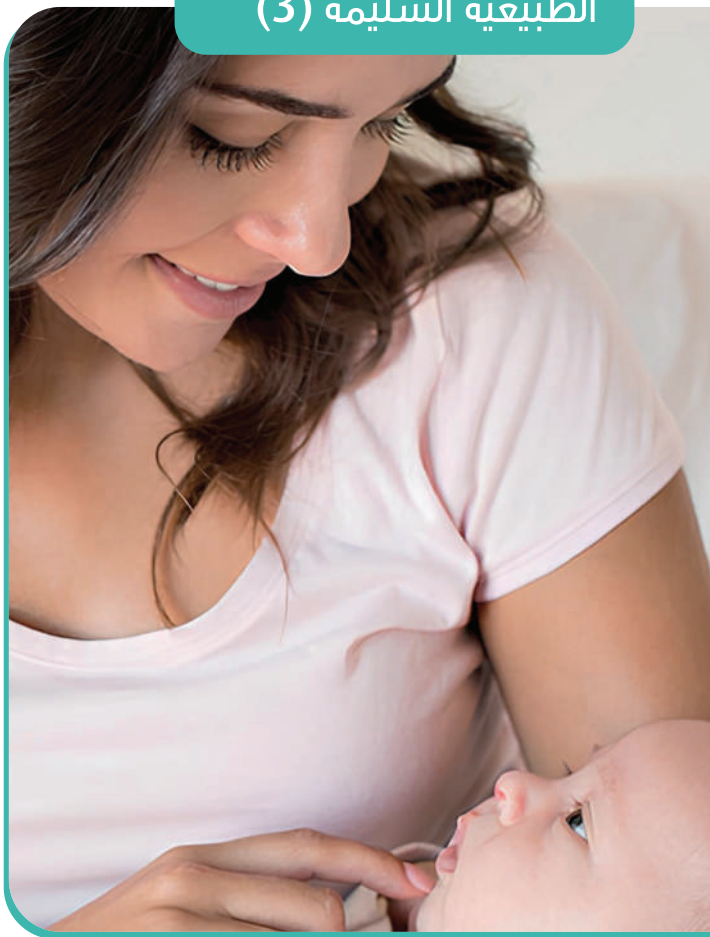


خطوات الرضاعة الطبيعية السليمة (3)



مستشفى طيبة
TAIBA HOSPITAL



1808088
www.taibahospital.com

ستجدين في هذه الصفحات معلومات عن الأشياء التي يجب أن تركزى عليها والأشياء التي يجب أن تتجنبها خلال هذه الفترة الهامة لكي ولطفلك. بالإضافة إلى ذلك، ستجدين إرشادات عن كيفية شفط الحليب عن طريق اليد والطرق المثلث للمحافظة عليه للاستعمال لاحقاً.

نصائح ومحظورات تخص الرضاعة الطبيعية

النصائح:

1. تناولي حمية غذائية متوازنة مع الحرص على أن تشمل الفواكه والخضار والبقول واللحم والحبوب الكاملة.

2. احصلي على الكثير من الكالسيوم عن طريق تناول منتجات الحليب كمشرب الحليب وتناول الجبنة. ناقشي طبيبك حول أخذ المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم أو أية أساليب أخرى للحصول على المزيد من الكالسيوم.

3. احصلي على سعرات حرارية أكثر من المعتاد، بزيادة تقدر بحوالي 500 سعرة حرارية إضافية يومياً، واحرصي على تناول كفايتك من السوائل.

4. تحلي بالصبر، فإتقان مهارات الرضاعة الطبيعية بالنسبة لك ولطفلك أمر يستغرق بعض الوقت.

5. أرضعي طفلك مراراً وذلك لتحفيز جسمك على إنتاج المزيد من الحليب. امنحي طفلك رضعات بدون حساب. تخضع الرضاعة الطبيعية لقانون العرض والطلب، فكلما أرضعت طفلك كلما أنتجت المزيد من الحليب.





