

لماذا الرضاعة الطبيعية؟

تقدم الرضاعة الطبيعية لطفلك العديد من الفوائد المهمة.

حليب الأم:

- يوفر أفضل تغذية
- هو كل ما يحتاجه طفلك من طعام في أول 6 أشهر، ويظل مهمًا لعامين أو أكثر
- يتغير مع نمو طفلك بحيث يوفر دائمًا التغذية الصحيحة
- سهل الهضم
- يساعد جهاز المناعة والجهاز الهضمي لطفلك على النضوج والعمل بشكل جيد
- يساعد طفلك على النمو عقليًا وعاطفيًا
- يدعم النمو الصحي لطفلك
- وقد يكون لدى الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية معدلات أقل من:
- متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) (راجعى النوم)
- السعال ونزلات البرد والالتهاب الرئوي
- التهاب الأذن والالتهابات الأخرى
- القيء والإسهال، والإمساك ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى
- الأمراض الخطيرة مثل مرض السكري و سرطان الدم في مرحلة الطفولة

الرضاعة الطبيعية مفيدة لك.

تساعدك الرضاعة الطبيعية على بناء علاقة عاطفية قوية مع طفلك والتعافي بشكل أسرع بعد الولادة. يمكن أن تكون مهدئة لك ولطفلك. تحرق السعرات الحرارية، ما يساعدك في الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه. ومن خلال الرضاعة الطبيعية، قد تقللين من خطر إصابتك بأمراض مثل سرطان الثدي وسرطان المبيض.

الرضاعة الطبيعية مريحة.

بمجرد أن تعتادي عليها، فعادة ما تجدين الرضاعة الطبيعية سهلة. فحليب الأم جاهز دائمًا، بدرجة حرارة مناسبة، ومجانى.

الرضاعة الطبيعية هي مهارة يمكنك تعلمها. والمساعدة متاحة.

الرضاعة الطبيعية ممكنة. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف. وراجعى قسم المصادر للحصول على قائمة بمصادر الدعم التي ستحترم قراراتك الخاصة بالرضاعة وتساعدك على الوصول إلى أهدافك من الرضاعة. التحضير للرضاعة الطبيعية.

هل تعلمين



كلمات الرضاعة الطبيعية ويرضع رضاعة طبيعية تستخدم في هذا القسم لوصف طفل يتغذى على حليب بشري تفرزه الأم من ثديها. قد تفضلين كلمات مختلفة، مثل الرضاعة من الثدي أو رضاعة الثدي. استخدمى المصطلحات التي تشعرين براحة أكبر في استخدامها، واطلبي من أصدقائك وعائلتك ومقدمي الرعاية الصحية استخدامها أيضًا.

التحضير للرضاعة الطبيعية

الأيام الأولى هي وقت التعلم - لك ولطفلك.

- **بينما أنت حامل**، تعلمي كل ما يمكنك تعلمه عن سبب أهمية الرضاعة الطبيعية وكيفية الانطلاق من أفضل نقطة بداية. يمكنك أن تأخذي في اعتبارك:
- التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية، أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة
- التمرين على أوضاع الإرضاع، وتعلم كيفية إحكام التقام الطفل للثدي
- مشاهدة الفيديوهات
- التحدث إلى أفراد العائلة والصدقات اللاتي أرضعن رضاعة طبيعية
- المشاركة في مقاهي أو مجموعات الرضاعة الطبيعية، مثل La Leche League (llc.ca)
- العثور على مدربة الرضاعة الطبيعية من خلال جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية في بريتش كولومبيا (bclca.ca)
- لمعرفة المزيد حول جميع الدعم المتوفر للأمهات المرضعات (راجعى قسم المصادر)

بعد ولادة طفلك مباشرة، اجعليه يلامس جسدك حتى تنتهي من إرضاعه لأول مرة ثم قدر ما تريد بعد ذلك. هذا التلامس الجسدي المباشر (البشرة إلى البشرة) - وخاصة خلال الساعة الأولى بعد الولادة - يعد خطوة أولى مهمة في الرضاعة الطبيعية. من المحتمل أن يبحث طفلك عن ثديك لإرضاعه. إذا لم يفعل ذلك، فحاولي عصر بضع قطرات من اللبأ بيدك وحاولي مرة أخرى (راجعى **اعتصار حليب الثدي**). كل ما يحتاجه طفلك هو الكمية القليلة من الحليب الغني الذي يفرزه ثديك في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. إذا لم يتمكن طفلك، لسبب ما، من التواجد معك بعد ولادته مباشرة، فإنه يمكنك اعتصار ثديك بيدك لمساعدة

