

برنامج WIC في ولاية نيوجرسي

## التحديات الشائعة والحلول

New Jersey  
**wic**  
Women, Infants & Children  
Every Child Deserves  
a Healthy Start

قد تكون الرضاعة الطبيعية صعبة أحياناً، وخاصةً في البداية. بإمكان برنامج WIC مساعدتك على إيجاد طرق تجعل الرضاعة الطبيعية مناسبة لك ولطفلك. إن معرفة ما يجب توقعه ومن يمكنك التحدث إليه عند مواجهة مشكلة من شأنه مساعدتك كثيراً. تذكر، أنتِ لست وحدك، والأمر يصبح أسهل مع مرور الوقت!

## الدعم في أشد أوقات احتياجك إليه



## ألم الحلمتين

عند البدء في الرضاعة الطبيعية، قد تشعرين بحساسية في الحلمتين، ولكن بمجرد أن تتقني أنتِ وطفلك الأمر، من المفترض ألا تشعرِي بالألم.

قد يحدث ألم الحلمتين إذا:

- لم يكن طفلك يلتقم الثدي بشكلٍ صحيح
- كان طفلك يمص الحلمة فقط دون الهالة
- تم سحب طفلك من الثدي وهو لا يزال يرضع
- كنتِ تستخدمين مضخة ذات حجم غير مناسب أو قوة شفط عالية

## ما يمكنك فعله

✓ بعد الرضاعة، اعصري بضع قطرات من الحليب ودلكيها برفق على الحلمات يحتوي حليبك على خصائص علاجية وزيت مهدئة.

✓ اتركي الحلمتين تجفان في الهواء بعد الرضاعة، وارتي قميصاً قطنياً ناعماً

✓ ضعِي فوط رضاعة قابلة للغسل أو تُستعمل مرة واحدة في حمالة الصدر لامتناص التسربات، وبديليها باستمرار

✓ إذا تشققت الحلمتان، فنظفيهما بصابون خفيف وماء

✗ تجنبي ارتداء الملابس أو حمالات الصدر الضيقة التي تضغط على الحلمتين

✗ لا تستخدمِي صابوناً قوياً، أو مراهم، أو مواد قابضة على الحلمتين

✓ افحصي الحلمة بعد كل رضعة

- ينبغي أن تكون مستديرة وطويلة أو بالشكل نفسه الذي كانت عليه قبل الرضاعة.
- إذا كانت مسطحة أو مضغوطة عند خروجها من فم طفلك، فقد يكون الطفل يمص الحلمة فقط.

✓ إذا كان طفلك يمص الحلمة فقط دون الهالة:

1. أوقفي امتصاص الطفل بإدخال إصبعك في زاوية فمه
2. أعيدي محاولة إقامه الثدي

✓ لتحسين التقام طفلك للثدي اطلي المساعدة من برنامج WIC يمكنهم مشاهدة طريقتك في الرضاعة لمعرفة سبب الألم ومساعدتك في حل المشكلة.

✓ حاولي تغيير وضعية الإرضاع في كل مرة

معرفة المزيد:

[https://www.youtube.com/watch?v=z4ikF\\_NwjEU&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=z4ikF_NwjEU&t=3s)

تحذري مع مقدم الرعاية الصحية المعني بك، أو برنامج WIC، أو خبير آخر في الرضاعة الطبيعية في الحالات التالية:

- إذا لم يخف الألم
- إذا ظهر الألم فجأة
- قبل استخدام الكريمات، أو وسادات الهيدروجيل، أو واقي الحلمات

قد يؤدي إيقاف الرضاعة أو تأجيلها إلى زيادة الألم والإضرار بإمداد الحليب.

قبل التوقف، احصلي على المساعدة من برنامج WIC.



قد يؤدي ألم الحلمتين إلى حدوث عدوى في الثدي تتطلب علاجاً طبياً متخصصاً.

# احتقان الثدي



معظم الأمهات يشعرن بتورم، وامتلاء، وثقل، وحساسية في الثديين بعد فترة 2 إلى 5 أيام من الولادة.

