

الرضاعة الطبيعية أمر هام

دليل هام حول الرضاعة الطبيعية
للنساء والأسر

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

شكر وتقدير

يود مركز معلومات بـست ستارت أن يتقدّم بالشكر إلى وحدات إدارة الصحة العامة في أونتاريو التي دعمت إعداد هذا الكتيب الخاص بالمقاطعة وتطويره وتكرّمت بالمشاركة بما لديها من موارد معلومات وخبرة. نود كذلك أن نشكر الأباء والخبراء على المساهمة بأرائهم في هذا الكتيب. قامت بالمراجعة النهائية Marg La Salle، ممرضة مسجلة حاصلة على بكالوريوس تمريض، مستشارة رضاعة معتمدة من المجلس الدولي، وممرضة معتمدة من جمعية ممرضي الصحة العامة الكندية، مقيمة رئيسية في مبادرة صديق للطفل. تتوافق المعلومات الواردة في هذا الكتيب مع وقت إنتاجه ولكن قد تتغير تلك المعلومات بمرور الزمن؛ سنبدل قصارى جهدنا لضمان إبقاء تلك المعلومات محدّثة. مُمولّ من قبل حكومة أونتاريو.



جدول المحتويات

- 25** **القسم الرابع**
أمور هامة عليك معرفتها
- إيقاظ الطفل الرضيع النعسان
 - تهدئة الطفل العصبي
 - مساعدة مولودك على التجشؤ
 - قفزات النمو (طفرات النمو)
 - تقرح الحلمات
 - استخدام المصاصة المهدئة (اللاهية)
 - احتقان الثدي
 - تخزين حليب الثدي
- 3** **القسم الأول**
أهمية الرضاعة الطبيعية
- حقوق الأم المرضعة
 - مبادرة صديق للطفل
 - اتخاذ قرار مدروس
 - مخاطر رضاعة الحليب الاصطناعي
 - دعم الأسرة
 - دعم الأمهات لبعضهن البعض
- 11** **القسم الثاني**
مساعدة مولودك على بدء بداية صحيحة
- أهمية التلامس الجلدي
 - التقام الطفل للثدي بنفسه
 - عصر حليب اللبأ أو حليب الثدي بيدك
 - إشارات الرضاعة (إشارات الجوع)
- 31** **القسم الخامس**
أسئلة شائعة
- 40** **القسم السادس**
الحصول على المساعدة
- أين تحصلين على المساعدة؟
- 16** **القسم الثالث**
تعلمي الرضاعة الطبيعية
- وضعيات الرضاعة الطبيعية
 - ساعدي مولودك على التقام الثدي
 - كيف تعرفين أن مولودك ملتقم الثدي جيداً؟
 - علامات سير عملية الرضاعة بالشكل الصحيح
 - الضغط على الثدي
 - هل يحصل طفلي على حاجته من الحليب؟
 - حجم معدة مولودك



أهمية الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لك ولمولودك. يُعدّ حليب الأم الغذاء الطبيعي للرضع، فهو يحتوي على جميع احتياجاتهم دون سؤال أو شك أو جدال.

يحتاج مولودك إلى حليب الأم فقط خلال الأشهر الستة الأولى. في سن 6 أشهر ابدئي بإدخال الأغذية الصلبة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين فما فوق. تعرفي على الأسباب العشر الوجيهة لإرضاع مولودك رضاعة طبيعية في الرابط: www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf

تُعدّ الرضاعة الطبيعية أمرًا هامًا لأن:

- الجميع يستفيد من الرضاعة الطبيعية: أنتِ، ومولودك، وأسرتك، ومجتمعك.
- الرضاعة الطبيعية مريحة، فدرجة حرارة الحليب دائمًا مناسبة، وهي متوفّرة طوال الوقت.
- الرضاعة الطبيعية مجانية.
- الرضاعة الطبيعية تعزّز الرابطة بينك وبين مولودك.
- الرضاعة الطبيعية صديقة للبيئة.
- الرضاعة الطبيعية تقلّل مصاريف الرعاية الصحية لمولودك ولمجتمعك.



تُعدّ الرضاعة الطبيعية أمرًا هامًا لمولودك لأن الرضاعة الطبيعية:

- تحمي مولودك من العديد من العدوى والأمراض.
- ترسّخ عادات غذائية صحية.
- تساعد على نمو الفك نموًا صحيًا.
- تساعد على نمو العقل نموًا صحيًا.

تُعدّ الرضاعة الطبيعية أمرًا هامًا لك لأن الرضاعة الطبيعية:

- تحدّ من دم النفاس.
- تخفّض معدلات سرطان الثدي والمبيض.
- تبطّئ عودة الدورة الشهرية.