العناية بالنفس

- عندما ترضعين رضاعة طبيعية، حاولي التركيز على:
 - **الحصول على قسط كافٍ من الراحة.** خذي قيلولة في أثناء نوم طفلك وحاولي عدم تحمل الكثير من المسؤوليات بخلاف رعاية طفلك.
 - **اشربي الكثير من السوائل** عندما تشعرين بالعطش
 - **تغذي جيدًا** (راجعى تناول الطعام الصحي في أثناء الرضاعة الطبيعية)
 - **استمري في تناول المكملات الغذائية اليومية من الفيتامينات والمعادن المتعددة التي كنت تتناولينها قبل الولادة**
 - **احصلي على الدعم** من شريكك وأفراد عائلتك وأصدقائك
 - **تحديثي عن أي مخاوف تساورك** مع مقدم الرعاية الصحية

هل تعلمين



إذا أصبت بنزلة برد أو إنفلونزا، فلا تتوقفي عن الرضاعة الطبيعية. قد تساعد الرضاعة الطبيعية في حماية طفلك من الإصابة بالمرض.

الشريك ما يُمكنك فعله



- فهم أهمية الرضاعة الطبيعية.
- اسأل شريكك عما تحتاج إليه وكيف يمكنك المساعدة.
- استمع إلى مخاوف شريكك وادعمها في أثناء اتخاذها القرارات بشأن الرضاعة الطبيعية.
- اصطحب الطفل في نزهة سيرًا على الأقدام ودع شريكك تنام.
- تول المزيد من المهام المنزلية.
- اعتن بالأطفال الأكبر سنًا.

ما هو حليب اللبأ (الكولستروم)؟

حليب الأم في الفترة الأولى، وهو غني بالأجسام المضادة والغذاء. يغلف اللبأ الجهاز الهضمي لطفلك، ويساعده على حمايته من العدوى ويساعده على إخراج برازه الأول ("العقي").

إيجاد الدعم

تكون الرضاعة الطبيعية أسهل بكثير عند تلقي الدعم المناسب. قد يشمل ذلك شريكك وعائلتك وأصدقائك.

يمكنك أيضًا الحصول على دعم متخصص ودعم مجتمعي من خلال:

- مقدم الرعاية الصحية
- القابلة
- ممرضة الصحة العامة
- الدولا (مدرية الولادة)
- جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية في بريتش كولومبيا (bclca.ca)
- هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) (اتصلي بالرقم 1-8-1)
- عيادات الرضاعة بالمستشفيات
- جماعات الدعم من الوالدين إلى الوالدين، مثل مقاهي الرضاعة الطبيعية التي تنظمها La Leche League (lllc.ca) للاعتناء بنفسك

فيتامين د

توصي وزارة الصحة الكندية بأن يتم إعطاء 400 وحدة دولية يوميًا من فيتامين د كمكمل غذائي سائل، ابتداءً من الولادة لجميع الأطفال الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية مكتملي النمو عند الولادة الذين يتمتعون بصحة جيدة. اقرئي النشرة لمعرفة التعليمات.

جسمك على البدء في إفراز الحليب الذي ستحتاجينه لإطعامه (راجعى مشكلات الولادة الخاصة).

ما هو التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة)؟

هو أن تحملي طفلك على صدرك العاري. يستفيد جميع الأطفال حديثي الولادة من التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة).

لِم هو مهم؟

يمكن للتلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة) أن:

- يساعد طفلك على الشعور بالأمن والأمان
- يهدئها ويقلل بكائها
- يشعرها بالدفء
- يحافظ على معدل ضربات قلبها وتنفسها وسكر الدم ثابتًا بعد الولادة
- يساعدك على معرفة متى تكون جائعة
- يساعد في نموها الاجتماعي ونمو الدماغ
- يقلل من اكتئاب ما بعد الولادة

متى يجب أن يحدث التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة)؟

- بعد الولادة مباشرة
- يوميًا خلال الشهر الأول
- عندما تحتاج طفلك إلى التخفيف عنها، مثل عندما تكون منزوعة أو عندما تتلقى تطعيمًا

من يُسمح له بالتلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة) مع طفلك؟

- أنت
- شريك حياتك
- مقدمو الرعاية الآخرون الموثوق بهم

تذكري- لا تمارسي التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة) إلا عندما تكونين مستيقظة تمامًا، واتبعي دائمًا ممارسات النوم الأكثر أمان (راجعى النوم).