هذا الإحساس بامتلاء الثديين طبيعي، نتيجة زيادة إنتاج الحليب، وهو أمر جيد! إرضاع الطفل بشكلٍ متكرر سيخفف من هذا الامتلاء.

## يختلف الاحتقان عن الامتلاء الطبيعي للثدي.

يحدث الاحتقان عند امتلاء الثديين أكثر من اللازم؛ مما يسبب ألمًا، وتورمًا، وسخونة، واحمرارًا، ونبضًا، وتصلبًا في الثديين، وقد يصاحبه أيضًا ارتفاع طفيف في الحرارة، وقد يؤدي إلى انسداد قنوات الحليب أو التهاب الثدي.

## قد يحدث الاحتقان إذا:

- لم يحصل طفلك على كفايته من الرضاعة
- لم يحم طفلك بتفريغ الثديين من الحليب بشكلٍ كافٍ

## ما يمكنك فعله

### لتفادي الاحتقان:



### لا تتخطي أي رضعة

إذا فاتتك رضعة، فأحرصي على شفط الحليب بالمضخة أو يدويًا لتخفيف الامتلاء.

### لا تُكولي بالحليب الصناعي

قد يقلل الاستكمال بحليب صناعي من إدرار الحليب لديك، ويسبب امتلاءً زائدًا بسبب عدم تقديم بعض الرضعات.

### تجنبي استخدام اللهايات

### أرضعي طفلك بشكل متكرر بعد الولادة

كل ساعة إلى ثلاث ساعات خلال النهار. كل ساعتين إلى ثلاث ساعات خلال الليل.

### قَدِّمي كلا الثديين في كل رضعة

إذا كان طفلك ملتقمًا الثدي ويمص جيدًا، فاتركيه يرضع من الثدي الأول بقدر ما يرغب قبل عرض الثدي الثاني عليه.

### لتخفيف الاحتقان:



صَّعي كمادات باردة على الثديين بين الرضعات لتخفيف التورم والألم. استخدام كيس من الخضراوات المجمدة ملفوف في منشفة مبللة يفي بالغرض.

استخدمي مضخة الحليب أو قومي بالشفط اليدوي لإخراج كمية صغيرة من الحليب قبل الرضاعة لتليين الثدي، فهذا سيسهل على طفلك التقامه.

جَرِّبي طريقة التليين بالضغط العكسي من خلال وضع يديك حول الثدي بحيث يكون كلا الإبهامين عند قاعدة الحلمة، واضغطي برفق إلى الخلف وبعيدًا عن الحلمة بحركة منتظمة. فهذه الطريقة تساعد على تصريف السوائل الزائدة حول الهالة.

# طفرات النمو

يصبح الكثير من الأطفال متقلبي المزاج أثناء طفرات النمو، وقد يرغبون في الرضاعة لفترات أطول وعدد مرات أكثر. تُعرف الرضاعة في هذه المرحلة باسم الرضاعة المتقاربة. وهي وسيلة طفلك لمساعدتك على زيادة كمية الحليب لديك لتلائم احتياجاته. تذكري أنه كلما رضع طفلك أكثر، زادت كمية الحليب التي ينتجها جسمك.

من الممكن أن تحدث طفرات النمو في أي وقت، وهي تختلف من طفلٍ إلى آخر.

غالبًا ما تحدث في هذه الأعمار:



عمر 6 أشهر



عمر 3 أشهر



عمر 6 أسابيع



عمر أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع

## ما يمكنك فعله

### اتبعي إشارات طفلك

- ستساعدك الرضاعة بشكلٍ أكثر تكرارًا على زيادة كمية الحليب.
- بعد أن تزداد الكمية، ستعودين على الأرجح إلى روتينك المعتاد.

