



من أكثر الأمور مقلقة للأم حديثة الأمومة هو ما إذا كان وليدها يحصل على الحليب الكافي منها. بما أن الثدي ليست عليه أرقام و مقاييس، يصعب على الأم 'رؤية' مقدار الحليب الذي يحتاجه ويشربه الرضيع. ولكن تستطيعين التأكد من حصوله على الكمية الكافية من خلال متابعة عدد الحفاضات المتسخة و ازدياد وزنه و مظهره الخارجي.



هل يحصل
طفلي على
الحليب
الكافي؟

زيادة الوزن

قد يخسر طفلك حتى 7% من وزنه خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى. عندما يبدأ الحليب بالإدرار توقعي أن يبدأ وزنه بالإزدياد. يجب أن يسترجع وزن الولادة ما بين الأيام 10 – 14.

العمر	زيادة الوزن (أسبوعياً)
0-3 أشهر	110 – 200 غرام
4-6 أشهر	110 – 140 غرام
6-12 أشهر	60 – 110 غرام

المظهر الخارجي

بإمكانك التأكد من حصول طفلك على الكمية المناسبة من الحليب مما يلي:

- تتمتع بشرة طفلك بالنضارة و المتانة.
- يزداد في الطول و حجم محيط الرأس.
- يكون نشيطاً و متنّباً.

كم مرة ترضعين طفلك؟

يحتاج الطفل لأن يرضع مراراً. إن حليب الأم يُهضم بسرعة و سهولة – في مدة قصيرة قد تصل إلى 60 دقيقة فقط – وتكون الكميات القليلة التي يستهلكها الوليد مناسبة لمعدته الصغيرة. هذه الرضعات المتكررة تساعد أيضاً في زيادة إنتاجك للحليب. بكلمات أبسط: كلما أرضعت أكثر سوف تزداد كمية الحليب لديك. الرضاعة المتكررة مفيدة لك و لطفلك!

- المولود الجديد يحتاج لأن يرضع على الأقل ما بين 8-12 مرات في فترة الـ 24 ساعة.
- تتفاوت مدة الرضعة بين 10-20 دقيقة أو أكثر، والمولود هو من يحدد الوقت.
- بعض الأطفال يفضلون "الرضاعة المتتالية" حيث يرضعون مرات عديدة في ساعات قليلة ثم ينامون لعدة ساعات. عدد مرات الرضاعة في فترة الـ 24 ساعة أهم من مدة المباشرة بينها.
- المولود الذي ينام كثيراً: يجب إيقاظه كل 2-3 ساعة للرضاعة، خاصة إذا كان يعاني من اليرقان (الصفار). تحدثي إلى الطبيب إذا كان الطفل كسولاً و صعب الإيقاظ.

الحفاضات

الانتباه إلى عدد الحفاضات التي يستهلكها الطفل يكون مؤشراً على حصوله على كمية الحليب المناسبة منك.

عمر الطفل	حليب الأم	عدد الحفاضات المبتلة / 24 ساعة	عدد الحفاضات المتسخة / 24 ساعة
1 - 2 يوم	لباً (يوفر مناعة للرضيع و يساعده في التخلص من اليرقان)	1 - 2	البراز الجنيبي (العقي) لزج و لونه أسود مخضراً
2 - 6 أيام	حليب لونه "مُزرق"	5 - 6 حفاضات استهلاكية 6 - 8 حفاضات من القماش	على الأقل 3، لون البراز مخضراً
+6 أيام	كمية الحليب تتعدّل لتلائم احتياجات طفلك	كعمر 2 - 6 أيام	على الأقل 3 - 5، براز رخو، لونه أصفر، حجمه تقريباً 2.5 سم
6 أسابيع	تكوين مخزون الحليب	كعمر 2 - 6 أيام	قد يقل عدد الحفاضات ولكن كمية البراز تزيد



أطمعي طفلك حليب الثدي فقط. إذا كنت تقدمين لطفلك الحليب الصناعي لاتمنعيه فجأة بل قللي الكمية تدريجياً ، وعندما تكتسبين الثقة الكافية بالرضاعة الطبيعية حينها أوقفي الحليب الصناعي ، ودائماً راجعي إستشارية الرضاعة للمساعدة .

لاتعودي طفلك على استخدام الرضاعات أو المصاصات التي لاتحتاج إلى نفس الجهد، حيث تُعتبر عملية مص الطفل من ثدي الأم أقوى. وإن احتاج إلى إضافات فيجب أن تُعطى بالملعقة أو بكوب خاص للرضع .

الملامسة الجلدية: قد تساعد الطفل على الرضاعة أكثر. ألبسيه حفاظة فقط وضعيه مستقيماً على صدرك. سيستشعر وليدك نبضات قلبك و دفء جسمك و سيشم رائحة بشرتك، وهذا من شأنه تهدئته وبالتالي سيساهم في نموه.

إرتاحي قدر الإمكان فالإسترخاء يزيد من إدرار الحليب و يحسن المزاج. كُلّي الطعام الصحي واشربي السوائل عندما تشعرين بالعطش.

تحذّثي مع الطبيب أو إستشارية الرضاعة عن الأعشاب والأدوية التي تساعد على إدرار الحليب.

