

إرضاع طفلك - ما يمكن توقعه

إرضاع طفلك

لدى العديد من الأمهات الجدد أسئلة بشأن الرضاعة الطبيعية. حيث إن معرفة ما يمكن توقعه خلال الأسابيع الأولى من شأنه أن يساعد بشكل كبير. تُعد الرضاعة الطبيعية أمرًا طبيعيًا، لكنها ليست سهلة دائمًا. يتوفر برنامج WIC لمساعدتك على البداية الصحيحة!



تكون خدمات الرضاعة الطبيعية التي يُقدّمها مستشارو دعم الرضاعة الطبيعية المعتمَدون من المجلس الدولي (IBCLCs) ومستشارو دعم الرضاعة التابعون لبرنامج WIC مشمولة في مزايا برنامج WIC الخاصة بك!



كل شيء عن الرضاعة الطبيعية

إليك إجابات عن 6 أسئلة شائعة عن الرضاعة الطبيعية:

1. كم مرة سأرضع مولودي الجديد؟



- نظرًا إلى أن المواليد الجدد ينمون بسرعة، فإنهم بحاجة إلى الرضاعة بشكل متكرر طوال النهار والليل. سيحتاج مولودك الجديد إلى الرضاعة 10 مرات على الأقل خلال 24 ساعة.
- سيخبرك طفلك بأنه **جائع** بفتح فمه، ولعق شفثيه، والتوجّه نحو صدرك. يُعد البكاء **علامة متأخرة للجوع**؛ لذا من المتوقع أن ترضعي طفلك بمجرد رؤيته يتحرك أثناء نومه ويستعد للاستيقاظ.
- غالبًا ما ينام المواليد الجدد لفترات طويلة؛ لذلك قد تحتاجين إلى إيقاظهم بلطف للرضاعة إذا ناموا لمدة 2-3 ساعات بعد آخر رضعة حتى يصلوا إلى وزن الولادة. إن إصاقهم بالجسد مباشرة من شأنه تحفيز رغبتهم في الرضاعة الطبيعية.

تضمن الرضاعة الطبيعية الحصرية، خاصةً في الشهر الأول، إمدادًا جيدًا من الحليب.

كل شيء عن الرضاعة الطبيعية - متابعة.

2. كم من الوقت يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية؟



- في الأسابيع الأولى، قد تستمر الجلسات من 30 إلى 45 دقيقة. أحياناً قد يرضع الطفل من جانب واحد فقط. إذا لم تكوني متأكدة من اكتمال الرضاعة، فإنه يمكنك إرضاعه من الجانب الآخر.
- عادةً ما يترك الطفل الرضيع الثدي عندما يشعر بالشبع.
- بعد تقديم الرضاعة الطبيعية بشكل جيد، ينهي معظم الأطفال جلسة الرضاعة في غضون 20 دقيقة.
- إذا لم يلتقم طفلك الثدي أو لم يبق ملتقماً له، فإنه يمكنك تقديم **الحليب المستخرج يدوياً أو باستخدام شفط** حتى تحسلي على المساعدة من WIC.



إذا كنت قلقةً من أن طفلك لا يحصل على كمية كافية من الحليب، فتحدّثي إلى مستشار الرضاعة الطبيعية المعني بك لدى برنامج WIC أو مُقدّم خدمة الرعاية الصحية.

3. ما مقدار الحليب الذي يحتاجه مولودي الجديد؟



- **معدة الطفل حديث الولادة** صغيرة جدًا. في أول يومين، يحتاج فقط إلى 2-1 ملعقة صغيرة من **الحليب** في كل وجبة.
- بحلول اليومين 3-4، عندما يبدأ الحليب في الزيادة، يحتاج فقط إلى 1 أوقية في كل وجبة.
- بحلول الأيام 7-10، يكون حجم معدته قد ازداد لتتمكن من استيعاب 2 أوقية من الحليب في كل وجبة.
- نادرًا ما يحتاج الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية بعد الشهر الأول إلى أكثر من 4 أونصات في المرة الواحدة، حيث يتكيف محتوى الحليب مع عمرهم أثناء النمو.