### معرفة المزيد

[https://www.cdc.gov/act-early/milestones/?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html](https://www.cdc.gov/act-early/milestones/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html)

# انسداد قنوات الحليب

يحدث انسداد القناة عندما يؤدي الالتهاب (أو التورم) إلى تضيق قنوات الحليب في الثدي؛ مما يقلل من تدفق الحليب. فقد تتجمع كتل من الدهون في الحليب، وتُشكّل انسداداً يظل عالماً داخل القناة الضيقة. وقد تشعرين بما يشبه كتلة صغيرة، أو عقدة مؤلمة، أو منطقة صلبة في الثدي. لن تصابي بالحُمى أو تشعري بالإعياء، لكن في بعض الأحيان تتفاقم حالة القنوات الضيقة؛ مما يؤدي إلى الإصابة بالتهاب الثدي.

## قد يحدث انسداد القنوات:

- إذا كان الحليب الناتج أكثر من حاجة طفلك، فقد يُصاب جسمك بالتهاب. وقد يضغط التورم الناتج عن الالتهاب على بعض القنوات؛ مما يبطن تدفق الحليب أو يعوقه.
- إذا حدث احتقان في الثديين.
- إذا تخطى طفلك إحدى الرضعات أو لم يرضع عدد الرضعات المعتاد.
- إذا كانت حمالة الصدر أو الملابس ضيقة.
- إذا كنت تعانين كثيراً من انسداد القنوات، فقد يشير ذلك إلى أن طفلك أو مضخة الحليب لا يفرغان الثديين جيداً، أو أنك تستخدمين أوضاع الرضاعة نفسها كثيراً.

## ما يمكنك فعله

ارتدي حمالة صدر مناسبة الحجم وداعمة بحيث لا تضغط على ثدييك.



ابدئي الرضعة من الجهة التي فيها الانسداد أولاً. قوة مص طفلك في البداية تساعد على تليين الانسداد والحفاظ على تدفق الحليب.



واصلِي ضخ الحليب أو إرضاع طفلك بالمعدل المعتاد الذي كنتِ عليه قبل حدوث الانسداد، فالزيادة في معدل الضخ أو الرضاعة قد تفاقم مشكلة الانسداد.



استخدمي الكمادات الدافئة بحذر قبل الرضاعة؛ إذ إن التدفئة الخفيفة (من 5 إلى 10 دقائق) قد تساعد على تحفيز تدفق الحليب، ولكن تجنبي الحرارة إذا كان ثدياك ملتهبين بالفعل، لأن ذلك قد يزيد التورم سوءاً.



جربي أوضاع رضاعة مختلفة. تغيير الأوضاع يمكن أن يغيّر من قوة المص في مناطق مختلفة من الثدي.



احرصي على التدليك بلطف لعدة دقائق قبل الرضاعة وأثناءها للمساعدة في تليين الانسداد وتحفيز تدفق الحليب. استخدمِي أصابعك للبدء بالتدليك من أمام المنطقة المسدودة بحركات دائرية ناعمة باتجاه الحلمة. وتجنّبي القرص، أو الضغط الشديد، أو التدليك بقسوة؛ لأن ذلك قد يزيد من الالتهاب.



ضعي كمادات ثلج أو كمادات باردة لتقليل الألم والتورم. استخدمِي الكمادة الباردة لمدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة في كل مرة، عدة مرات في اليوم، ولحماية بشرتك، ضعي قطعة قماش رقيقة بين الكمادة الباردة وثديك.



حافظي على رطوبة جسمك بشرب كمية كافية من الماء واستريحي قدر الإمكان.



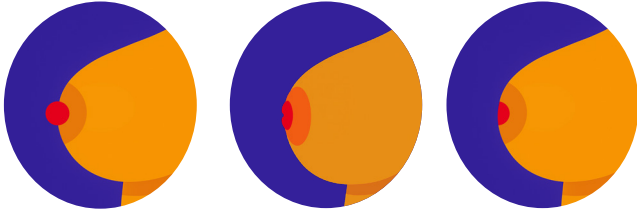
استشيري مقدم الرعاية الصحية بشأن الأدوية التي تساعد في تخفيف الألم والتورم، مثل الأسيتامينوفين (Tylenol) أو الإيبوبروفين (Motrin). وقد يساعد أيضاً مكمل الليسيثين في علاج الانسدادات أو الوقاية منها. واسألِي طبيبك عن الخيارات الأكثر أماناً لك.