6. أَرْضَعِي طِفْلَكَ حَالَمَا يَظْهَرُ لَكَ عِلَامَاتُ الْجُوعِ، فَأُولَى أَعْرَاضِ الْجُوعِ هِيَ الِاسْتِيقَاطُ، مَصُّ اليَدِ، وَتَحْرِيكُ رَأْسِهِ يَمِينًا وَيَسَارًا كَأَنَّمَا يَبْحَثُ عَنِ الثَدِيِّ. الْبُكَاءُ عَارِضٌ مُتَأَخِّرٌ لِلْجُوعِ.

7. عِلْمِي طِفْلَكَ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِلتَّقَاتِ الثَدِيِّ بِغَمِّهِ بِإِحْكَامٍ، فَبِذَلِكَ تُضْمِنِينَ حَاصِلَهُ عَلَى كُلِّ قِطْرَةٍ حَلِيبٍ تُتَجَّعُ عَنِ الرِّضَاعَةِ، كَمَا تُتَفَادِينَ التَّعْرُضَ لِأَلَامِ حَلْمَاتِ الثَدِيِّ.

المحظورات:

1. لَا تَتَنَاوَلِي الدَّوَاءَ بِدُونِ اسْتِشَارَةِ طَبِيبِكَ.
2. امْتَنَعِي عَنِ التَّدْخِينِ، فَهُوَ يَعْضُرُ طِفْلَكَ لِفِرْصِ الْإِصَابَةِ بِالغَثِيَانِ وَالْمَغْصِ وَالْإِسْهَالِ. كَمَا أَنَّ الْأَطْفَالَ الْمَعْرُوضِينَ لِلتَّدْخِينِ السَّلْبِيِّ يُوَاجِهُونَ خَطَرَ الْإِصَابَةِ بِالْحَسَاسِيَّةِ وَالْإِلْتِهَابِ الرِّئَوِيِّ وَالْإِلْتِهَابِ الشَّعْبِيِّ وَمُتَلَازِمَةَ مَوْتِ الرِّضْعِ الْمَفَاجِئِ.

3. لا تبادلي بين الثديين خلال فترة قصيرة، فدعي طفلك يفرغ محتوى الثدي الأول قبل أن تعرضي عليه الثاني، وإن لم يفرغ محتواه تماماً من الحليب، قدميه له في الرضعة القادمة أولاً قبل عرض الثدي الثاني. التبديل بين الثديين سريعاً قد يشبع طفلك من الحليب الأول، وهو حليب خفيف القوام شبيه بالماء يروي العطش، في بداية الرضعة، قبل أن يحصل على الحليب الدسم، وهو الجزء الذي يحتوي على حليب كثيف القوام شبيه بالكريمة، غني بالسعرات الحرارية ومشبع.

4. لا تؤجلي إرضاع طفلك حتى يبدأ بالبكاء من شدة الجوع، فمن الصعب عليه حينها التقاط الثدي وهو في حالة جوع وبكاء شديدين.

5. لا تقدمي لطفلك زجاجة الحليب أو المسكّنة (المصاص) فذلك قد يسبب لطفلك الارتباك، حيث أن الحلمات المصنعة وحلمة ثدي الأم أمران مختلفان تماماً، وكل منهما يناسبه أسلوب مختلف في الرضاعة.

6. لا تدعي طفلك ينام لفترات طويلة بدون رضاعة، ففي حال مرت ساعتان على آخر رضعة وكان طفلك ما زال نائماً، حاوي إيقاظه بلطف عن طريق دغدغة خده أو أذنه أو ارفعي عنه غطاءه أو احمليه أو دغدغي أنفه بواسطة حلمة الثدي الممسوحة بقطرة من حليب الثدي.