كيفية الرضاعة الطبيعية

أي الثديين؟

ابدئي بالثدي الذي لم تستخدميه في الرضاعة الأخيرة أو الذي لم تبدئي به.

كم مرة؟

بحلول يومه الثاني، سيكون طفلك أكثر استيقاظًا ومن المحتمل أن يرضع كثيرًا - على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة. قد يكون هناك وقت أقل من ساعة من بداية الرضعة إلى بداية الرضعة التالية. بمرور الوقت، سينخفض عدد الوجبات، وستكون هناك فترات أطول بين الوجبات.

ما هي إشارات الجوع؟

علامات تدل على أن طفلك جائع. عندما يريد أن يرضع، يمكن لطفلك أن:

- يقرب يديه إلى فمه
- "يتوجه" (يحرك رأسه كما لو كان يبحث عن حلقة ثديك)
- يفتح فمه أو يلحق شفثيه أو يمص
- يثني قبضته إلى صدره ويطنه، أو يثني ذراعيه وساقيه، أو يتصرف بطريقة تعبر عن الضيق
- يعد البكاء علامة متأخرة على الجوع. قد تساعد تهدئة طفلك قبل محاولة إطعامه على إحكام التقامه للثدي.

ما هي الرضاعة العنقودية؟

هي الرضاعة الطبيعية عدة مرات على فترات متقاربة. قد يرضع طفلك رضاعة عنقودية في أيامه القليلة الأولى وعندما يمر بطفرة في النمو.

لأي مدة؟

راقبي طفلك، وليس الساعة، للبحث عن علامات تدل على أن وقت الرضاعة قد حان. احلمي طفلك إلى ثديك إذا أظهر إشارات الجوع، حتى لو كان قد أنهى الرضاعة لتوه.

من المحتمل أن يرضع طفلك بنشاط لبضع دقائق قبل أن يترك ثديك. لا تتعجلي رغم ذلك - ربما يكون يأخذ قسطًا من الراحة فقط. حاولي دفعه للتجشؤ أو تغيير وضعه لمعرفة ما إذا كان سيستيقظ لالتقام الثدي الآخر. إذا كان لا يزال جائعًا، فسوف يرضع المزيد.

مخزون الحليب

ستتمكنين على الأرجح من إنتاج كل الحليب الذي يحتاجه طفلك. في الواقع، خلال الأسابيع الأولى، قد تُنتج من الحليب قدرًا أكبر مما يريد. إذا لم يكن طفلك متمكنًا من الرضاعة الطبيعية، فاعصري حليبك (راجعني **اعتصار حليب الثدي**) للمساعدة على استمرار إدرار الحليب.

يمكنك المساعدة في زيادة إدرار الحليب عن طريق:

- الاستجابة لإشارات استعداد طفلك للرضاعة
- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية كثيرًا، على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة
- اعتصري ثديك بعد الرضاعة الطبيعية، ثم احفظي الحليب الزائد بأمان لإعطائه لطفلك لاحقًا (راجعني **اعتصار حليب الثدي**).
- تقديم كلا الثديين في كل رضعة، وتبديل الثديين عندما يبدأ طفلك في النعاس
- الرضاعة من الثدي في أثناء التلامس الجسدي
- تأكدي من أن طفلك يلتقم ثديك جيدًا
- اعرفي متى يرضع طفلك بنشاط ويبلع الحليب
- خدي وقتك في العناية بنفسك
- لا تكلمي بالحليب الصناعي (راجعني **مكملات الرضاعة الطبيعية**)

ستساعدك الرضاعة الطبيعية من كلا الثديين على

زيادة إفراز الحليب عند بدء الرضاعة الطبيعية لأول مرة. مجرد أن يرضع طفلك بشكل جيد ويزداد وزنه، لن تحتاجي إلى تبديل الثديين من الرضعة إلى الرضعة.

هل يحصل طفلي على القدر الكافي من الحليب؟

عندما يرضع الأطفال الأصحاء استجابة لإشارات الجوع، فإنهم سيأخذون ما يحتاجون إليه. دعي طفلك يرشدك.

