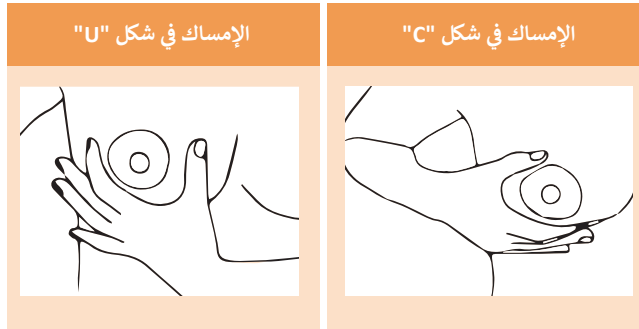


# أساسيات الرضاعة الطبيعية

**قد تكون الرضاعة الطبيعية صعبة في البداية**  
الرضاعة الطبيعية هي أصح طريقة لإطعام طفلك. وهي تحمي طفلك من العدوى وتنطوي على فوائد صحية للأم كذلك. وقد تشعرين بالكثير من الضغط لاستخدام الرضاعة الطبيعية. ويمكنك اختيار الأفضل بالنسبة لك. لكن من الجيد أن تعرفي أن الأمر قد يستغرق أسابيع حتى تعتادي على الأمر وتشعري بالراحة. ويعرف الأطفال كيفية العثور على الحلمة والرضاعة منها. وتصنع معظم الأمهات الحليب بشكل طبيعي. لكن معرفة كيفية التعامل معًا هي عملية تعود. تحلي بالصبر ولا تتوقعي أن تسير الأمور بشكل مثالي على الفور.



## مساعدة الطفل على التقام حلمة الثدي بشكل صحيح



في بعض الأحيان يستغرق الأمر عدة أسابيع لكي يعرف الطفل كيفية التقام حلمة الثدي. واستخدمي يدك للضغط على ثديك بشكل دائري لإدراج القليل من الحليب إلى حلمتك. وتشجع الرائحة الطفل على التقام الحلمة. ويُسهل الضغط على الثدي في وضع دائري على شكل "C" أو "U" (كما في الصورة) استدارة الثدي لكي يتناسب مع فم صغير. (اطلبي من استشاري الرضاعة أو طبيب الرعاية الطبية أن يوضح لك كيفية فعل ذلك إذا لم تكوني متأكدة. ويستطيع أخصائي HealthySteps إحالتك إلى الاستشاري أو أحد مقدمي الرعاية.) ويعد الهدف أن يكون فم طفلك مفتوحًا بأقصى قدر ممكن قبل أن يلتقم الثدي. وقد يكون التقام حلمة الثدي مؤلمًا في البداية. وسيختفي الألم إذا أخذت نفسًا عميقًا وواصلت التنفس. ويجب أن تغوص ذقن الطفل في ثديك ويجب ألا تظهر الدائرة المحيطة بالحلمة (هالة الثدي).

إذا كان الطفل هائجًا أو يبكي كثيرًا، فحاولي مساعدته على الهدوء أولاً. وضعيه دون ملابس بين ثدييك. ويهدئ اللمس من الجلد إلى الجلد الطفل، بل ويؤدي إلى النتيجة ذاتها مع صدر الأب أو أي مقدم رعاية آخر. وإذا لم يتوقف الطفل عن البكاء (أو بدأت أنت في البكاء)، فسلميه إلى شخص آخر واحصلي على قسط من الراحة. وإذا كنت بحاجة إلى إبعاد الطفل عن الثدي قبل الانتهاء من الرضاعة، فتأكدي من إيقاف الشفط بين فمه وثديك أولاً حتى لا يؤذي. ولكي تفعلي ذلك، ضعي إصبعك على زاوية فمه وحركي إصبعك برفق إلى الداخل.

## ماذا عن احتقان الثدي (الصلابة)؟

أثناء استخدامك للرضاعة الطبيعية في أي وقت، قد يمتلئ ثدياك بسرعة ويصبحان صلبين. ويختفي هذا عادة أثناء الرضاعة التالية. وإذا كان هذا يُصعب على طفلك التقام الحلمة، فاضغطي بيدك لإدرار القليل من الحليب يدويًا. وينبغي أن يخفف هذا بعض الضغط. (في بعض الأحيان لن تعمل مضخة الثدي مع ثديين محتقنين). ويؤدي وجود ثديين أكثر ليونة بعض الشيء إلى تسهيل الرضاعة على الطفل. وقد يكون من المفيد أيضًا وضع قطعة قماش دافئة على الثدي أو الضغط لإدرار الحليب يدويًا أثناء الاستحمام. وإذا كنت تعاني من صلابة لا تتحسن مع الرضاعة (أو كنت تعاني من ألم شديد)، اتصل بطبيب الرعاية الطبية الخاص بك.

