



أسس تكوين كمية كافية من الحليب

4. **لا تراقبي الساعة، بل لاحظي طفلك.** يحتاج طفلك لأن يرضع لمدة معينة حتى يحصل على 'الحليب التالي' والذي يأتي عند اقتراب نهاية الرضعة، وهو دسم وعالي في السرعات. شجعي طفلك، إذا استجاب لك، ليرضع من كلا الثديين، وذلك لمدة 10 - 15 دقيقة على الأقل من الثدي الواحد. في البداية قد يستغرق إدرار الحليب من 2-3 دقائق لكي "يتدفق". الأطفال الذين يأخذون كفايتهم من الحليب التالي قد ينامون مرتاحين خلال الرضعة. إذا رضع الطفل من كلا الثديين، أبدأي وجبته التالية بالثدي الذي أنهاه في الرضعة الماضية. (الأطفال صغار الحجم والمولودون قبيل الموعد عادة ما يشبعون من ثدي واحد في الأيام الأولى؛ وهذا أمر طبيعي ومحتمل إذا كانت رضاعتهم متكررة).

5. **تأكدي من فاعلية مص طفلك للثدي.** يعتمد تصنيع الحليب على نسبة استخراج راقبي طفلك لتتعرفي على علامات شرب الحليب: هل النقم ملاء فمه من الثدي؟ هل باستطاعتك رؤية لسانه بين ثديك وفكّه السفلي؟ هل يتحرك جانبا جبينه (الصدغ) عندما يبلع؟ هل تسمعيه يبلع الحليب؟ هل تشعرين أن ثديك قد "أفرغ" بعدما ينتهي طفلك من الرضعة؟ هذه الأسئلة قد تساعدك في معرفة ما إذا كان طفلك يستخرج الحليب من ثديك فعلاً. الحلمتان المتقرحتان أو المتشققتان قد تدل على وضعية خاطئة أو لقم خاطئ للثدي الأم.



إن حاجة الطفل للحليب وقدرة والدته على إنتاجه بكميات مناسبة لهي مثال رائع على عمل قانون العرض والطلب في الطبيعة. إن فهمك لكيفية إنتاج وتنظيم مخزون الحليب يسهل عليك المحافظة على كمية وافرة من حليبك. إليك هذه الإرشادات العشر لتساعدك.

1. **الرضاعة المبكرة والمتكررة:** هي من أهم العوامل التي تضمن بداية جيدة للرضاعة الطبيعية. الأمهات اللاتي يُسمح لهنّ بإرضاع أطفالهن خلال نصف ساعة بعد الولادة مباشرة ومن ثم لفترات متكررة وغير مقيّدة، في أغلب الأحوال يتكوّن لديهن مخزون جيد من الحليب وفي وقت أسرع من اللواتي يرضعن أطفالهن باتباع جدول زمني محدد.

2. **كلّما رضع الطفل أكثر، زاد إنتاج الأم للحليب.** إن تصنيع الحليب في الثدي عملية مستمرة؛ كما أن الرضاعة المتكررة ومصّ الطفل للثدي بفاعلية يشيران لجسم الأم بتصنيع الكمية المناسبة من الحليب الذي يحتاجه رضيعها. لذا يزيد إنتاج الثدي للحليب كلّما رضع الطفل أكثر. هذه القاعدة البسيطة (قانون العرض والطلب) تمثّل العامل الأساسي لضمان وجود كمية وافرة من الحليب وإستمرار ربيته.

3. **يرضع الأطفال حديثو الولادة كل ساعة أو ساعتين تقريباً، أو على الأقل 10-12 مرة في اليوم الواحد.** هذه الرضاعة المتكررة تكفل للرضيع حاجته من الدفء والحنان بالإضافة إلى التغذية، وتضمن تكوين مخزون للحليب في وقت أسرع. استمتعي بفترات الرضاعة هذه وانعمي بالترابط العاطفي مع طفلك الصغير.