تذكرني أن معدة طفلك صغيرة جدًا - بحجم قطعة البلي عند الولادة وبحجم بيضة بعد 10 أيام.

وأفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان طفلك يحصل على القدر الكافي من الحليب هو أن يرضع بشكل جيد ويصدر أصوات البلع. ويمكنك أيضًا معرفة مقدار الوزن الذي يكتسبه ومقدار التبول والبراز (راجعني **التبرز والتبول وتغيير الحفاض**).

إذا انتابك القلق بشأن ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب، فناقشي مخاوفك مع مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

هل تعلمين؟

في الأيام القليلة الأولى، من الطبيعي أن يفقد الأطفال بعض الوزن، عادة من 7 إلى 10% من وزنهم عند الولادة، أو أكثر قليلًا إذا خضعت لعملية قيصرية أو أخذت سوائل وريدية في أثناء المخاض. من المحتمل أن يكتسب طفلك هذا الوزن مرة أخرى في غضون أسبوعين، ثم يبدأ في اكتساب 120-240 جرامًا (½-¼ رطل) كل أسبوع حتى يصل وزنه إلى ضعف ما كان عليه عندما وُلد، وهذا بعمر 4 إلى 6 أشهر. إذا فقد طفلك أكثر من 10% من وزنه خلال الأيام القليلة الأولى، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.

أوضاع الرضاعة الطبيعية

يساعد الوضع الجيد طفلك في إحكام التقام الثدي. استخدم أي وضع يناسبك أنت وطفلك. حققي الراحة من خلال:

- حمل طفلك في وضع التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة)
- استخدام الوسائد لدعم ذراعيك وظهرك وقدميك
- استخدام مسند للقدم إذا كنت جالسة، وضعي وسادة في حضنك
- عدم وضع أصابعك في طريق التقام الطفل للثدي (إذا كنت تدعمين ثديك بيدك الحرة)
- وجود كوب ماء في متناول يدك
- طلب المساعدة من شريكك
- مراعاة مبادئ النوم الأكثر أمانًا (راجعني النوم). إذا كنت تعتقدين أنك قد تغفين، فتأكدي من أن البيئة آمنة قدر الإمكان لطفلك.



وضع المهّد المعدّل



وضع المهّد



وضع الإمساك بكرة القدم



الارتكاء للخلف



الاستلقاء على الجانب

التقام الطفل للثدي

ما معنى التقام الطفل للثدي؟

هو طريقة اتصال فم طفلك لثديك في أثناء الرضاعة. يتيح الالتقام الفعال لطفلك أن يمص جيدًا ويكون مريحًا لك.

واحدة من أفضل الطرق لضمان حصول طفلك على ما يكفي من الحليب هي أن إحكام التقام للثدي بين فمه وثديك.



الخطوة الثانية

التقام الطفل غير الفعال للثدي:

- ✗ ظهور غمازات في وجنتي الطفل
- ✗ الحلمة تصبح مسطحة أو مشوهة الشكل عند ترك الطفل لها
- ✗ تصبح الحلمة متشققة، أو متقرحة، أو مؤلمة أو تنزف
- ✗ قد تسمعين صوت طقطقة أو صوتًا عاليًا للمص
- ✗ يعاني الطفل صعوبة في البقاء ملتصقًا بالثدي

جربي ذلك

إذا كنت بحاجة إلى التوقف عن الرضاعة أو إذا شعرت بالألم عندما يلتقم طفلك ثديك، فقومى بإبعاده بوضع إصبعك النظيف على زاوية فمه. اسحبي ذقنه للأسفل بلطف لإيقاف عملية المص. هدئي طفلك إذا كان يبكي، ثم ابدئي من جديد. وتذكري أنه على الرغم من أنه ليس من غير المألوف الشعور ببعض الألم عند تعلم الرضاعة الطبيعية، فإن الألم يجب أن يخف في أثناء الرضاعة، ويختفي تمامًا في الوقت المناسب. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 إذا استمر الألم.



