

## القطام من الرضاعة الطبيعية

### ما المقصود بالقطام؟

يحدث القطام بشكل طبيعي للطفل الرضيع عند إدخال أطعمة أخرى. وعندما يحصل الطفل على المزيد من الطعام من مصادر أخرى غير الثدي، يتباطأ إنتاج الحليب.

وبخصوص الرضيع الذي يرضع رضاعة طبيعية فقط، تكون هذه العملية تدريجية جدًا في النصف الثاني من العام الأول، لدرجة أن الأم قد لا تلاحظ ذلك. يستمر إنتاج الحليب إذا تم وضع الطفل على الثدي. قرار القطام الكامل هو قرار فردي.

وأيًا كان وقت حدوث القطام، يفضل إيقاف الرضاعة الطبيعية ببطء. إذا كان عمر الطفل أقل من سنة واحدة، يجب استبدال حليب الأم بحليب الأطفال الصناعي. تحدثي مع طبيب طفلك لتتعرف على نوع الحليب الصناعي الذي يوصون به.

### ما الذي يمكن توقعه عند القطام

القطام المفاجئ يسبب عدم الراحة للثدي. وقد تواجهين مشاعر الحزن أو الإحساس بالذنب أيضًا عندما تنتهي علاقة الرضاعة الطبيعية بشكل غير متوقع. ولكن بمرور الوقت، سيمر الانزعاج ومشاعر الحزن التي تشعرين بها. قد يساعدك التحدث عن مشاعرك مع شخص تثقين به.

عندما يحدث القطام بسرعة، يصبح الثدي ممتلئًا ومتحجرًا. تابعي علامات الإصابة بالعدوي، مثل ظهور بقع حمراء على الثدي، أو حمى أو أعراض مشابهة للإنفلونزا. تابعي ظهور علامات ضيق أو انسداد قنوات الحليب، مثل وجود مناطق صلبة في الثدي لا تلين مع الشفط أو الرضاعة. اتصلي بطبيبك فور ظهور هذه الأعراض.

### حلول لصعوبات القطام

- قومي بعصر الثدي ببديك أو باستخدام جهاز الشفط لإدرار كمية صغيرة من الحليب في حال شعورك بامتلاء الثديين إلى حد غير مريح. أفرغي قدرًا كافيًا من الحليب فقط لتخفيف الامتلاء وليس لإفراغ الثدي بالكامل.
- استخدم الكمامات الباردة على الثدي لتقليل التورم وعدم الراحة.
- تناولي مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مثل أسيتامينوفين (Acetaminophen) أو إيبوبروفين (Ibuprofen) للألم حسب تعليمات الطبيب..
- ارتدي حمالة صدر داعمة مريحة.

### نصائح

- إذا كان ذلك ممكنًا، فاستبدلي جلسة إرضاع واحدة في كل مرة للسماح بتناقص كمية الحليب ببطء. انتظري بضعة أيام قبل استبدال جلسة أخرى للرضاعة بجلسة طعام.
- وعادةً ما تكون آخر الرضعات التي ترضعينها هي الأولى في الصباح والأخيرة في الليل.
- قد ينشغل الطفل الأكبر سنًا بنشاط آخر. حاولي تقديم وجبة خفيفة أو قراءة كتاب.
- بخصوص الرضع، اطلبي من أحد أفراد الأسرة تقديم زجاجة الحليب له. في بعض الأحيان، يرفض الطفل الذي يرضع من الثدي زجاجة الرضاعة من أمه.
- اقضي بعض الوقت في احتضان طفلك أو حمله. القطام لا يعني تقليل وقت العناق.
- توقعي استمرار إدرار قدر من الحليب لمدة شهر أو شهرين بعد القطام.
- إذا كنتِ تقومين بشفط الحليب للرضيع، قومي بزيادة الفترة الزمنية بين جلسات الشفط بالجهاز تدريجيًا. على سبيل المثال، بدلًا من الشفط كل ثلاث إلى أربع ساعات، قومي بالشفط كل أربع إلى ست ساعات للأيام القليلة التالية، ثم قومي بالشفط كل ست إلى ثماني ساعات.
- لا تقومي بالشفط بالجهاز بنفس المدة. قومي بإخراج فقط كمية من الحليب تكفي لتخفيف الامتلاء.

### اتصلي بطبيبك في الحالات التالية...

- سخونة الثديين، أو احمرارهما، أو تورمهما أو إيلاهما
  - لديك أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا، مثل الحمى، والقشعريرة، وسرعة ضربات القلب
- قد تظهر هذه الأعراض بشكل مفاجئ.

### الاتصال بنا

لمعرفة المزيد حول هذا الموضوع المتعلق بالصحة، يُرجى الاتصال بـ Center for Breastfeeding Medicine على الرقم 513-636-2326.

Last Updated: 04/2024 by Olga Tamayo, Lactation Consultant

---