

تغذية طفلك في مرحلة ما بين سن الولادة و3 أشهر

معدة الطفل حديث الولادة صغيرة جدًا؛ ولذلك يحتاج إلى التغذية مرات كثيرة. شاهدي إشارات الحاجة إلى التغذية التي يصدرها طفلك. ستعلمين من إشارات الأوقات التي يشعر فيها بالجوع أو الشبع. في الأسابيع الأولى من بعد الولادة، لعلك تحتاجين إلى إيقاظ طفلك لإرضاعه.

إشارات الحاجة إلى التغذية

أنا جائع

فتح الفم وإغلاقه



الالتفات بالرأس بحثًا عن الثدي



مص اليدين أو مصمص الشفتين



أنا شبعان

غفوة النوم



إشاحة الوجه عن الثدي أو الحلمة



استرخاء الجسم وفتح قبضتي اليدين



طفرات النمو

يمر جميع الأطفال الرُّضْع بالعديد من طفرات النمو خلال العام الأول من أعمارهم. وتتسبب تلك الطفرات في تزايد طلب الطفل للرضاعة. عادةً ما يمر الأطفال الرُّضْع بطفرات النمو في المراحل العمرية التالية: ما بين أسبوعين و3 أسابيع، و6 أسابيع، و3 أشهر و6 أشهر. وقد لا تحدث طفرات النمو في تلك المراحل العمرية بالتحديد، إذ تتفاوت ما بين رضيع وآخر. عادةً ما تستمر طفرات النمو بضعة أيام.



6 أشهر



3 أشهر



6 أسابيع



ما بين أسبوعين و3 أسابيع

إرضاع طفلك بعمر 0-3 أشهر يُتبع.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية

- تُعد الرضاعة الطبيعية في المراحل الأولى فترة تعلّم لك ولطفلك. ومع مرور الوقت، ستصبح الرضاعة عملية سهلة على كليكما.
- يرضع حديثو الولادة رضاعةً طبيعية ليلاً ونهارًا بمعدل يتراوح ما بين 8 و12 مرة كل 24 ساعة. وليست لهم مواعيد محددة للرضاعة، بل يحبون الرضاعة في الغالب من الأحيان.
- وسواء أكان الطفل يرضع من الثدي مباشرة أم يتغذى على حليب الثدي المشفوط مسبقًا، يجب عليك تغذية طفلك متى ظهرت عليه علامات الجوع.
- الاقتصار على تغذية الطفل بحليب الأم في الشهر الأول سيساعدك في الحفاظ على مخزون الحليب في صدرك للفترات المقبلة.



يمكن أن يرضع طفلك كميات أكثر وعلى فترات أطول عندما يمر بإحدى طفرات النمو. تُعرف الرضاعة في تلك المرحلة باسم "الرضاعة العنقودية أو التجميعية".



الرُّضْع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي

في الأيام الأولى بعد الولادة، لا يحتاج الرضيع إلا إلى التَغذّي على مقدار يتراوح ما بين أونصة وأونصتين من الحليب الاصطناعي المُدعّم بالحديد. وبعد مرور أسبوع على الولادة، يتغذى حديثو الولادة عادةً على مقدار يتراوح ما بين أونصتين و3 أونصات من الحليب الاصطناعي كل 3 أو 4 ساعات.

- بحلول نهاية الشهر الأول منذ الولادة، يُمكن أن يتغذى الرضيع حديث الولادة على 4 أونصات من الحليب كل 4 ساعات.
- غُدّي رضيعك متى ظهرت عليه علامات الجوع.
- لا بأس إذا كان الرضيع لا يشرب محتوى قنينة اللبن كله؛ ما عليك سوى أن تنتظري منه الإشارات الدالة على شبعه.

من 6 إلى 8 أرطال: ما بين 15 و20 أونصة يوميًا

من 8 إلى 10 أرطال: ما بين 20 و25 أونصة يوميًا

من 10 إلى 12 رطلاً: ما بين 25 و32 أونصة يوميًا

يتيح هذه الأسلوب لطفلك أن يشير إليك عندما يشبع. لمعرفة معلومات حول ذلك الأسلوب، استشاري اختصاصي(ة) التغذية أو استشاري(ة) تبادل نصائح الرضاعة التابع(ة) لبرنامج WIC.



قومي بمسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لمعرفة المزيد عن "الإرضاع بالزجاجة بوتيرة محددة" من The Milk Mob.