الخطوة الأولى

التقام الطفل الفعال للثدي يكون:

- ✓ مريحًا لك
- ✓ ذقن الطفل يلامس الثدي، وأنفه بعيدًا قليلًا
- ✓ الشفة السفلية متجهة للخارج (على الرغم من أنك قد لا تتمكنين من رؤيتها)
- ✓ الخدود ممتلئة ومستديرة
- ✓ دفعات من حركات المص مع فترات توقف قصيرة بينها
- ✓ لا ينزلق الطفل بسهولة بعيدًا عن الثدي
- ✓ تكون الحلمة بلونها المعتاد وتكون مستديرة أو ممدودة قليلًا عند ترك الطفل لها
- ✓ يصدر الطفل أصوات البلع "كا" بمجرد دخول الحليب
- ✓ يرضع الطفل بنشاط لعدة دقائق
- ✓ يهدأ الطفل بعد الرضاعة
- ✓ تشعرين بثديك طريًا بعد الرضاعة، خاصة في الأسابيع الأولى

كيف يُمكنك

التقام الطفل الفعال للثدي

- فكي أي بطانيات أو تلامسي جسديًا مباشرة (البشرة إلى البشرة) مع طفلك.
- احلمي طفلك بالقرب من جسدك. اقلبي جسده بالكامل في مواجهتك بحيث تكون بطنه ملاصقًا لبطنك. ويجب أن يكون وركيه على ضلوعك.
- إذا كنت تستخدمين يدك لدعم ثديك، فأبقي أصابعك بعيدة عن هالة الثدي (المنطقة الملونة حول الحلمة).
- المسي ذقن طفلك بثديك ووجهي أنفه إلى حلمة ثديك، ثم انتظري حتى يفتح فمه على اتساعه، مثلما يفعل عند التثاؤب.
- احتضني كنفه وضميه قريبك ولفي الحلمة على لسانه لتدخل هالة الثدي بعمق في فمه.
- تأكدي من أنه يأخذ جزءًا كبيرًا من الثدي في فمه، وأن فكه السفلي يغطي جزءًا من هالة الثدي أكبر مما يغطيه فكه العلوي.

تدفق الحليب

ما هو تدفق الحليب؟

هو إفراز الحليب في القنوات الحليبية. قد لا تشعرين به، أو قد تلاحظين وخرًا أو تحسّين بإحساس مزعج. يحدث تدفق الحليب عندما يمص طفلك الثدي. يمكن أن يحدث أيضًا عندما تسمعين بكاء طفل أو بدون سبب على الإطلاق.

إذا حدث تدفق الحليب في أثناء عدم إرضاعك طفلك، فحاولي ارتداء وسائد الثدي الماصة أو اضغطي بيدك على الحلمتين لإيقاف تدفق الحليب.

إذا كان تدفق حليبك بطيئًا، فحاولي الاسترخاء قبل الرضاعة الطبيعية أو اعتصار اللبن من الثدي بالطريقة الآتية:

- احتضان الطفل في وضع التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة)
- الجلوس أو الاستلقاء في مكان يتمتع بالخصوصية والهدوء
- دلكي ثديك بلطف أو ضعي قطعة قماش دافئة عليهما
- فكّري في طفلك أو انظري إلى صورته

التجشؤ

لماذا مهم أن تساعد طفلك على التجشؤ؟

إذا نامت طفلتك بعد رضاعة ثدي واحد، يمكن أن يوقظها التجشؤ لإنهاء الرضاعة. يمكن أن يساعد أيضًا في إخراج فقاعات الهواء ومنع البصق.

هل يجب عليك مساعدة طفلك على التجشؤ؟

على الرغم من أن التجشؤ قد يكون مفيدًا لبعض الأطفال، فإنه ليس ضروريًا دائمًا. ففي كثير من الأحيان، يحدث التجشؤ تلقائيًا عندما يغير طفلك وضعه. وإذا بدا طفلك راضيًا، فقد لا يكون ذلك ضروريًا على الإطلاق.

كيف يُمكنك مساعدة طفلتك على التجشؤ



1. انتظري حتى تنتهي من الرضاعة من ثدي واحد.
 2. اتخذي وضعًا مريحًا:
 - ضعي طفلتك في حرك على بطنها،
 - أو ارفعيها بحيث يكون رأسها فوق مستوى كتفك بينما تسندين رأسها وظهرها بيدك،
 - أو أجلسيها على جانب حرك وضعي إبهامك وسبابتك تحت ذقنها لدعم رأسها. استخدم يديك لدعم صدرها. ادعمي ظهرها بيدك الأخرى.
 3. دلكي أو ريتي بلطف على ظهرها. (قد يؤدي التريبت عليها بشدة إلى بصق كل الحليب الذي شربته للتو.)
- إذا لم يحدث شيء بعد دقيقة أو دقيقتين وبدا طفلك راضيًا، فربما لا يحتاج إلى التجشؤ.

