

الرضاعة الطبيعية

معلومات للنساء الحوامل

ما الذي نقدمه لك ضمن رعايتنا المتعلقة بالرضاعة الطبيعية

- * يمكنك أن تحضري قبل الولادة أمسية تقديم المعلومات الخاصة بالرضاعة الطبيعية، حيث سيتم عندها تقديم معلومات عن الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية.
- * كما ستحصلين عندها على معلومات حول تفاصيل الرضاعة الطبيعية.
- * يمكنك بعد الولادة مباشرة أن يبقى طفلك عارياً معك.
- * يمكنك أن تحتفظي بطفلك عندك طوال النهار والليل.
- * ستحصلين على كل التوضيحات والمساعدة من أجل أن يتعلم طفلك شرب الحليب من الثدي.
- * يمكن لطفلك أن يشرب حسب حاجته: (وسيكون ذلك في الأيام الأولى ما لا يقل عن 8 إلى 10 مرات يومياً) ولا يتم مسبقاً تحديد وقت الرضاعة ولا عددها
- * لن يحصل طفلك على شيء آخر غير حليب الأم: لا يتم تغذية الطفل بأطعمة صناعية إلا إذا كان هناك سبب طبي ضروري
- * إذا لم تستطعي لأي سبب كان إعطاء الطفل رضاعة طبيعية، فسوف يتم تعليمك كيفية إحتلاب حليب الأم. وسيحصل طفلك عندها على الحليب الذي تم الحصول عليه من الإحتلاب
- * لن تقوم الممرضة أو مساعدة ما بعد الولادة بإعطاء طفلك حلقة لزجاجة الرضاعة أو حلقة كاذبة للمص.
- * عند مغادرتك عائدة إلى بيتك، سنقوم بإعطائك رقم هاتف مؤسسات تعني بالرضاعة الطبيعية ويمكنك الاتصال بها إذا كانت لديك أسئلة عن الرضاعة الطبيعية وسنحرص على أن ننقل معلوماتك إلى المؤسسة التي تقدم لك رعاية ما بعد الولادة

الرضاعة الطبيعية

المقدمة:

إن إعطاء الرضاعة الطبيعية هو نتيجة للحمل والولادة ووظيفة طبيعية لجسم المرأة. تبين الدراسات بأن 98% من النساء قادرات جسمانياً على القيام بالرضاعة الطبيعية.

تتضمن الرضاعة الطبيعية عدد كبير من الفوائد الصحية للأم والطفل على حدٍ سواء. حيث أن حليب الأم يحتوي على مواد مضادة للأمراض. كما يعاني الأطفال الذين يحصلون على رضاعة طبيعية بشكلٍ أقل من الحساسيات، وتنخفض نسبة وشدة إصابتهم بالأمراض. وتنخفض كمية الدم التي تنزفها الأم بعد الحمل إذا كانت تقوم بالرضاعة الطبيعية، وتستعيد وزنها القديم بوقتٍ أقصر. كما تنخفض نسبة الإصابة بسرطان المبيضين وسرطان الصدر وهشاشة العظام لدى النساء اللواتي يقمن بإرضاع أطفالهم رضاعة طبيعية. كما إن الرضاعة الطبيعية أرخص ومتوفرة دائماً ويكون حليب الأم بدرجة الحرارة المناسبة ويؤدي إطعام الطفل بشكلٍ ناجح إلى إن تشعر الأم بثقة بالنفس.

إن القيام بالرضاعة الطبيعية هو عملية طبيعية، إلا أنه ليس سلوكاً غريزياً. إذ تحتاج الكثير من النساء وأطفالهن في الأيام الأولى إلى بعض الوقت من أجل التمرن. إن هذا الكتيب مُخصص من أجل تعريفك مسبقاً بالمبادئ الأساسية للقيام بالرضاعة الطبيعية من الناحية العملية.

كيف يقوم الثدي بعمله؟

يقوم جسم المرأة خلال فترة الحمل بإنتاج هرمونات تحفز نمو غدد الحليب. يقوم هرمون البرولاكتين بعد الولادة بإنتاج حليب الأم ويقوم هرمون الأوكسيتوسين بحركة إفراز الحليب اللاإرادية من أجل أن يسيل الحليب إلى خارج الجسم. تبدأ هذه العملية حالما تولد المشيمة.