## هل ينام طفلك أثناء الرضاعة؟

ينام العديد من الأطفال حديثي الولادة أثناء الرضاعة. ويواجه أطفال آخرون صعوبة في الاستيقاظ من أجل الرضاعة. جربي هذه الأساليب لإيقاظ طفلك:

- ساعدي الطفل على التجشؤ قبل كل رضعة وبعدها.
- اخلي ملابسه إلى الحفاضة أو غيري الحفاضة قبل الرضاعة مباشرة.
- داعي ذقنه أو خدوده أثناء الرعاية لتذكيره بالرضاعة.
- اثني ومددي سواعد طفلك بلطف (كما لو كان يمرن العضلة ذات الرأسين) أثناء الرضاعة.

## ماذا تفعلين في حالة تسرب الحليب؟

هذه مشكلة شائعة ومزعجة. ضعي فوطة رضاعة (أو اثنتين) داخل حمالة صدرك وقومي بتغييرها بمجرد أن تصبح مبللة لمنع حدوث عدوى. ويقل التسرب عادة بمرور الوقت مع نمو طفلك.

## ماذا عن ألم الحلمة؟

في الأسابيع القليلة الأولى، قد تشعرين بألم في الحلمة لعدة أسباب. وأكثرها شيوعًا أن يكون الطفل في وضعية سيئة. تأكدي أن فم الطفل مفتوح بأقصى درجة قبل التقام الثدي أو استخدمي وضعيات مختلفة (انظري الجدول). وخذي وقتًا للتجربة. ويختلف كل طفل وأمه عن غيرها. وما ينجح مع البعض قد لا يصلح معكِ. وإذا لم يتحسن الألم مع تحسين التقام الحلمة، اتصل بطبيب الرعاية الأولية للأطفال أو أخصائي الرضاعة.



وضعية المهد المتقاطع

- وضعية كرة القدم: رأس الطفل على ثديك وقدماه تحت الذراع في الجانب نفسه
- وضعية المهد المتقاطع (في الصورة): تُوضع قدما الطفل خلف الجانب المقابل للذي يتم الإرضاع منه
- وضعية الاستلقاء الجانبي: كلاكما مستلقيان على جانبيكما مع وضع رأس الطفل على ثديك

## الحفاظ على الصحة

تحرق الرضاعة الطبيعية سرعات حرارية إضافية. ويعني هذا أن الأمهات المرضعات بحاجة إلى تناول المزيد من الطعام وشرب الكثير من الماء. وقد تشعرين بالعطش الشديد في كل مرة رضاعة، لذا احرصي على شرب الماء قبل بدء الرضاعة. وينتقل أيضًا الكحول والماريجوانا والعديد من الأدوية عبر حليب الثدي إلى الطفل. وإذا كنتِ ستتناولين مشروبًا، فافعلي ذلك مباشرة بعد الرضاعة الطبيعية أو بعد الضخ. ويمنح هذا جسمك قدرًا كافيًا من الوقت لمعالجة الكحول قبل الرضاعة التالية. ويمكن أن يقلل الكحول أيضًا من إنتاج الحليب ويتسبب في تغيرات في مذاقه. ويعتبر تناول الكحول بكثرة أو بشكل متكرر غير صحي للأم والطفل. ولا يُنصح به.

قد يستغرق إتقان الرضاعة الطبيعية بعض الوقت، لكن بمجرد إتقانها، سيكون الأمر سهلاً. كما تعتبر الرضاعة الطبيعية طريقة رائعة للتواصل مع طفلك وهي بالطبع مجانية! اسألي أخصائي HealthySteps إذا كنتِ تواجهين مشكلة لكنكِ تريدين حقًا استخدام الرضاعة الطبيعية.

تم استخدام مخططات التقام حلمة بالثدي بإذن من *La Leche League International*.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد  
من المعلومات

