

القطام من الرضاعة الطبيعية

يبدأ القطام طبيعيًا عندما يبدأ الطفل الرضيع بتناول الطعام. كلما زاد تناول الطفل الرضيع لطعام من مصادر أخرى غير حليب الأم، يقل إنتاج الحليب.

بالنسبة للطفل الذي يعتمد فقط على الرضاعة الطبيعية، يقل الحليب في النصف الثاني من العام الأول بصورة متدرجة جدًا حتى أن الأم نفسها قد لا تلاحظ. يستمر إنتاج حليب الأم طالما استمر الطفل في الرضاعة، وقرار القطام هو قرار فردي يتأثر بعوامل كثيرة.

أيًا كان وقت حدوث القطام، يفضل إيقاف الرضاعة الطبيعية ببطء. إذا كان عمر الطفل أقل من عام، يجب استبدال حليب الأم بتركيبية الحليب الصناعي. تحدث مع طبيب طفلك لتعرف نوع الحليب الصناعي الذي يوصي به.

ما الذي يمكن توقعه عند القطام

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

عندما يحدث القطام بسرعة، يصبح الثدي ممتلئًا ومتحجرًا. لاحظي وجود أي علامات للعدوى مثل المناطق المحمرة في الثدي والحمى وأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا. راقبي علامات انسداد مجرى الحليب، مثل منطقة من الثدي لا تلين بالشفط أو الرضاعة الطبيعية، اتصلي بطبيبك في حالة حدوث ذلك.

حلول لصعوبات القطام

- شفط الحليب باليد أو ضخ كميات صغيرة بالجهاز من الحليب إذا كان الثدي ممتلئًا بشكل غير مريح. قومي بإزالة ما يكفي من الحليب لتخفيف الامتلاء، وليس لشفط كل الحليب بالثدي.
- 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 ممكناً، استبدلي جلسة إرضاع واحدة في كل مرة للسماح بتناقص كمية الحليب ببطء. انتظري بضعة أيام قبل استبدال جلسة أخرى للرضاعة بجلسة طعام.
- عادة ما تكون آخر وجبات الرضاعة الطبيعية التي يتم إيقافها عند القطام هي الأولى في الصباح والأخيرة في الليل.
- يمكن أن يصرف انتباه الطفل الأكبر سنًا بنشاط آخر. حاول تقديم وجبة خفيفة أو قراءة كتاب.
- بالنسبة للرضع، اطلي من أحد أفراد الأسرة تقديم زجاجة الحليب له. أحياناً، يرفض الطفل الذي يرضع من الثدي تناول الزجاجة 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 بالشفط بالجهاز لتقديم حليب الأم للرضيع، فقومي تدريجياً بزيادة الفترة الزمنية بين جلسات الشفط. على سبيل المثال، بدلاً من الضخ كل ثلاث إلى أربع ساعات، قومي بالضخ كل أربع إلى ست ساعات الأيام القليلة التالية، ثم قومي بالضخ 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...

- وجود سخونة أو تورم مع إمرار أو ألم عند اللمس بالثديين.

- إصابتك بالحمى أو القشعريرة مع أعراض الثدي المذكورة
قد تظهر هذه الأعراض بشكل مفاجئ.

اتصلي بنا

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع الصحي، يرجى الاتصال بمركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) على هاتف رقم
513-636-2326.

Last Updated: 04/2022 by Olga Tamayo, Lactation Consultant