إذا كان طفلك لا يشعر بالرضا عن الكمية الموصى بها في معظم الوجبات، فتحدّثي إلى مستشار **الرضاعة الطبيعية المعني بك لدى برنامج WIC**.

4. ما المدة التي يجب أن أستمر في الرضاعة الطبيعية خلالها؟



توصي **الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال** بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، مع الاستمرار في الرضاعة مع تقديم الأطعمة التكميلية لمدة لا تقل عن 24 شهرًا. حيث يوفر حليبك العناصر الغذائية الأساسية والأجسام المضادة لطفلك طالما يتناوله.



يمكن أن يساعدك برنامج WIC في تحقيق **أهدافك في الرضاعة الطبيعية**.

كل شيء عن الرضاعة الطبيعية - متابعة.

5. متى ينبغي أن أبدأ بالشفط؟



- يعتمد وقت **شفط الحليب** و**كيفية تخزينه** على مدى قُرب رغبتك في استخدامه.
- إذا لم يتمكن طفلك من الالتصاق بالثدي في المستشفى، فإن شفط الحليب باليد هو الطريقة الأكثر فعالية لإخراج اللبأ. وبمجرد أن يبدأ حليبك في الزيادة (اليوم الثالث تقريبًا)، يعمل شفط الثدي بشكل أفضل.
- إذا لم يتمكن طفلك من الرضاعة في المنزل، فاطلبي المساعدة من موظفي WIC لدعم الرضاعة الطبيعية. في تلك الأثناء، يمكنك استخدام شفط الثدي بين الرضعات لتتمكني من توفير الحليب لطفلك. حتى لو أخرجت كميات صغيرة، من المهم الشفط في كل مرة ترضعين فيها طفلك لتحفيز الإمداد.
- بخلاف ذلك، ليست هناك حاجة إلى شفط الحليب إلا عندما تخططين للابتعاد عن طفلك.

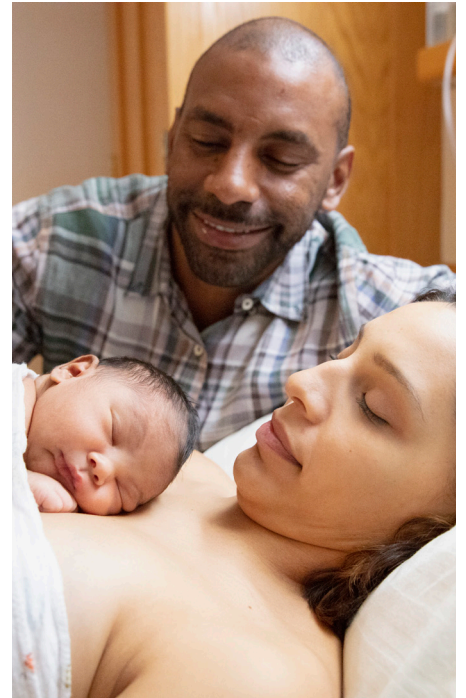
بإمكان مستشارك في **الرضاعة الطبيعية في برنامج WIC** مساعدتك في الحصول على مضخة الحليب وتقديم الإرشادات بشأن كيفية استخدامها بشكل صحيح.

6. ما التغييرات التي ستحدث بالنسبة إليّ، وحليبي، وإلى مولودي الجديد خلال الأسابيع القليلة الأولى؟



الولادة

- أثناء الحمل، يبدأ ثديك في إنتاج **اللبأ**، وهو حليب كثيف ذو لون أصفر يأتي بكميات صغيرة جدًا (ملعقة صغيرة في المرة)، بحيث يمكنك إطعام طفلك فور ولادته. فهو يحتوي على كل ما يحتاجه مولودك في الأيام الأولى.
- أرضعي طفلك في غضون ساعة أو ساعتين بعد الولادة.
- إذا واجه طفلك صعوبة في التقام الثدي أو كان لا يزال **جائعًا** بعد الرضاعة لفترة طويلة، فإنه يمكنك **استخراج اللبأ باليد وإطعامه بالملعقة**.
- إذا كنت قد خضعت للتخدير النصفى، فقد تشعرين بالقشعريرة والرعدة، ولكن هذا سيزول أثره في غضون ساعات قليلة.