9. يرضع الطفل مراراً خلال فترات النمو السريع: حين يمرّ طفلك بمرحلة النمو السريع، قد يرضع مرّاتٍ أكثر. اسمحي له بالرضاعة المتتالية متى ما شاء في هذه الأيام القليلة، حتى يزيد إنتاج الحليب لديك وذلك تلبيةً لإحتياجات نموه. فترات النمو السريع تقع عادةً حوالي الأسبوع الثالث والسادس والشهر الثالث والسادس من عمر الطفل.

10. تذكّري بأن الطفل حديث الولادة يرضع لأسباب غير الجوع: قد يبحث الطفل عن صدر أمه للشعور بالدفء والأمان بقربها، ولأن الرضاعة تشبع غريزة المصّ لديه، أو لأنه يأنس ويرتاح لسماع نبضات قلب والدته ولمسة يدها الحانية حين تحمله لترضعه، وكل ذلك من شأنه أن يسهم في تأقلمه مع العالم الجديد الذي خرج إليه.

يجب أن يستعيد الطفل الذي يرضع من أمه وزن الولادة حين يبلغ عمره بين 10-14 يوم. الطفل الذي لا يزيد وزنه طبيعياً يجب أن يُفحص من قبل الطبيب.

إن كانت لديك أسئلة أو استفسارات، تواصل مع قائدة لدى لا ليتش ليغ أو مع أخصائية في الرضاعة الطبيعية.

6. من الطبيعي أن يطلب الأطفال الرضاعة من الأم عدد مرات أكثر من أولئك الذين يتغذون على الحليب الصناعي. تذكّري: إن حليبك ملائم تماماً لاحتياجات طفلك وهو أسرع وأكمل هضماً من بدائله الصناعية مثل حليب الأبقار وحليب الصويا. لهذا السبب سوف يطلب طفلك أن يرضع من صدرك أكثر وفي أوقات متقاربة نسبياً مقارنةً بأقرانه الذين يتغذون على الحليب الصناعي. تذكّري أيضاً قانون العرض والطلب الموضّح هنا: إذا زادت رضاعة الطفل من أمه، زاد إنتاج ثدي الأم للحليب.

7. قومي بعدّ الحفاضات لتتأكدي بأن طفلك يشرب كفايته. في بعض الأحيان تشعر الأم أن طفلها يرضع "باستمرار" وقد تتساءل عن ما إذا كان حليبها يشبعه أو إذا كانت الكمية التي يشربها كافية له. إذا تبوّّل الطفل مراراً في اليوم الواحد (تعرف الأم ذلك من خلال عدّ حفاضاته المتسخة: 6-8 حفاضات قماشية مبتلة أو 5-6 حفاضات استهلاكية، و 2-5 حفاضات متسخة بالبراز يومياً، وذلك ابتداءً من ثالث يوم بعد الولادة)، ولا يتم إطعامه إلا من حليبها، فهذا يعني أنه يتغذى على حليبها بشكل صحيح ومُشبع. قد يتبرّر الطفل الأكبر عمراً عدد مرّات أقل في اليوم ولكن كمية البراز تكون أكبر.

8. قد يتوجّب عليك إيقاظ طفلك لترضعيه. إذا لاحظت أن طفلك عادةً ما ينام لأكثر من 3 ساعات بين الرضعات، قد يتوجب عليك إيقاظه ليرضع على الأقل كل ساعتين في أثناء اليوم حتى يتكوّن مخزون الحليب لديك، وذلك في الأسابيع الأولى. إذا تباعدت الفترات بين الرضعات أو إذا رضع الطفل لمدة أقصر أو بقوة مصّ أضعف في كل رضعة، سوف تتخفّض كمية الحليب لديك. في هذه الحالة سوف يأخذ قانون العرض والطلب اتجاهاً عكسياً: إذا طالت الفترة ما بين الرضعات، سوف يقلّ إنتاج الحليب تدريجياً.