يستند إفراز حليب الأم على مبدأ "العرض والطلب". فكلما شرب الطفل أكثر وافضل، كلما أنتج الجسم كمية أكبر من الحليب. إننا ننصح بإرضاع الطفل الرضيع الذي يتمتع بصحة جيدة حسب الطلب. أي أنه من المسموح للطفل أن يشرب الكمية وعدد الرضعات حسبما يريد، على أن لا يقل عدد الرضعات عن 7 - 8 رضعات في اليوم. قد يحدث أن يريد طفلك شرب الحليب كل ساعة. أي هذا شيء طبيعي جداً في الأيام الأولى. إن معظم النساء تقريباً قادرات من الناحية الجسمانية على إنتاج كمية كافية من حليب الأم. إذا كان طفلك قد وُلد بعد فترة حمل كاملة ويتمتع بصحة جيدة فسيكون حليبك كافياً له. أما إذا كان طفلك يحتاج إلى المص فبإمكانك القيام بإرضاعه. إن الرضاعة الطبيعية كافية مبدئياً لتزويد طفلك بحاجته الغذائية الكاملة. وإذا كانت هناك ضرورة طبية لذلك فسوف يتم في تلك الحالة بالطبع إعطاء طفلك طعام إضافي.

إرضاع الطفل للمرة الأولى

من المهم أن يتم إرضاع الطفل من الصدر للمرة الأولى خلال ساعة إلى ساعتين بعد الولادة. حيث يكون الطفل عندها متنبهاً بدرجة كافية وتكون الحركة اللاإرادية للبحث والمص حاضرة بشكلٍ قوي كما إن التلامس بين جسم الطفل والأم يحفز إنتاج الهرمونات التي تعمل على تكوين وإفراز حليب الأم.

قد لا يكون في بعض الأحيان ممكناً إرضاع الطفل خلال ساعة من بعد الولادة، مثلاً في حالة العملية القيصرية أو إذا تم وضع الطفل بعد الولادة مباشرة في قسم الحاضنات. عندها سيتم مساعدتك من أجل إرضاع الطفل وإحداث التلامس بين جسم الطفل والأم حالما يكون ذلك ممكناً.

إن التلامس بين جسم الطفل والأم مهم جداً من أجل تحفيز الحركات اللاإرادية وتخفيض التوتر وجعل نبض القلب أهدأ ومن أجل تنفس ودرجة حرارة طفلك.

اللبأ (السرسوب)

يُطلق على حليب الأم الذي يخرج في الأيام الأولى أسم اللبأ [أو السرسوب، المترجم]. يقوم الجسم بصنع هذا الحليب خلال فترة الحمل. يوجد اللبأ بكميات صغيرة إلا أنه مُغذي بشكل خاص (يحتوي على الكثير من البروتينات والسكريات والمواد المضادة) ويحتوي على كل ما يحتاجه الطفل في تلك اللحظة. غالباً ما يكون لون اللبأ أكثر اصفراراً من حليب الأم الناضج.

إشارات التغذية التي يبعتها الطفل

إذا أخذ طفلك يُصدر أصوات تمطق بشفتيه أو أخذ يمص قبضتيه أو أخذ يفتح فمه باحثاً عن شيء يقضمه، فإن هذه هي إشارات إلى أنه يريد أن يشرب. إن البكاء إشارة متأخرة، وحاولي أن تتجني حدوثها. قومي عند الإشارات الأولى للطفل بحاجته إلى الغذاء بالبدء بإرضاعه من الصدر.

الإرضاع

عند وضع الطفل بشكل جيد لكي يرضع فسوف يشرب ما يكفي من الحليب ويتم بذلك أيضاً تجنب حدوث غور الحلمة. من المهم جداً أن تكون الأم في وضعية مريحة من أجل القيام بالرضاعة. وتقومين باستخدام يدك في جانب الثدي الذي يرضع منه الطفل بإسناد الثدي. ضعي 4 أصابع على الجانب الداخلي للثدي والإبهام على الجانب الخارجي (الإبط). أبقِي مسافة كافية للحلمة وهالة الحلمة. يُطلق على هذه المسكة مسكة الحرف (U). تسندين الطفل بيدك الأخرى. تضعين جسم الطفل على ذراعك من أسفل مفصل الذراع ويكون رأسه في راحة يدك.