إذا لم يزُل الانسداد أو يقل حجمه خلال 24 ساعة، فاطلبي المساعدة من استشارية رضاعة أو من مقدم الرعاية الصحية؛ فقد يؤدي انسداد القنوات أحياناً إلى حدوث عدوى في الثدي تُسمى التهاب الثدي، وهو ما قد يستلزم رعاية طبية.



## الحلمات المقلوبة، أو المسطحة، أو الكبيرة جداً



حلمة كبيرة جداً

حلمة مقلوبة

حلمة مسطحة

قد تكون لدى بعض النساء حلمات تتجه إلى الداخل بدلاً من الخارج، أو مسطحة وغير بارزة. أحياناً قد تصبح الحلمات مسطحة مؤقتاً بسبب الاحتقان أو التورم الناتج عن الرضاعة. وقد تجعل الحلمات المقلوبة أو المسطحة الرضاعة أصعب في بعض الحالات، لكن تذكري أن نجاح الرضاعة يعتمد على التقام الطفل للحلمة ولجزء من الثدي معاً، ومن ثم، حتى الحلمات المقلوبة قد تؤدي وظيفتها جيداً. ومع الوقت وكثرة مص الطفل للثدي، قد تبدأ الحلمات المسطحة أو المقلوبة في البروز أكثر.

أما الحلمات الكبيرة جداً، فقد تعوق إدخال الطفل للحالة بما يكفي في فمه لضغط قنوات الحليب والحصول على كمية كافية منه.

## ما يمكنك فعله

إذا كانت حلماتك كبيرة الحجم، فقد يواجه طفلك صعوبة أكبر في الالتقام في البداية. وهذا أمر طبيعي. غالباً ما تصبح عملية الالتقام أسهل مع نمو الطفل؛ فقد يستغرق الأمر بضعة أسابيع للوصول إلى التقام جيد. وكبر حجم الحلمات ليس سبباً للتوقف عن الرضاعة الطبيعية. إذا كنت قلقة بشأن طريقة التقام طفلك أو رضاعته، فتحدثي مع استشارية رضاعة، لتساعدك في التحقق من التقام طفلك، وضمان حصوله على كمية كافية من الحليب.



تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية المعني بك أو اختصاصية رضاعة طبيعية أخرى إذا كنت قلقة بشأن شكل حلماتك.

يُمكن استشارية الرضاعة أن تقدم لك نصائح لشد الحلمات بطريقة آمنة ومريحة.

اطلبي المساعدة إذا كانت لديك أسئلة بشأن شكل الحلمة أو نوعها، خاصة إذا كان طفلك يواجه صعوبة في الالتقام جيداً.



# التهاب الثدي

التهاب الثدي هو تورم في أنسجة الثدي يمكن أن يؤدي أحياناً إلى حدوث عدوى. وغالباً ما يحدث بسبب زيادة كمية الحليب أو حدوث تغيير في البكتيريا الطبيعية في الثديين. بعد الولادة، قد تعاني من احتقان الثديين (تورم مؤلم في الثديين)، وهذه الحالة ليست التهاب ثدي، ويُفترض أن تزول خلال أسبوعين.

## علامات التهاب الثدي:

غالباً ما يصيب التهاب الثدي ثدياً واحداً، وقد يسبب تورماً أو احمراراً فيه.

من بين الأعراض الأخرى:

- حمى (101 درجة فهرنهايت أو أعلى) • القيء
- قشعريرة
- آلام في الجسم
- الغثيان
- إفرازات صفراء من الحلمة
- منطقة مؤلمة، أو دافئة، أو ساخنة في الثدي



إذا لم تتحسني خلال فترة 24-48 ساعة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية المعني بك. قد تحتاجين إلى مضادات حيوية. بالرغم من أن حالات التهاب الثدي ليست كلها ناتجة عن عدوى، إلا أنه من المهم إكمال مدة العلاج إذا وصف لك الطبيب مضادات حيوية.

