

خرافات وحقائق عن الرضاعة الطبيعية



يحصل الأمهات والآباء ومقدمو الرعاية الجدد على الكثير من النصائح المتعلقة بالأطفال. وبينما تكون نوايا معظم الأشخاص الذين يقدمون النصائح حسنة، إلا أنه ليس كل ما يتم مشاركته يعتمد على الأبحاث. وإليك بعض الخرافات الشائعة عن الرضاعة الطبيعية، تليها الحقائق.

الخرافة: إذا كان طفلي يرضع طوال الوقت، فهذا يعني أنه لا يحصل على ما يكفي من الحليب.

الحقيقة: يحتاج طفلك إلى جرعات رضاعة متكررة، حيث يحتاج عادة من 8 إلى 12 رضعة خلال فترة 24 ساعة.

قد يرضع الطفل السليم بشكل متكرر. وقد يتغذى أيضًا في فترات محددة متباعدة عند المرور بطفرة نمو. وسوف يتكيف جسمك مع احتياجات طفلك. وكلما أرضعت أكثر، زاد إنتاج جسمك للحليب.

الخرافة: تشير كمية الحليب التي ترضعها إلى كمية الحليب التي تنتجها.

الحقيقة: تختلف كمية الحليب التي تنتجها أثناء الضخ عن الرضاعة الطبيعية. يأخذ طفلك الحليب من ثديك بطريقة مختلفة عن المضخة. وقد تواجه النساء اللاتي يملكن إمدادات صحية من الحليب صعوبة في ضخ كمية كبيرة من الحليب. ويتلقى الطفل الذي يرضع بشكل جيد كمية أكثر بكثير مما يمكنك ضخها.

الخرافة: إذا كان ثدياك صغيرين، فلن تنتج ما يكفي من الحليب.

الحقيقة: لا يؤثر حجم وشكل ثدييك بقوة على قدرتك على الرضاعة الطبيعية. تستطيع النساء ذوات الثديين والحلمات بجميع أشكالها وأحجامها أن ترضعن رضاعة طبيعية. وحتى النساء اللاتي خضعن لجراحة الثدي يمكنهن إرضاع أطفالهن. (ملاحظة: مع بعض العمليات الجراحية، من الممكن إزالة قنوات الحليب والغدد. وقد يعني ذلك أنك ستنتجين كمية أقل من الحليب.)

الخرافة: إذا لم يشعر ثدياك بالامتلاء، فإن مخزون الحليب لديك منخفض.

الحقيقة: يعتبر الشعور بالامتلاء عند بدء الرضاعة الطبيعية شعورًا مؤقتًا. في البداية، لم يكن ثدياك قد حددا كمية الحليب التي سينتجانها. ويبدأ ثدياك بالإفراط في الإنتاج مما يجعلهما يشعران بالامتلاء الشديد. ويستقر ثدياك في النهاية على دورة العرض والطلب الحقيقية.

الخرافة: لا تدعي طفلك يستخدم الثدي كهاية مطلقًا.

الحقيقة: الرضاعة المريحة أمر طبيعي. يحتاج جميع الأطفال إلى الرضاعة، ويحتاجها بعضهم أكثر من غيرهم. ولا بأس بالرضاعة الطبيعية لإرضاء كل من الجوع وتوفير الراحة للطفل. ويوفر لك هذا ارتباطًا فريدًا مع طفلك يمكن أن يستمر مدى الحياة. وتستطيع الأمهات اختيار الكمية التي يسمحن لأطفالهن بمصها من أجل الراحة ويمكنهن تقديم لهاية لهم، إذا فضلن ذلك، بعد اتباع عادات الرضاعة الصعبة.

الخرافة: الرضاعة الطبيعية مؤلمة.

الحقيقة: قد تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة في البداية، لكن لا ينبغي أن تكون تجربة مؤلمة بمجرد أن تعتادي عليها. كما هو الحال مع أي مهارة جديدة، هناك فترة تكيف. وإذا استمر الألم، اطلبي المساعدة من خبير الرضاعة الطبيعية.

الخرافة: ينام جميع الأطفال الذين يشربون الحليب الاصطناعي بشكل أفضل.

الحقيقة: تُظهر الأبحاث أن بعض الأطفال الذين يشربون الحليب الاصطناعي ينامون لفترة أطول لأن الحليب الاصطناعي لا يتم هضمه بسرعة. لكن ليس كل الأطفال يستجيبون بهذه الطريقة، كما أن التغذية بالحليب الاصطناعي يمكن أن تؤثر على علاقة الرضاعة الطبيعية.

وضع هذا المحتوى فريق Advocate Health HealthySteps.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