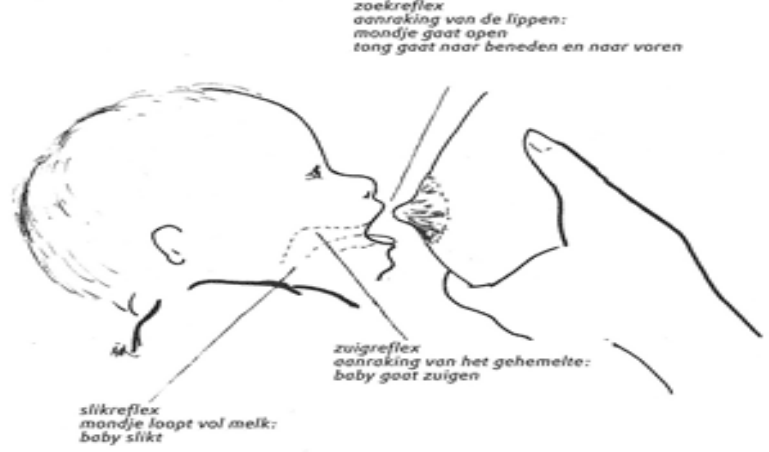
أو أن يستلقي الطفل على أسفل الذراع من جهة الثدي ويكون رأسه في ثنية طرف المرفق، وتكون يدك تحت ردفه. وعندها تكون يدك الأخرى طليقة وتستخدمها لإسناد الثدي وتقديمه للطفل. غالباً ما يكون مريحاً استخدام وسادة. ومن خلال تحريك حلمة الثدي بحيث تلامس شفتي الطفل من الأعلى إلى الأسفل سيقوم الطفل بفتح فمه باتساع ويخفض لسانه. انتبهي إلى أن تكون الحلمة باتجاه أعلى فم الطفل، فتقومين عندها بسحب الطفل بحركة سريعة نحو الثدي. فيكون اللسان والفك السفلي للطفل أسفل هالة الحلمة، وتكون شفقا الطفل معوجتان وبارزتان نحو الخارج ويكون الطفل مستنداً إلى صدرك. ويكون انف الطفل ملاصق للصدر وتكون فتحتا الأنف مفتوحتان ليتنفس. وبهذه الطريقة يحصل الطفل على جزء كبير من هالة الحلمة في فمه ويستطيع أن يشرب الحليب من الثدي حتى يفرغ وذلك بحركة التدليك التي يقوم بها بلكيه.

بهذه الطريقة يشرب الطفل الحليب من الثدي حتى يفرغ.

ليس هناك داع لمحاولة إبقاء فتحتي أنف الطفل مفتوحتين من خلال الضغط بإصبع على الصدر، لا بل يُنصح بعدم القيام بذلك لوجود احتمال بتعرض قنوات الحليب إلى الإغلاق واحتمال تغيير اتجاه الحلمة فيفقد الطفل مسكته وتحتك الحلمة بشكل مؤلم بسقف فم الطفل.

لا يجب أن تكون التغذية مؤلمة؛ وإذا كانت تسبب الألم فإن هذا مؤشر على أن الطفل غير موضوع بشكل جيد وربما يشير إلى (بداية) حدوث غور الحلمة. ومن أجل تجنب إصابة الحلمة بالضرر يُنصح بإعادة وضع الطفل من جديد. تشعر بعض النساء بحركة إفراز الحليب كنخز وشعور واخز خفيف في الثدي سرعان ما يزول.

من المحتمل أن تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى عواقب؛ حيث أن الهرمون المسؤول عن حركة الإفراز اللاإرادية يسبب تقلصات في الرحم. سرعان ما تقل هذه الحالة في الأيام الأولى بعد الوضع. يؤثر التوتر والألم وعدم الثقة والإرهاق بشكل سلبي على هرمون الأوكسيتوسين.



أوضاع الإرضاع

يمكنك إرضاع الطفل في أوضاع مختلفة. يمكنك أن تختاري بنفسك إلى الوضعية التي تشعرين فيها أنت والطفل بالراحة. إن المبادئ الأهم هي أن يكون بطن الطفل باتجاهك، وبأن يكون رأسه وكتفه وفخذه في خط واحد وبأن لا يكون الطفل معلقاً بالثدي. ومهما كان الوضع الذي تتخذه خلال الإرضاع، فإنه من المهم دائماً أن تكوني مسترخية وأن تكوني في مكان هادئ. فيما يلي الأوضاع الأساسية التي يمكن التنوع فيها.