## ما يمكنك فعله

### تأكدي من التقام طفلك للثدي جيداً

تأكدي من أن طفلك يلتقط الثدي بعمق وارتياح؛ فالالتقام الجيد يساعد على تصريف الحليب بكفاءة. وإذا واجهت صعوبة، ففي وسع برنامج WIC مساعدتك.

### سيطري على الألم

أسألي طبيبك أو الصيدلي عن مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية وتكون آمنة للاستخدام.

### استخدمي الكمادات الباردة

ضعي كمادات الثلج كل ساعة أو عند الحاجة. وتجنبي استخدام الحرارة؛ لأنها قد تزيد التورم. لا بأس في أخذ حمام دافئ، ولكن لا تضعي كمادات ساخنة على الثدي مباشرة.

### حافظي على الترطيب والراحة

اشربي الكثير من الماء، وحاولي أخذ قسط كافٍ من الراحة قدر الإمكان لمساعدة جسمك على الشفاء.

### ارتدي حمالة صدر داعمة

تجنبي الحمالات الضيقة أو التي تحتوي على أسلاك معدنية.

### استمري في الرضاعة الطبيعية

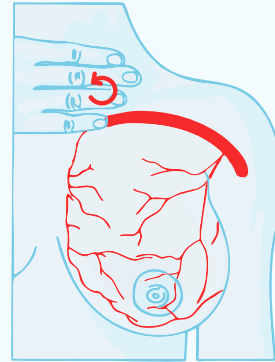
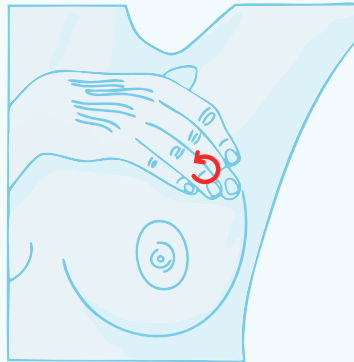
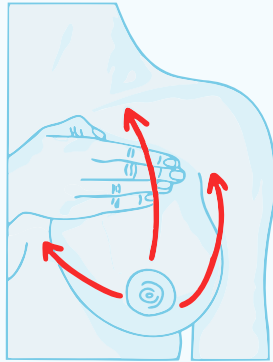
لا ضرر في إرضاع طفلك في حال إصابتك بالتهاب الثدي، فالرضاعة تساعد على تقليل الاحتقان، وتخفيف الأعراض، وتسريع الشفاء.

### انتبهي إلى إشارات جوع طفلك

ابدئي بإرضاع طفلك من الثدي السليم أولاً، ثم قدمي له الثدي المصاب. ولا تحاولي تفريغ الثدي بالكامل. إذا كنت تستخدمين المضخة، فاستخرجي فقط كمية الحليب التي تكفي احتياجات طفلك.

### جربي التدليك اللطيف

استخدمي حركات خفيفة ولطيفة بأصابعك، وابدئي من الحلمة وتحركي باتجاه الإبط أو عظمة الترقوة؛ فالتدليك أثناء الرضاعة أو قبلها مباشرة قد يساعد على تدفق الحليب وتخفيف الانزعاج. تجنبي الضغط القوي؛ لأنه قد يزيد الأعراض سوءاً. توقفي إذا شعرت بالألم أو تفاقت الأعراض، واستشيري مقدم الرعاية الصحية المعني بك.



لا ضرر في إرضاع طفلك من حليب ثديك وأنت مصابة بالتهاب الثدي. قد يبدو الحليب متكتلاً أو خيطياً، لكنه يظل صحياً لطفلك. إذا لم تتحسن أعراضك أو لم تكوني متأكدة من أي أمر، فتواصلي مع برنامج WIC أو مع مقدم الرعاية الصحية المعني بك للحصول على المساعدة.



