيلولة ووقت النوم.

أثناء فطام طفلك، راقبي العلامات التي تدل أن الفطام يحدث بصورة أسرع من اللازم:

بالنسبة للطفل — التهيج أو التشبث أو القلق

على الأم — الشعور بأن الثديين متخمين باللبن، متورمين، دافئين أو يؤلما عند لمسهما؛ ارتفاع درجة الحرارة؛ الشعور بتوعك؛ الحزن (بسبب التغيرات الهرمونية)

عدّلي سرعة الفطام وفقًا لمدى راحتكِ وراحة طفلكِ. إذا شعرت بعدم ارتياح في ثدييك، فأخرجي قدرًا كافيًا من اللبن حسب الضرورة، بيديك أو بمضخة الثدي. لتجنب الشعور بالألم والتهاب ثدييك ارتدي صدرية مريحة ولا تقيدي ثدييك! إذا أصبح الألم حادًا أو كان ثدياك يؤلمانكِ عند لمسهما أو إذا كانا دافئين أو إذا كنت تعانين من ارتفاع في درجة الحرارة أو تشعرين بآلام أو بتوعك، فاتصلي بطبيبك.

الكلمات الشائعة المتعلقة بالرضاعة الطبيعية

هالة الحلمة	الجزء الداكن من الثدي حول الحلمة.
اللبأ	اللبن الأول السميك واللزج الذي يتراوح لونه بين الشفاف واللون المصفرّ. يقوم اللبأ بحماية حديثي الولادة من الأمراض.
الجفاف	ما يحدث عندما لا يتلقى الرضيع كمية كافية من السوائل. تتضمن علامات الجفاف لدى الطفل افتقاره للنشاط أو وجود القليل من الطاقة وجفاف الفم وجفاف العينين وضعف صوت البكاء وارتفاع درجة الحرارة ووجود بقعة صفراء صغيرة فقط من البول في الحفاضة أو عدم وجود بول على الإطلاق.
الاحتقان (احتقان الثدي)	تورم الثدي الذي يحدث عند عدم إخراج كمية كافية من اللبن عن طريق الإرضاع أو استخلاص اللبن. سيكون الثدي ساخنًا ومؤلمًا.
الرضاعة الطبيعية بشكل حصري	عندما يتم إرضاع الطفل لبن الثدي فقط — عدم إطعامه أية أطعمة أو مشروبات أخرى (باستثناء نقاط فيتامين د).
استخلاص اللبن	إخراج لبن الثدي باستخدام يديك أو مضخة ثدي حتى تستطيعين إطعام طفلك في وقت لاحق باستخدام زجاجة إرضاع أو كوب.
إشارات الإرضاع	علامات دالة على جوع طفلك: مص الطفل يديه، تحريك فمه أو عينيه، لعق شفتيه أو فرد جسمه بشدة.
تثبيت فم الطفل على الحلمة	عندما يغطي فم الطفل الحلمة وأكبر جزء ممكن من هالة الحلمة حتى يتمكن من شفط اللبن بطريقة سليمة.
التهاب الثدي	إحدى عداوى الثديين المصحوبة بالأعراض التالية: ألم الثديين وسخونتهما واحمرارهما؛ ارتفاع درجة الحرارة؛ الإرهاق؛ الشعور بألم في الجسم، الشعور بألم في المعدة.
قناة اللبن	أنبوب ضيق داخل الثدي يقوم بنقل اللبن إلى الحلمة.
إبقاء المولود مع الأم في غرفتها	عندما يتشارك الأم والطفل غرفة المستشفى بعد الولادة، مما يسهل عملية الإرضاع الطبيعي.
تلامس جسمك مع جسم الطفل	ارتداء الطفل حفاضة فقط وحمله على صدر الأم العاري.
التغذية التكميلية	أي سائل، بخلاف لبن الثدي، يتم إعطائه للطفل (مثل اللبن الصناعي أو العصائر أو الماء).
التغذية المكملة	أي أكل غير سائل يتم إعطاؤه لطفلك (مثل الحبوب والفواكه والخضروات).

قائمة الموارد

إذا كان لديكِ أية استفسارات أو إذا كنتِ تواجهين أية مشاكل، فلا تنتظري.

عادةً ما يمكن أن تساعدك أم مرضعة أخرى أو مجموعة لدعم الأمهات. قد تحيلك مستشفاك أو مكتب خدمات المرأة والرُضّع والأطفال أو طبيب طفلكِ أو القابلة أو أخصائي أمراض النساء والولادة إلى استشاري الرضاعة، وهو اختصاصي في مشاكل الرضاعة الطبيعية.

مصادر للحصول على معلومات عن الرضاعة الطبيعية:

خط المساعدة القومي للرضاعة الطبيعية
(وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية)
800-994-9662
من 9 صباحًا إلى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

Breastfeedingbasics.com

تحالف الأمريكيين الأفريقيين للرضاعة الطبيعية
خط المساعدة 877-532-8535
من 9 صباحًا إلى 5 مساءً الإثنين إلى الجمعة

TheBump.com

الخط الساخن للنمو بصحة (Growing Up Healthy Hotline) (للحصول على معلومات عن المرأة والرضع والأطفال (WIC))
800-522-5006

رابطة لا ليشيه الدولية (La Leche League) (لمجموعات الدعم واستشاريي الرضاعة)
lalecheleague.org
800-Laleche (800-525-3243)

خط صحة المرأة (لمعلومات عن وسائل منع الحمل)
اتصل بالرقم 311

ملاحظات

قائمة الهواتف الخاصة بي

طبيب الطفل:

طبيبي:

جليسة الأطفال:

جهات اتصال أخرى:

HPD592110A - 6/09 (Arabic) LL

NYC Health