لا يُعد الألم جزءًا طبيعيًا من الرضاعة الطبيعية أو الشفط. إذا شعرت بأي إزعاج، فيُرجى التواصل مع مستشار الرضاعة الطبيعية المعني بك لدى برنامج WIC للحصول على الدعم والمساعدة.

كل شيء عن الرضاعة الطبيعية - متابعة.



اليوم الأول

الحفاضات	مظهره	عدد الرضعات	حليبك	حجم معدة طفلك
تبول أكثر من مرة واحدة تبرز أكثر من مرة واحدة (أسود/بني ولزج)		أكثر من 10 مرات يوميًا 45-30 دقيقة ملعقة صغيرة واحدة (5 مل)	أصفر ولزج ملعقة صغيرة واحدة (5 مل)/لكل رضعة	بحجم ثمرة الكرز 

- من الطبيعي أن ينام طفلك حديث الولادة بعمق. حيث تُعد الولادة عملاً شاقاً!
- يحتوي لبؤك على كل ما يحتاجه طفلك وبالكمية المناسبة.
- يحتاج طفلك إلى ملامسة بشرتك، إن ملامسة بشرته لبشرتك (حتى عندما يكون نائماً) تُذكره بالراحة في رحمك. فهذا يحفز سلوكياته الطبيعية كمولود جديد، ويساعده في التقام الثدي، ويحافظ على درجة حرارة جسمه، ويساعدك على إنتاج الحليب بكمية كافية.
- أرضعي طفلك** عندما يستيقظ. ستشاهدين أيضاً أنه يفتح فمه، ويلعق شفثيه، ويحوم حول صدرك. فبمجرد أن يبدأ طفلك في البكاء، يصبح من الصعب **إقامه الثدي** لأنه يشعر بالإحباط الشديد.
- عندما **يشعر بالشبع**، سيفك قبضته عن الثدي ويغفو.
- إذا لم تكوني متأكدة من اكتمال الرضاعة، فإنه يمكنك محاولة مساعدة طفلك على التجشؤ وتغيير حفاضه (إذا لزم الأمر)، ثم إرضاعه من الجانب الآخر. وإذا لم يُظهر طفلك اهتماماً أو لم يرغب في التقام الثدي، فقد لا يكون جائعاً بعد الآن. بعض الأطفال يرضعون من كلا الجانبين في كل جلسة رضاعة، بينما يرضع البعض الآخر من جانب واحد فقط.
- قد تشعرين بتشنجات أثناء الرضاعة. ستتحسن هذه التشنجات على مدى الأيام القليلة القادمة. إنها علامة على تدفق حليبك وتقلص الرحم.

لا يجب أن يسبب **التقام الثدي بشكل صحيح** ألماً. إذا شعرت بالألم، فاطلبي المساعدة من مستشار الرضاعة في المستشفى أو الممرضة.

اليوم الثاني

الحفاضات	مظهره	عدد الرضعات	حليبك	حجم معدة طفلك
تبول أكثر من مرتين تبرز أكثر من مرتين (بني/أخضر)		أكثر من 10 مرات يوميًا 45-30 دقيقة ملعقتان صغيرتان (10 مل)	أصفر ولزج ملعقتان صغيرتان (10 مل)/لكل رضعة	بحجم ثمرة الكرز 

- ستبدئين في الشعور بالدفع في ثدييك وامتلائهما، وهذا دليل على أن كمية الحليب تزداد. قد يكون الحليب ما زال يميل إلى اللون الأصفر.
- من المتوقع أن يصبح طفلك مضطرباً ويريد الرضاعة بشكلٍ متكرر خلال **ليلته الثانية**. إنه يتأقلم مع الحياة خارج رحمك. وهذا لا يعني أنك لا تملكين كمية كافية من الحليب.
- من الطبيعي جداً أن يبكي طفلك عندما تضعينه على سطح ثابت. فهو يشنق إلى حضنك الدافئ، وعندما يكتشف أنه ليس معك، يشعر بالخوف. وهذا لا يعني بالضرورة أنه جائع.
- بعد الختان، ينام معظم الأطفال لفترة طويلة. إن حمل طفلك **مع ملامسة بشرته لبشرتك** فوراً بعد إعادته إليك يمكن أن يساعد في تحفيز رغبته في الرضاعة. يمكنك أيضاً عصر بعض قطرات اللبا على شفثيه - فقد يُذكره الطعم بأنه جائع!
- قد يبدأ التعب في السيطرة عليك. خذي الوقت الكافي للراحة واطلبي من **الزائرين** لقاء طفلك بعد أن تستقري في المنزل.
- ستشعرين بجوع وعطش شديدين. احرصي على إبقاء إبريق الماء ممتلئاً وتناولي وجبات خفيفة صحية، مثل الفاكهة والمكسرات.