# العدوى الفطرية (القلع)

يمكن أن تظهر العدوى الفطرية، والتي تُعرف أيضًا بعدوى الخميرة أو القلاع، على حلمتيك أو في ثديك. يتغذى هذا النوع من العدوى على الحليب، ويتكون نتيجة زيادة في نمو فطر الكانديدا. تعيش الكانديدا طبيعيًا في أجسامنا وتظل تحت السيطرة بفضل البكتيريا النافعة الموجودة في أجسامنا. وعند اختلال هذا التوازن، قد يتكاثر الفطر ويسبب العدوى.

## تشمل علامات العدوى الفطرية:

- حلمتين متقرحتين ولونهما وردي داكن
- ألمًا في الحلمة يستمر لأكثر من بضعة أيام، حتى بعد أن يتمكن طفلك من الالتقام بشكل جيد
- حلمتين ورديتين، أو متقرحتين، أو لامعتين، أو مثيرتين للحكة، أو متشققتين
- حلمتين متقرحتين ولونهما وردي داكن
- ألمًا في الثديين
- ألمًا حادة وعميقة في الثدي أثناء الرضاعة أو بعدها
- بقعًا بيضاء في فم طفلك لا تُمسح



## ما يمكنك فعله

قد تحتاج العدوى الفطرية إلى عدة أسابيع حتى تختفي؛ لذا من المهم اتباع التعليمات التالية لتجنب انتشارها:

- اغلي جميع أجزاء مضخة الثدي التي تلامس الحليب يوميًا.
- اغسلي يدي طفلك بانتظام، خاصة إذا كان يمص أصابعه.
- اغسلي أي مناشف أو ملابس لامست الفطر بماء ساخن جدًا (أعلى من 122 درجة فهرنهايت).
- ارتدي حمالة صدر نظيفة كل يوم.
- أكثر من غسل يديك.
- نظفي الحلمات، واللهايات، وألعاب طفلك التي يضعها في فمه تنظيفًا جيدًا.

إذا ظهرت لديك أو لدى طفلك أعراض عدوى فطرية، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية المعني بك وكذلك مقدم الرعاية الصحية المعني بطفلك، حتى يتسنى تشخيص حالتكما تشخيصًا صحيحًا وعلاجكما في الوقت نفسه. سيساعد هذا على منع انتقال العدوى من أحدهما إلى الآخر.



## قلة إدرار الحليب

العديد من الأمهات المرضعات يقلقن من عدم وجود كمية كافية من الحليب لأطفالهن. لكن الخبر الجيد هو أن معظم الأمهات يمكنهن إنتاج كمية كافية من الحليب لأطفالهن.

### قد يقل إدرار الحليب في الحالات التالية:

- إذا قمت بتحديد مدة جلسات الرضاعة لطفلك
- إذا أعطيت طفلك حليبًا صناعيًا بدلًا من الرضاعة الطبيعية
- إذا قَدِّمْت لطفلك أطعمة صلبة قبل أن يتم 6 أشهر
- إذا كان طفلك لا يرضع عدد مرات كافية
- إذا كان طفلك لا يلتقم الثدي جيدًا
- إذا كنت تشعرين بالتوتر أو لا تنالين فسطًا كافيًا من النوم

تواصل مع استشارية الرضاعة في برنامج WIC إذا كنت قلقة بشأن كمية الحليب لديك.

## ما يمكنك فعله

- لزيادة إدرار الحليب، أفرغي ثديك مع كل رضعة.
- إذا لم يُفرغ طفلك ثديك، فاستخدمي المضخة بعد كل رضعة.
- كلما أفرغْت ثديك أكثر، زادت كمية الحليب التي ينتجها جسمك.
- دلكي ثديك أو اضغطي عليهما أثناء التقام طفلك للثدي لمساعدته على إخراج المزيد من الحليب
- تجنب إعطاء الحليب الصناعي أو استعمال اللهايات
- إذا اضطرت إلى إعطائه زجاجة حليب، فقَدِّمي له حليبك المعصور.
- أرضعي طفلك كثيرًا، ودعيه يقرر متى ينهي الرضعة
- قدّمي كلا الثديين في كل رضعة
- دعي طفلك يبقى على الثدي الأول ما دام يمص ويتلغ.
- قدمي له الثدي الثاني عندما يبطئ أو يتوقف.

