

البدء في الرضاعة الطبيعية

الأسابيع الأولى القليلة من الرضاعة الطبيعية هي فترة تعليمية لكليهما أنتِ وطفلك الرضيع. وقد يتطلب الأمر بعض الوقت والصبر والممارسة حتى تشعرين بالثقة بقدرتك على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية.

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

- الوقت الذي بدأ فيه الطفل الرضاعة من الثدي.
- عدد الدقائق التي يستمر الطفل خلالها في الرضاعة من الثدي.
- من أيّ ثدي رضع الطفل. إذا كان الطفل رضع من كلا الثديين، سجلي ذلك.
- عدد الحفاضات المبللة ومرات التبرز.

خذي الجدول معكِ عندما تذهبين لزيارة مقدم الرعاية الصحية للطفل.

ستساعدك الإرشادات التالية على معرفة ما يمكنك توقعه خلال الـ 28 يوماً الأولى من الرضاعة الطبيعية للطفل.

اليوم 1

- عادةً ما يكون الأطفال مكتملو النمو مستعدين للبدء في الرضاعة الطبيعية خلال أول ساعة من حياتهم.
- يكون الأطفال في حالة نشاط قصوى بعد الولادة مباشرةً، ثم تليها مرحلة النوم.
- 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 الـ 24 ساعة الأولى.

الأيام 2-4

- ينبغي أن يبدأ طفلك الرضيع في الاستيقاظ من أجل الرضاعة ويبيدي علامات أو إشارات أنه مستعد للرضاعة. وتتضمن تلك العلامات؛ إظهار رد فعل طبيعي لانتقام الحمل (مُنعكس الدوران)، 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 المُكثّر الغني بالمغذيات الذي يسمى "اللبن" ويجعل الثدي يُنتج مزيداً من الحليب.
- قد يرضع الطفل لمدة 10-30 دقيقة من الثدي الأول قبل أن يغلبه النعاس أو يتركه.
 - حاولي أن تجعل الطفل يتجشأ، ثم اعرضي عليه الثدي الثاني.
 - بعض الأطفال الرضع الذين يحصلون على الرضاعة الطبيعية لا يتجشأون كثيراً.
 - يكتفي بعض 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 البراز في التحول 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 لك أن تزني طفلك، وما المقدار الآمن للوزن الذي يمكن أن يفقده الطفل.
- ربما تشعرين بتقلصات في الرحم أثناء أداء الرضاعة الطبيعية أثناء الأيام القليلة الأولى.
- قد تشعرين بالألم في حلمة الثدي عند لمسها لمساً طفيفاً خلال تعلمك أنت وطفلك الرضيع الرضاعة الطبيعية.
- اتصلي بمقدم الرعاية الطبية أو استشاري الرضاعة الطبيعية إذا كنتِ تشعرين بالألم في الحلمة عند لمسها
- يستمر لمدة أطول من الأسبوع الأول أو تشعرين بالألم في الحلمة، أو كنتِ تعانين من تشقق في الحلمتين أو نزيف بهما.

الأيام 3-5

- يجب أن يزيد إدرارك للحليب أو يبدأ "بالتدفق".
- سيرضع طفلك الرضيع نحو ثماني إلى 12 مرة كل يوم لمدة نحو 10 إلى 30 دقيقة في كل رضعة.
- عندما يُدر الحليب لديك ويرضع الطفل رضاعة جيدة، سيكون لون البراز أصفر مثل الخردل وليناً وبه حبيبات.
- بحلول اليوم الخامس، يجب أن يستهلك طفلك الرضيع من ست إلى ثماني حفاضات بالبول كل يوم والتبرز عدة مرات.
- قد تشعرين في الثديين بالامتلاء والثقل والدفء عندما يُدر الحليب.
- أهم ما تفعلينه عندما يتم إدرار الحليب هو إخراج الحليب من ثدييك بإرضاع طفلك عدة مرات.
- يمكنكِ تدليك ثدييك قليلاً 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.
- تواصلتي مع استشاري الرضاعة الطبيعية للحصول على المساعدة بشأن التقام الطفل للثدي أو أي أمور أخرى.

الأيام 5-28

- سيرضع طفلك نحو ثماني إلى 12 مرة كل يوم لمدة نحو 10 إلى 30 دقيقة كل رضعة.
- دع طفلك يقرر متى يترك الثدي الأول من نفسه، حتى يمكنه الرضاعة لمدة طويلة كافية تمكّنه من الحصول على حليب آخر الرضعة الغني بنسبة عالية من الدهون.
- يجب أن يستمر طفلك في استهلاك ما لا يقل عن ست إلى ثماني حفاضات في البول ومرتين أو ثلاث مرات للبراز اللين أصفر اللون وبه حبيبات كل يوم.
- يجب أن يعود طفلك إلى وزنه الذي وُلد به بحلول الأسبوع الثاني من عمره.
- عندما يكتسب الطفل وزناً بشكل صحي ويستهلك العدد الطبيعي من الحفاضات في البول والبراز كل يوم، دعيه يقرر جدولته الخاص للرضاعة.
- تواصلتي مع مقدم الرعاية الصحية أو استشاري الرضاعة الطبيعية بخصوص أي مشكلات تتعلق بالرضاعة الطبيعية.

الاتصال بنا

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

آخر تحديث بتاريخ 03/2024 من قبل كيري روبيسون، استشارية الرضاعة الطبيعية
