



نصائح للرضاعة الطبيعية

نصيحة

راقبي طفلك و
لاتراقبي الساعة!



هل الحليب كافٍ ؟

بعد اكتمال تكوين و تدفق الحليب:
* يتبول الطفل بين 5-6 مرات على مدار 24 ساعة.

* عدد حفاض البراز بين 2-5 في اليوم. هذه المؤشرات تدل على أن الطفل يستهلك حليباً كافياً.

لا يوجد حليب كافٍ ؟

* هذا لا يحصل! حيث تتغير نوعية الحليب خلال عملية الإرضاع ! عصري فطرة من الحليب قبل وبعد الإرضاع لترين الفرق . الحليب الأول يغني عن الماء وآخر الحليب يغني عن الطعام ويشبعه.

ضمان وفرة كمية الحليب

* أتمني إرضاع طفلك من الثدي الأول ثم انقلبه إلى الآخر إذا بدا أنه مازال جائعاً.
* إذا احتاج الطفل لحليب أكثر أو لإيقاظه أثناء الرضعة، استخدمني حركة ضغط الثدي (بين أصابعك الخمسة) لاستمرار التدفق.

تقرّح / ألم الحلمتين

* تذكرني بأن وضعية الطفل والالتقام الصحيح للحلمة مهمان جداً لمنع تقرّح / ألم الحلمة.
* أنهى عملية المصّ قبل نزع الثدي من فم الرضيع.
* أرضعي من الثدي الأقل تقرّحاً أولاً.
* استخدمني الماء فقط لغسل الحلمتين .
* استخدمني الدهان المصنوع من اللانولين النقي (متوافر في الصيدليات) لمعالجة التقرّحات.
* راجعي أخصائية في الرضاعة لمساعدتك.

البدائيات الأولى

* أرضعي طفلك طبيعياً في أقرب وقت بعد الولادة.

عدد مرات الإرضاع

* يحتاج المواليد بين 10 إلى 12 رضعة خلال 24 ساعة ، وكلما أرضعت الأم أكثر كلما زاد إدرار الحليب.

اللبّ (أول نتاج اللبن)

* تفرزه الأم في الأيام الأولى بعد الولادة .
* قليل الكميات وعالي التركيز ومثالي لمعدة الطفل الوليد.
* يحمي الطفل ضدّ العدوى .
* يساعد على إخراج القي (البراز الجنييني) من بطن المولود والتقليل من اليرقان .
* يشبع الرضيع ويغني عن الماء .

الإحترقان / تحجّر الثدي

* أرضعي طفلك باستمرار .
* الكمادات الباردة أو أوراق الملفوف بين الرضعات تخفف من التورم.
* خذي حمام دافئ أوضعي كمادة دافئة قبل الإرضاع .
* عصري الثدي قليلاً لإدرار قطرات قليلة من الحليب واستعملي أصابعك للضغط الخفيف حول الحلمة حتى يقلّ الإنتفاخ .

إحتياج الطفل للرضاعة أثناء الليل

* إن حليب الأم سهل وسريع الهضم لذلك يستيقظ الرضع ليلاً طلباً في الرضاعة مجدداً.

العودة إلى العمل

* ابحثي عن مكان ملائم في منطقة عملك لشفط وتخزين الحليب .
* حاولي أن تعودي إلى عملك عندما يكون مخزون الحليب كافٍ لديك .
* أشفطي الحليب في مكتبك/مقر عملك .
* خذي الحليب المشفوط معك إلى المنزل لإعطائه للطفل في اليوم التالي، وخلال وجودك مع طفلك أرضعيه من الثدي بشكل مستمر .

رضعات الحليب

* الأطفال الذين يقومون بالرضاعة الطبيعية بشكل جيد لا يحتاجون إلى الإرضاع من الزجاج .
* في حال اضطرت لاستعمال الزجاجة إستعملي حلمة ذات تدفق خفيف حتى لا تربك الطفل في حال عودته للرضاعة الطبيعية .

تعلّق الرضيع بالثدي والتقام الحلمة



Illustrations by Paul Rogers

- أسندي ظهرك براحة وأمسكي ثديك بيد واحدة.
- ضعي رأس الرضيع على ساعدك و اسحبي قدميه نحو جنبك الآخر.
- إحتضني الرضيع على مستوى الثديين. يجب أن يكون وجهه وجسم الطفل في مواجهة صدر الأم.
- داعبي شفتي الرضيع وانتظري حتى يفتح فمه.
- ضمّي الرضيع نحوك ورأسه مائل إلى الخلف قليلاً. سيلامس ذقنه ثديك أولاً.
- يكون لقم الطفل للثدي صحيحاً حين يضغط ذقنه على الثدي ويكون أنفه بعيداً عن الثدي قليلاً.

إن القائدات لدى "لا ليش ليغ العالمية" متطوعات معترف بهن من قبل المنظمة. تساعد القائدات الأمهات شخصياً و عبر الهاتف والبريد الإلكتروني. للبحث عن قائدة قريبة منك، الرجاء الدخول على الموقع: www.llli.org