الإرضاع بوضع الاستلقاء

إذا كانت الولادة قد حدثت للتو أو كنت ترضعين طفلك في الفراش فمن المريح أن تقومي بذلك من وضع الاستلقاء الجانبي. اسحبي ساقك العليا نحو الأعلى بعض الشيء؛ ضعي عند الحاجة وسادة تحت ركبتيك. مدي ذراعك الأسفل بجانب رأسك، أمام أو تحت الوسادة في حالة استعمالها. فيكون الطفل مستلقياً على جانبه إلى جانبك بحيث تتلامس بطنك مع بطنه. ويكون أنفه بمستوى الحلمة وحالما يقوم الطفل بفتح فمه تقومين بسحبه باتجاهك.

الإرضاع بوضع الجلوس

احرصي على أن تكوني جالسة بشكل مستقيم وأن تكوني مُسندة جيداً. ويكون الطفل مستلقياً بحيث تلامس بطنه بطنك. وتكونين سائدة لطفلك ولثديك. من المحتمل أن تشعرين براحة أكبر عند استخدامك لوسائد الإرضاع الخاصة بنا.

وضعية الرغبي

وهي أيضاً للإرضاع من وضعية الجلوس حيث يتم وضع الطفل على وسادة صلبة. فتقومين بتمرير ساقيه من على جانب الثدي الذي ستقومين بإرضاع الطفل منه. تأكدي أولاً من أن يكون الطفل مستلقياً بحيث تكون بطنه باتجاهك. وتقومين بإسناد رأسه بيدك. يمكنك في هذه الوضعية مراقبة ما يفعله الطفل بشكل سهل. كثيراً ما تستخدم هذه الوضعية بعد إجراء العملية القيصرية.



فصل الطفل عن الثدي

إذا أردت إنهاء الرضاعة الطبيعية قبل أن يقوم الطفل بترك الثدي، فمن الأفضل القيام بذلك من خلال وضع إصبع في زاوية فم الطفل. ثم تقومين بالضغط على الفك السفلي لطفلك حتى ينكسر الفراغ الهوائي. وبهذه الطريقة يمكن تجنب حدوث قوة شد كبيرة على جلد الحلمة مما يمكن أن يؤدي إلى أضرار.

هل يحصل طفلي على ما يكفي؟

من أجل جعل الجسم ينتج حليب الأم بشكل جيد فإنه من المهم جداً وخاصة في الأيام الأولى إرضاع الطفل لأكثر عدد ممكن من المرات. ويُفضل أن لا يقل عدد المرات عن 7-8 رضعات في كل 24 ساعة. يحصل الطفل على ما يكفي إذا:

- يتم إرضاعه كلما أراد وطوال ما يرغب الطفل
- يتم استبدال 6 حفاضات رطبة يومياً (في اليوم الأول 1، وفي اليوم التالي 2 إلخ)
- يقوم خلال الأسابيع الستة الأولى بالتغوط لما لا يقل عن 3 - 5 مرات في اليوم
- كان يبدو متنبهاً
- كان يبدو راضياً
- استعاد وزنه الأصلي عند الولادة بعد 10 إلى 14 يوماً

إن فقدان طفلك للوزن في الأيام الأولى بعد الولادة هو أمر طبيعي. من المسموح به أن تكون نسبة فقدان الوزن 10% من الوزن عند الولادة. فقط إذا بلغ الطفل هذا الحد سيكون من الضروري إعطائه غذاء إضافي. يكون الإرضاع حسب طلب الطفل كافياً إذا لم تتجاوز نسبة فقدان الوزن هذا الحد.

التغذية الإضافية

من المحتمل أن تكون هناك ظروف لا يستطيع طفلك فيها الحصول على رضاعة طبيعية. ومن أجل إعطاء طفلك تغذية بأسلوب مسؤول فقد قام مستشفى سلوترفارت باختيار أسلوب (التغذية الإصبعية). وهو أسلوب يهدف إلى تجنب تعويد طفلك على أسلوب آخر لشرب الحليب غير الرضاعة الطبيعية. إن إعطاء الطفل زجاجة يمكن أن يصيبه بالحيرة. ستقوم الممرضة بشرح كيفية تطبيق أسلوب التغذية الإصبعية.

الإزعاجات والمشاكل

تتكون مشاكل الرضاعة الطبيعية التي تواجهها الأم خلال الفترة الأولى بعد الوضع من مشاكل لإرضاع وآلام الحلمة وتراكم الحليب.

