البدء في الرضاعة الطبيعية

الأسابيع الأولى القليلة من الرضاعة الطبيعية هي فترة تعليمية لكليكما أنت وطفلك الرضيع. قد يتطلب الأمر بعض الوقت والصبر والممارسة حتى تشعرين بالثقة في قدرتك على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية.

يمكنك وضع جدول بسيط للرضعات وعمليات تغيير الحفاظات لكل يوم. ستساعدك متابعة نمو طفلك على معرفة ما إذا كان طفلك يحصل على الحليب الطبيعي الكافي أم لا. يمكنك كتابة المعلومات التالية على ورقة:

- الوقت الذي بدأ فيه الطفل الرضاعة من الثدي
- عدد الدقائق التي يستمر الطفل خلالها في الرضاعة من الثدي
- من أي ثدي رضع الطفل. إذا كان الطفل رضع من كلا الثديين، اكتبي ذلك.
- الحفاظات المبللة والتبرز

خذ الجدول معك عندما تذهب لزيارة مقدم الرعاية الصحية للطفل.

ستساعدك الإرشادات التالية على معرفة ما يمكنك توقعه خلال الـ28 يومًا الأولى من عملية الرضاعة الطبيعية لطفلك.

اليوم 1

- عادةً ما يكون الأطفال الأصحاء مستعدين للبدء في الرضاعة الطبيعية خلال أول ساعة من حياتهم.
- يكون الأطفال أكثر نشاطًا بعد الولادة مباشرةً، ثم يغشاهم النعاس بعد ذلك
- ضعي طفلك على الثدي في أقرب وقت ممكن بعد الولادة
- يجب أن يحصل الطفل الرضيع على الرضاعة الطبيعية عدة مرات في اليوم الأول
- ربما يستهلك الطفل الرضيع حفاضة أو حفاضتين في البول أو البراز خلال ال24 ساعة الأولى

الأيام 2-4

- ينبغي أن يبدأ طفلك الرضيع في الاستيقاظ من أجل الرضاعة ويبدي العلامات أو إشارات أنه مستعد للرضاعة. العلامات التي تدل على أن طفلك مستعد للرضاعة تتضمن منعكس التقام الحملة أو لعق الشفتين أو مص قبضة اليد أو الأصابع
  - البكاء هو علامة من علامات الجوع تحدث في مرحلة متأخرة
- يحصل الأطفال الرضع على الرضاعة الطبيعية كل ساعة إلى ثلاث ساعات أو على الأقل من ثماني إلى 12 مرة خلال 24 ساعة
  - الأطفال حديثو الولادة لديهم معدة صغيرة، لذا سيحتاجون إلى الرضاعة بشكل متكرر
  - توفر هذه الرضعات المتكررة لطفلك الرضيع الحليب المبكر الغني بالمغذيات والذي يسمى باللبأ والذي يجعل الثدي يُنتج مزيدًا من الحليب
- قد يرضع الطفل لمدة 10-30 دقيقة من الثدي الأول قبل أن يغط في النوم أو يتركه
  - حاولي أن يتجشأ الطفل ثم اعرضي عليه الثدي الثاني
  - بعض الأطفال الرضع الذين يحصلون على الرضاعة الطبيعية لا يتجشأون كثيرًا
  - ويكتفي بعض الأطفال الرضع بثدي واحد فقط في كل رضعة
- يجب أن يستهلك طفلك ما لا يقل عن حفاضتين إلى أربع حفاضات في البول والبراز كل يوم
  - يجب أن يبدأ أن يتحول البراز من العقي القطراني الداكن إلى اللون البني أو الأخضر
  - يجب أن يصير التبرز أكثر ليونة
- قد يفقد الأطفال الرضع بعض الوزن
  - ومع زيادة إدرار الحليب لديك، يجب أن يبدأ الطفل في اكتساب الوزن
  - تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك الرضيع حول كم مرة ينبغي عليك أن تزني طفلك وما هو المقدار الآمن للوزن الذي يمكن أن يفقده طفلك.
- ربما تشعرين بتقلصات في الرحم أثناء أداء الرضاعة الطبيعية أثناء الأيام القليلة الأولى
- قد تشعرين بالألم عند اللمس الخفيف في حلمة الثدي أثناء تعلمك أنت وطفلك الرضيع عملية الرضاعة الطبيعية
  - اتصل بمقدم الرعاية الطبية أو استشاري الرضاعة الطبيعية إذا كنت تشعرين بألم عند اللمس في الحلمة يستمر لمدة أطول من الأسبوع الأول أو لديك ألم بالحلمة أو كنت تعانين من حلمات متشققة أو بها نزيف.

الأيام 3-5

- يجب أن يزيد إفراز الحليب سريعًا أو "يُدر"
- سيرضع طفلك الرضيع حوالي من ثماني إلى 12 مرة كل يوم لمدة حوالي 10 إلى 30 دقيقة كل رضعة
- عندما يُدر الحليب لديك ويرضع الطفل الرضيع بشكل جيد، سيكون لون البراز أصفر مثل الخردل ولين وبه حبيبات
  - وبحلول اليوم الخامس، يجب أن يستهلك طفلك الرضيع من ست إلى ثماني حفاظات بالبول كل يوم والتبرز عدة مرات
- قد تشعرين في الثديين بالامتلاء والثقل والدفء عندما يتم إدرار الحليب
  - أهم شيء تفعلينه عندما يتم إدرار الحليب هو إخراج الحليب من ثدييك بإرضاع طفلك عدة مرات
  - يمكنك تدليك ثدييك قليلًا قبل الرضاعة لتليينهما
  - بالنسبة للاحتقان الشديد، قد تحتاجين إلى استخدام بعض الكمادات الباردة لتخفيف التورم قبل إرضاع طفلك
  - تعصير قطرات قليلة من الحليب باليد قد يُساعد على تليين الحلمة حتى يستطيع الطفل التقام الثدي بشكل أسهل
- تواصل مع استشاري الرضاعة الطبيعية للحصول على المساعدة بشأن التقام الطفل للثدي أو الأمور الأخرى.

الأيام 5-28

- سيرضع طفلك حوالي من ثماني إلى 12 مرة كل يوم لمدة حوالي من 10 إلى 30 دقيقة كل رضعة
- دع طفلك يقرر متى يترك الثدي الأول من نفسه، حتى يمكنه الرضاعة لمدة طويلة كافية تمكنه من الحصول على حليب آخر الرضعة الغني بنسبة عالية من الدهون
- يجب أن يستمر طفلك في استهلاك ما لا يقل عن ست إلى ثماني حفاظات في البول ومرتين أو ثلاث مرات براز لين ولونه أصفر وبه حبيبات كل يوم
- يجب أن يعود طفلك إلى وزنه الذي وُلد به بحلول الأسبوع الثاني من عمره

- عندما يكتسب الطفل وزنًا بشكل صحي ويستهلك العدد الطبيعي من الحفاضات في البول والبراز كل يوم دعه يشكل جدوله للرضعات الطبيعية
- تواصل مع مقدم الرعاية الصحية أو استشاري الرضاعة الطبيعية بخصوص أي مشاكل تتعلق بالرضاعة الطبيعية

اتصل بنا

لمعرفة المزيد حول هذا الموضوع المتعلق بالصحة، اتصل بقسم طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) على 513-636-2326.

Last Updated 07/2021 per Olga Tamayo, Lactation Consultant