طفلك هو دليلك

راقبي علامات الجوع لدى طفلك ولاتحاولي وضع جدول زمني لإرضاعه، ولاتراقبي الساعة بل راقبيه هو. من العلامات المبكرة للجوع:

* يقوم بفتح فمه وتحريك رأسه من جانب لآخر.



* يبدأ بتحريك فمه كأنه بمص .

* يبدأ بمص أومضغ يديه أو أصابعه .

لا تنتظري أبداً أن يبدأ طفلك بالبكاء لتعرفي أنه جائع فالبكاء هو آخر وسيلة يلجأ إليها.

كيف تزيد كمية الحليب لديك ؟

على مرّ السنين استطاعت الأمهات إرضاع أطفالهن بنجاح. في بعض الحالات ولأسباب مرضية مقلقة للام، قد يتوجب عليها متابعة ازدياد وزن طفلها للتأكد من إشباعه بحليبها. إن كان وزن الرضيع ينقص بعد أول أيامه يجب مراجعة الطبيب فهذا قد يسبب خطراً صحياً له. وإن كنت غير متأكدة من كمية الحليب لديك كوني على اتصال دائم مع إستشارية رضاعة أو قائدة لذي لا ليش ليغ لتزودك بالمعلومات والإرشادات اللازمة . هذه الخطوات ستساعد رضيعك على شرب الكمية الكافية من الحليب:

دلالات خاطئة

تعتقد الكثير من الأمهات أن أطفالهن لا يأخذون الكافية من الحليب مع أن الحقيقة أنهم يشربون قدر احتياجاتهم. إليك بعض الدلالات الخاطئة التي قد تقلق الأم :

هينة الثدي تبدو مختلفة. قد تلاحظ الأم أن الثدي أصبح رخواً أو لم يعد الحليب يقطر بين الرضعات، هذا لا يعني أن كمية الحليب قلت، بل يعني أن كمية الإنتاج قد اعتدلت لتناسب مع احتياج الطفل.

يبدو الطفل غير مرتاح. كثير من الأطفال يمرون بفترة من الضيق خلال اليوم ولا يرجع السبب للجوع وإنما لأشياء أخرى. ستعرفين مع الوقت ماهي الطرق التي تساعد في تهدئة طفلك ، وإذا كانت الطريقة هي الرضاعة فقومي بإرضاعه ولكنها ليست دليلاً على أنه لا يأخذ كفايته من الحليب.

يريد الطفل أن يرضع أكثر. قد تلاحظين أنه مازال جائعاً بعد إنتهائه من الرضاعة. يرجع ذلك إلى فترات النمو المفاجئ التي يمر بها الطفل في الأعمار 2-3 أسبوع و 6 أسابيع و 3 شهور. في هذه الفترات، داومي على إرضاعه باستمرار حتى يزيد إنتاج الحليب و يتناسب مع احتياجاته.

تقصر مدة الرضاعة. كلما كبر الطفل تتحسن مهارته في الرضاعة فيرضع بفاعلية أكثر ويقف وقته على الثدي - قد تصل المدة إلى خمسة دقائق فقط، وهذا يعني أن الرضاعة سليمة.

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.lilli.org

الرضاعة المتكررة، للفترة التي يحددها الطفل تضمن تحفيز الثديين لإنتاج الحليب بصورة مستمرة وهذا سوف يؤمن لطفلك إحتياجه من الحليب وأخذ الفائدة الكاملة. وإن كان ينام لفترات طويلة فعليك إيقاظه ليرضع، ولكن إن كان الطفل يرضع لمدة طويلة في الرضعة الواحدة فهذا يعني أن الرضاعة غير صحيحة وتحتاجين لخبرة رضاعة في مراقبتها.

أرضعيه من كلا الثديين في كل مرة فهذه الطريقة تحت الطفل على أخذ أكبر كمية من الحليب المتوفر وأيضاً تحفز الثدي على إدرار الحليب باستمرار. عندما ينهي وجبته من الثدي الأول، انقلبه إلى الثدي الآخر ليُتم الوجبة إن أراد.

تأكدي من وضعية الطفل ولقمة للثدي فإن الرضاعة لا يجب أن تكون مؤلمة. احلمي الطفل قريباً منك بحيث يكون رأسه و جسمه في خط مستقيم ومقابلاً لجسمك. عندما يفتح فمه سيميل رأسه قليلاً إلى الخلف بحيث يكون أنفه مقابل الحلمة، وهذا سوف يقرب ذقنه إلى الثدي أولاً. حينها سيلقم الثدي بفكه السفلي، ثم أدخله الحلمة نحو سقف فمه. إن كنت تشعرين بارتياح وبدأ طفلك بالرضاعة فهذا دليل على أنه في الوضعية الصحيحة .

جرّبي حركة الضغط على الثدي لحث الطفل على الاستمرار في الرضاعة: أمسكي الثدي بين الإبهام في جهة وبقية الأصابع من الجهة الثانية واضغطي بقوة ليتدفق الحليب أسرع. استمري بالضغط حتى يتوقف الطفل عن المص، ثم أرخي أصابعك. أديري أصابعك حول الثدي وعاودي الضغط. بعدها انقلي الطفل إلى الثدي الآخر و أرضعيه من الثديين في كل مرة. الضغط يكون بقوة ولكن لا يجب أن يتسبب بضرر لأنسجة الثدي.