مشاكل الإرضاع

يحدث أحياناً أن يبقى الطفل حتى بعد محاولات متنوعة رافضاً للرضاعة الطبيعية. من المهم أن تحافظي على هدوئك وأن تحاولي إرضاع الطفل طالما كان الطفل مستيقظاً. احرصي على الكثير من التواصل الجسماني (ملامسة الجلد للجلد) مع طفلك. من المهم خلال الساعات 24 الأولى قدر الإمكان محاولة إرضاع طفلك رضاعة طبيعية. في حالة عدم نجاح القيام بالرضاعة الأولى خلال 12 ساعة، سيتم عندها نصحك بأن تبدئي بالإحتلاب. إننا نستخدم جهاز إحتلاب كهربائي لهذا الغرض. وذلك من أجل تحفيز إنتاج حليب الأم ولتزويد طفلك بحليبك. غالباً ما يتعلم الطفل لاحقاً كيفية الرضاعة من الثدي. إذا لم ينجح جعل الطفل يرضع لكونه يميل إلى النوم فمن الممكن القيام خلال الرضاعة بتدليك يديه وقدميه، واستبدال حفاظته خلال الرضاعة واستبدال الثدي لمرات أكثر خلال الرضاعة. أما إذا كان الطفل مضطرباً فيمكن تهدئته من خلال إرضاعه في مكان هادئ، وإرضاع الطفل بعد استيقاظه مباشرة، وحمل الطفل في كيس للحمل، وتحريكه مثل حركة المهد وتدليكه أو شده في قماط.

آلام الحلمة

تنجم آلام الحلمة في الغالب عن عدم وضع الطفل بالشكل الصحيح. من المحتمل أن يؤدي مص الحلمة في الأيام الأولى إلى ألم واخز خفيف. إذا شعرت بآلام فيجب أن تقومي بهدوء بوضع الطفل من جديد ليرضع. اطلبي المشورة من الممرضات.

تراكم الحليب

يحدث تراكم الحليب في الغالب بعد اليوم الثالث أو الرابع بعد الوضع وهو عملية طبيعية تختفي بعد بضعة أيام. إذا كان الطفل قد رضع خلال الأيام الأولى لمرات عديدة وكان إنتاج الحليب قد بدأ يسير بشكل جيد، لن يكون الاحتباس شديداً جداً. يُنصح في حالة حدوث احتباس بسيط إرضاع الطفل لمرات متعددة، واستخدام كمادات دافئة قبل الإرضاع (سيؤدي الدفء إلى توسيع قنوات الحليب وتحسين سريان الحليب). يساهم وضع الطفل بالشكل الصحيح في أن يقوم الطفل بشرب الحليب من الثديين بشكل سلس ويمكنك، عند الحاجة، تدليك الثديين خلال الإرضاع من أجل تحسين مكان قنوات الحليب.

هل لديك أسئلة؟

لقد لخصنا أكبر قدر ممكن من المعلومات حول البدء بالرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديك أسئلة أو إذا رغبت في محادثة مع أخصائية الرضاعة الطبيعية، يمكنك دائماً التحدث مع ممرضة من أجل تحديد موعد.

إذا كنتِ حامل فإننا ننصحك بأن تقومي (مع شريكك) بزيارة أمسية المعلومات عن الرضاعة الطبيعية. إن حضور هذه الأمسية مجاني ويتم عقدها مرة كل شهر في مستشفى سلوترفارت.

فريق قسم (6A/B) في مستشفى سلوترفارد.

أخصائيات الرضاعة الطبيعية: بيا موك، مونيك باسيمانس

حاضرين من الاثنين وحتى الجمعة

إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات، فإننا ننصح بالتوجه إلى المصادر التالية:

(Lactatiepoli) -

(عيادة الرضاعة الطبيعية) في مستشفى سلوترفارت

Louwesweg 6

1066 EC Amsterdam

هاتف: 020-5125118

(Vereniging Borstvoeding Natuurlijk) VBN -

(اتحاد الرضاعة الطبيعية)

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

هاتف المعلومات: 03435-76626

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

(La Leche League) LLL -

(اتحاد الحليب للرضاعة الطبيعية)

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

خدمة المساعدة الهاتفية: 0111-413189

www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundigen -

(الاتحاد الهولندي لأخصائيات الرضاعة الطبيعية)

Postbus 5243

2701 GE Zoetermeer

www.nvlborstvoeding.nl

Stichting Zorg voor Borstvoeding -

(مؤسسة رعاية الرضاعة الطبيعية)

Postbus 2047

2930 AA Krimpen a/d Lek

هاتف: 0180-520633

www.zvb.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com -

www.borstvoeding.nl -