إذا لم تُفدك هذه النصائح، فاستشيري مقدم الرعاية الصحية المعني بك للتأكد من عدم وجود أسباب طبية تقلل إدرار الحليب.



# امتناع الطفل عن الرضاعة



يحدث "امتناع" الطفل عن الرضاعة عندما يرفض طفلك بشكل طبيعي لعدة أشهر، ثم يرفض فجأة الرضاعة. وغالبًا ما يكون ذلك مؤقتًا ولا يعني بالضرورة أن طفلك مستعد للقطام.

وقد يكون الامتناع عن الرضاعة إشارة من طفلك إلى وجود مشكلة ما. فالأطفال يختلفون بعضهم عن بعض، ويختلفون في ردود أفعالهم. بعضهم يستمر في الرضاعة بشكل طبيعي دون مشاكل، وبعضهم يصبح متقلب المزاج أثناء الرضاعة، وآخرون قد يرفضونها تمامًا.

## تشمل بعض أسباب امتناع الطفل عن الرضاعة ما يلي:

- الشعور بألم في الفم بسبب التسنين، أو عدوى فطرية مثل القلاع، أو قرحة البرد.
- وجود التهاب في الأذن يسبب ألمًا أثناء المص أو ضغطًا عند الاستلقاء على أحد الجانبين.
- الشعور بألم من وضعية رضاعة معينة، ربما بسبب إصابة في جسم الطفل أو ألم من تطعيم.
- الانزعاج من الابتعاد عن الرضاعة الطبيعية طويلًا أو من تغيير كبير في الروتين.
- التشتت أثناء الرضاعة، مثلًا بسبب الاهتمام بأمر آخرى حوله.
- الزكام أو انسداد الأنف الذي يجعل التنفس أثناء الرضاعة صعبًا.
- الحصول على كمية أقل من حليب الأم بعد تقديم تغذية تكميلية من زجاجة إرضاع أو الإفراط في استخدام اللهاية.
- رد فعل من الطفل تجاه ردّ فعلك القوي إذا قام بعضك أثناء الرضاعة.
- رد فعل من الطفل على التغييرات في الصابون أو غيره من مستحضرات التجميل التي قد تكون رائحتها غير مألوفة.
- رد فعل على التغيير في طعم الحليب نتيجة مرض، أو دواء، أو نظام غذائي.

إذا امتنع طفلك عن الرضاعة، فمن الطبيعي أن تشعرى بالإحباط والانعراج، خاصةً إذا لم يكن سعيدًا. تحلي بالصبر معه، واستمري في عرض الثدي عليه.



## ما يمكنك فعله

ركزي على طفلك وأكثر من لمسها واحتضانه لطمأنته.



استمري في عرض الثدي عليه، وإذا شعر الطفل بالإحباط، فتوقفي وجربي مرة أخرى لاحقًا. يمكنك أيضًا عرض الثدي عليه وهو في حالة نعاس أو أثناء النوم.



حاولي عصر الحليب بالمعدل نفسه الذي كان يرضعه طفلك لتجنب الاحتقان وانسداد القنوات.



أرضعيه في غرفة هادئة قليلة المشتتات.



جربي أوضاع رضاعة مختلفة مع ملامسة جلدك لجلده.



جربي طرق تغذية مؤقتة أخرى لتقديم حليبك، مثل الكوب أو القطار أو الملعقة.



راقبي عدد حفاضات طفلك المبللة والمتسخة للتأكد من حصوله على كمية كافية من الحليب.



إذا كنت قلقة من أن طفلك لا يحصل على كمية كافية من الحليب، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الذي يتابع حالته، حيث يمكنك التحقق من زيادة وزنه.