بعد أن ينام طفلك، احمليه لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى ينتقل إلى **النوم العميق** قبل وضعه.

كل شيء عن الرضاعة الطبيعية - متابعة.






الأيام من الثالث حتى الخامس

الحفاضات	مظهره	عدد الرضعات	حليبك	حجم معدة طفلك
 <p>تبول من 3 إلى 5 مرات أو أكثر</p>  <p>تبرز من مرتين إلى أربع أو أكثر (يتحول من الأخضر إلى الأصفر)</p>		<p>أكثر من 10 مرات يوميًا 30-45 دقيقة</p> <p>1.0-1.5 أوقية لكل رضعة</p>	 <p>تزداد في الحجم يميل إلى الأبيض المصفر</p> <p>1.0-1.5 أوقية لكل رضعة</p>	 <p>بحجم ثمرة الجوز</p>

- ستلاحظين أن طفلك يبدأ بالرضاعة بسرعة ثم يتناول جرعات بطيئة وعميقة عندما يبدأ حليبك في التدفق.
- استمري في حمل طفلك مع ملامسة بشرته لبشرتك طوال اليوم حتى تتمكني من الارتباط به وإرضاعه فور استيقاظه.
- سيظل ثديك دافئًا وممتلئًا، ولكنك ستشعرين أنهما أكثر ليونة بعد الرضاعة الجيدة.
- إذا شعرت **بالألم** في حلماتك أو أصبح ثديك **متورمًا**، فتأكدي من **وضعية طفلك والتقامه للثدي**. وإذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فتواصلتي مع مستشار الرضاعة الطبيعية المعني بك لدى برنامج WIC.



الأسابيع من الثالث حتى السادس

الحفاضات	مظهره	عدد الرضعات	حليبك	حجم معدة طفلك
 <p>تبول من 3 إلى 5 مرات أو أكثر</p>  <p>تبرز من مرتين إلى أربع أو أكثر (أصفر)</p>		<p>أكثر من 10 مرات يوميًا أكثر من 20 دقيقة لكل رضعة</p> <p>2-4 أوقيات لكل رضعة</p>	 <p>أبيض</p> <p>2-4 أوقيات لكل رضعة</p>	 <p>بحجم البيضة الكبيرة</p>



- بدأت أنت، وجسمك، وطفلك بالتعود على الرضاعة الطبيعية!
- ستشعرين أن ثديك أصبح أكثر ليونة بشكل عام مع تكيف جسمك مع احتياجات طفلك. وهذا لا يعني أنك لا تنتجين ما يكفي من الحليب.
- سيصبح طفلك أفضل في الرضاعة وسيصبح لديه معدة أكبر لتستوعب المزيد من الحليب. قد تستغرق الرضعات وقتًا أقل، عادة نحو 20 دقيقة.
- من المتوقع أن **يرضع طفلك بشكل متكرر** قبل طفرات النمو؛ تحدث أول طفرتين في الأسبوعين الثالث والسادس.
- في الفترة ما بين الأسبوعين الرابع والسادس، من الطبيعي أن تقل مرات التبرز عند الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا، ولكن لا يزال يتعين عليهم تغيير 6 حفاضات مبللة يوميًا.
- احتفلي بإنجازاتك! انظري كيف نما طفلك بفضل جهدك وتفانيك.

برنامج WIC متاح لدعمك طوال رحلتك في الرضاعة الطبيعية. والخطوة الأولى هي حضور أحد فصول الرضاعة الطبيعية المجانية قبل الولادة. تواصلتي مع **مستشار دعم الرضاعة الطبيعية التابع لبرنامج WIC** للتسجيل في الفصل اليوم!