7. لا تقدمي لطفلك الحليب الصناعي أو الماء أو حتى ماء الجلوكوز إلا إذا اقتضى الأمر لسبب طبي وجيه. أن تزويد طفلك بهذه المكملات سيشعره بالامتلاء لدرجة قد تفقده الرغبة في حليب الثدي الطبيعي، وذلك سيؤدي إلى رضعات أقل بالتالي ضعف في إنتاج الحليب عن الأم.



أسلوب شفط الحليب الطبيعي يدوياً

1. حفزي إنعكاس در الحليب عن طريق:
 - درجة حلمة الثدي بين إصبعك والإبهام
 - الربيت بلطف على الثدي باتجاه حلمة الثدي
2. ضعي إبهامك فوق الحلمة وأصابعك أسفل الحلمة، على بعد حوالي 1-2 بوصة خلف الحلمة. سوف يجعل إبهامك وأصابعك على شكل حرف (C).
3. إضغطي بإصبعك وإبهامك باتجاه صدرك.
4. إضغطي بإصبعك وإبهامك معاً برفق.
5. أطلقي ثم كرري في نمط إيقاعي ثم إضغطي، أطلقي، استمري حتى يتوقف الحليب، ثم إنتقلي إلى الثدي الآخر.
6. كرري هذه الخطوة بحركة متواترة شبيهة بأسلوب رضاعة الطفل مرة كل ثانية تقريباً.
7. غيري موضع إصبعك وإبهامك ضمن نفس المحيط حول حلمة الثدي لتضمني اعتصار جميع قنوات الحليب.
8. إن لزم الأمر أن تقومي بشفط الحليب بشكل متكرر لتقديمي المزيد من الحليب لطفلك، فننصحك باستخدام مضخة الثدي الكهربائية.

طرق تخزين حليب الأم ودرجات الحرارة المناسبة

أنواع حليب الثدي	درجة حرارة الغرفة 77°F (25°C) أو أكثر برودة	الثلاجة 40°F (4°C)	الفریزر 0°F (-18°C) أو أكثر برودة
الحليب الطازج المشفوط حديثاً	حتى 4 ساعات	حتى 4 أيام	في غضون 6 أشهر هو الأفضل حتى 12 شهراً مقبول
الحليب المذاب (مجمد سابقاً بالفریزر)	من 1 إلى 2 ساعة	حتى يوم واحد (24 ساعة)	لا تعيدي تجميد الحليب البشري أبداً بعد إذابته
الحليب المتبقي من الرضعة (الطفل لم ينهي الزجاجه)	يمكنكي استخدامه في غضون ساعتين بعد انتهاء الرضاعة		

كيفية تحضير الحليب الثدي وتدفيته

1. في حالة الحليب المجمد يتم نقله من الفريزر إلى الثلاجة أو تركه في درجة حرارة الغرفة ليذوب تدريجياً ثم قومي بتدفيته باستخدام الماء الدافئ وليس الماء الساخن.
2. أما إذا كان الحليب مخزن بالثلاجة فقومي بتدفيته بوضعه تحت الماء الدافئ قبل إعطائه للطفل.
3. في حالة تخزين الحليب في درجة حرارة الغرفة نقوم بإعطائه للطفل دون تدفيته.



علامات حصول طفلك على كفايته من الحليب

يقوم الطفل الذي يحصل على كفايته من الصمغة (أول نتاج الحليب بعد الولادة) ببلل حفاضتين يومياً، مع التبرز مرة واحدة على الأقل كل 24 ساعة وذلك في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. وعندما يبدأ طفلك بأخذ الحليب الناضج، فتوقعي:

- بلل 6 حفاضات يومياً أو أكثر.
- بول شاحب اللون أو شفاف.
- براز ذو لون أصفر شاحب 2 - 3 مرات يومياً على الأقل خلال الفترة الأولى ما بين 4 - 6 أسابيع.
- تمتع طفلك بالصحة واليقظة ولون بشرة جميل.
- زيادة في الوزن تقدر بـ 150 غرام أو أكثر أسبوعياً خلال الأشهر الثلاثة الأولى.