

الرضاعة الطبيعية: البدء

1- ما هو الوضع الصحيح لإرضاع طفلي؟

راقبي طفلك خلال الرضاعة. فإذا كان في الوضع الصحيح، سوف تلاحظين ما يلي:

- 1 بطن طفلك تكون مقابلة لبطنك
- 2 احرصي على أن تكوني في وضعية مريحة.
- 3 الوضعية لدى البداية: يجب أن تصوبي أنف الطفل باتجاه الحلمة حيث يتمكن الطفل من فتح فمه بالكامل لكي يطبق عليها.
- 4 مرري الحلمة برفق على شفة طفلك العليا. سيفتح طفلك فمه ليلعق الحلمة ويسمى هذا بالاستكشاف لا إرادي.
- 5 سبقوم طفلك بالبحث الفعال على الحلمة: يبدأ بتحريك رأسه من الأمام إلى الوراء وسبقوم بحركات بيديه.
- 6 يكون فم الطفل مفتوح بشكل واسع خلال الرضاعة، بينما تميل رأسه قليلاً إلى الخلف طفلك بشدة باتجاهك عندما يفتح فمه
- 7 أسلوب جيد: يغطي الفم معظم هالة الثدي بينما يلمس الذقن ومن الممكن الأنف أيضاً الثدي. الشفتان مضمومتان نحو الخارج. الطفل يتناول الحليب. أسلوب سيء: الشفتان فقط تغطيان الحلمة نفسها. بعد الرضاعة يترك الطفل الحلمة ويكتفي بما تناوله. أسلوب جيد: الحلمة مستطالة ودائرية. أسلوب سيء: شكل الحلمة مسطح (أسلوب سيء في الرضاعة).

2- كيف أعرف أن طفلي يتغذى بشكل جيد؟

- 1 في معظم الحالات يبدأ الطفل في تناول الحليب بعمل حركات رضاعة سريعة لتنشيط تدفق الحليب. بمجرد أن يبدأ الحليب في التدفق، يتناول الطفل جرعات عميقة وطويلة، ويتوقف أحياناً لالتقاط أنفاسه.
- 2 سوف تسمعين وتشاهدين الطفل وهو يبتلع. تنتفخ وجنتيه أثناء الرضاعة. ويمكن مشاهدة حركة بين أذنيه وصديغه.
- 3 يكون فم الطفل رطباً يشعر بالإشباع بعد الرضاعة.

3 كيف أبعاد طفلي عن الثدي؟

- 1 ادخلي أصبعك في جانب فم طفلك، بين لتتي الطفل.
- 2 بعد ذلك يكسر الفراغ ويترك الطفل الثدي. هذه الحركة ليست مؤلمة.

4- كيف أعرف عندما يرغب طفلي في الرضاعة؟

- 1 يلعق الطفل يديه بينما تكون عينيه مغمضتين.
- 2 يطبق الطفل على قبضتيه.
- 3 يلعق الطفل شفثيه ويدير رأسه ويحاول أن يجد الثدي
- 4 يوجه الطفل يديه نحو فمه
- 5 يبدو الطفل متوتراً
- 6 يبكي الطفل

5- ما عدد المرات الموصى بها لإرضاع طفلي؟

نمط الارضاع على مدار فترة 24 ساعة: 0-2 أسبوع
نمط الارضاع على مدار فترة 24 ساعة: بدءاً من أسبوعين
ساعتين أو أكثر. إذا كان لديك أي مشكلات أو أسئلة، يرجى الإتصال بممرضة المنطقة التابعة لك.
عندما يبلغ الأطفال سن الأسبوعين فإن البعض منهم قد يحتاج إلى مدة أطول بين الرضعة والثانية والبعض الآخر يرضعون على نحو متكرر.

6- كيف أعرف أن طفلي يتناول ما يكفي من الحليب؟

براز الحفاض

خلال الأسبوع الأول من عمر الطفل يتغير برازه من عقي غليظ القوام وداكن إلى براز سائل لونه أصفر مائل إلى البرتقالي: عقي - براز انتقالي - براز ناتج عن الرضاعة الطبيعية

عدد مرات التبرز خلال عمر 0-6 اسبوعين

خلال الأسابيع القليلة الأولى، يتبرز الطفل 3 مرات على الأقل يومياً.

عدد مرات التبرز بعد عمر 6 أسابيع

بدءاً من عمر 6 أسابيع، يختلف تغير البراز حسب كل طفل. يحتاج بعض الأطفال إلى تغيير حفاضاتهم من 3 إلى 6 مرات يومياً. بينما يتبرز الأطفال الآخرون من مرة إلى مرتين كل أسبوع. وتعتبر كلتا الحالتين طبيعية.

بول الحفاض

يتبول الأطفال بانتظام، وبمجرد أن يبلغ الطفل عمر الأربعة أيام فقد يتبول حتى 6 مرات كل 24 ساعة.

الوزن

توقعي أن يفقد الطفل وزن بمتوسط 7% خلال الأسبوع الأول من عمره

- يوم الميلاد = الوزن عند الولادة

- \pm اليوم الثالث = الوزن عند الولادة - 7%

- \pm اليوم الرابع عشر = الوزن عند الولادة

- \pm الأسبوع الثالث = الوزن عند الولادة + 100-200 جرام تقريباً

- سيتم وزن طفلك لدى كل استشارة من قبل خدمات الطفل والأسرة .

7- كيف أحفظ حليب الثدي المستحلب؟

يمكن حفظ حليب الثدي الطازج المستحلب في ظروف صحية باستخدام مضخة الثدي في زجاجات أو برطمانات معقمة ومحكمة الغلق أو في أكياس معقمة مخصصة لحليب الثدي لمدة:

- 4 ساعات في درجة حرارة الغرفة حتى 25 درجة مئوية أو

- 72 ساعة في ظهير المبرد (1-4 درجة مئوية) أو

- أسبوعين في حجرة التجميد بالمبرد أو

- 3-6 شهور في المجمد (-18 درجة مئوية أو أقل)

نصيحة: لا تنسي تدوين تاريخ استحلاب الحليب.

كيف أذيب الصقيع عن حليب الثدي المجمد

- إذابة بطيئة: في ظهير المبرد، للاحتفاظ به حتى 24 ساعة. لا ينصح بإعادة التجميد.

- إذابة سريعة: مرريه تحت مياه الصنبور (من درجة حرارة باردة إلى دافئة). يمكنك استخدام حليب الثدي فوراً لتغذية طفلك.

لا ينصح بتخزينه.

كيف أحفظ حليب الثدي للأطفال المولودين ولادة مبكرة والأطفال المرضى

اتبعي نصيحة الطبيب أو المستشفى.