اليوم تختار أغلب الأمهات في أونتاريو أن يرضعن أطفالهن. اقربي النصائح العشرة القيمة لرضاعة طبيعية ناجحة لتساعدك في جعل تجربتك مع الرضاعة الطبيعية أكثر نجاحاً ومتعة، وذلك على الرابط: www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/.nutrition/tips-cons-eng.php

حقوق الأم المرضعة

يحق لك إرضاع مولودك أينما كنت وفي أي وقت، وهذا حق يكفله الميثاق الكندي للحقوق والحريات. إذا شعرت بعدم مراعاة حقك في الإرضاع أبلغني لجنة حقوق الإنسان في أونتاريو بما حدث. قد تزودك بعض المجموعات مثل La Leche League Canada أو INFACT Canada بدعم إضافي. لمزيد من المعلومات حول هاتين المجموعتين راجعي قسم الحصول على المساعدة صفحة رقم 40 من هذا الكتيب.

يحق للمرأة المرضعة والتي تعود إلى عملها أن يُخصَّص لها مكان في مكان العمل حتى تستمر بالإرضاع وذلك وفقاً للجنة حقوق الإنسان في أونتاريو. يُرجى زيارة www.ohrc.on.ca للاطلاع على سياسة التفرقة بسبب الحمل والإرضاع أو زيارة: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html



مبادرة صديق للطفل



قد تكونين سمعتِ من قبل مصطلح ”صديق للطفل“؛ مبادرة صديق للطفل هي استراتيجية عالمية مصممة لدعم الأمهات والأطفال الرضع من خلال:

- دعم الأمهات في اتخاذ قرار مدروس يتعلّق بإطعام أطفالهن الرضع.
- تعزيز الممارسات التي تمنح الأم وطفلها بداية صحية.
- حمايتهن من الضغوطات التسويقية التي تمارسها شركات الحليب الاصطناعي.

هناك مستشفيات ووحدات صحة عامة، ومراكز مجتمعية صحية تلقت هذه المهمة أو تعمل عليها، فهي تطبّق مقاييس عليا في كيفية دعم الأمهات والأسر. ستساعدك تلك المقاييس على:

- اتخاذ قرار مدروس حول كيفية إطعام طفلك الرضيع.
- إعداد المعلومات الدقيقة حول إطعام الرضع.
- الشعور بأن هناك من يسانئك في تعلم كيفية العناية بطفلك الرضيع وإطعامه.

اتخاذ قرار مدروس

يعرف معظم الناس أن حليب الأم هو أكثر حليب صحي للأطفال. لكن أحيانا قد تكون أسباب إعطاء الطفل حليباً اصطناعياً:

- أن يعاني الطفل من حالة صحية ما ويكون بحاجة إلى أخذ الحليب الاصطناعي بشكل عام أو نوع حليب اصطناعي خاص.
- أن تعاني الأم من حالة صحية بالغة تجعلها غير قادرة على إرضاع طفلها.
- أن تكون الأم وطفلها منفصلين ولا تستطيع الأم توفير كمية كافية من حليب ثديها لطفلها.
- أن تفكر الأم بإعطاء رضيعها حليباً اصطناعياً إن كانت تواجه بعض التحديات في الرضاعة الطبيعية.

يجب أن يتخذ قرار إعطاء الرضيع حليباً اصطناعياً بعناية. إذا كان مولودك بحاجة لسعرات حرارية أكثر فعليك أن تعطيه حليباً اصطناعياً. حليب الأم هو الخيار الأفضل. يمكن استخراج الحليب باليد و/أو الشفاطة. لمزيد من المعلومات عن استخراج حليب الأم اقرئي صفحة 13.



إعطاء الحليب الاصطناعي لطفل يرضع رضاعة طبيعية قد يقلل من حليب الأم. استخدام الحليب الاصطناعي قد يؤدي إلى التوقف عن الرضاعة الطبيعية قبل أن تخططي لذلك. قد يكون من الصعب العودة للرضاعة الطبيعية بعد التوقف عنها.

فيما يلي قائمة بأنواع الحليب مرتبة حسب أولوية ما عليك تجربته إذا توفر:

- حليبك الطازج المستخرج عصاراً باليد و/أو بالشفاطة.
- حليبك الذي تم تجميده وإذابته مباشرة قبل استخدامه.
- حليب بشري مبستر (حليب أم) من بنك حليب بشري. قد يكون لدى بعض بنوك الحليب ما يكفي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة فقط مثل الأطفال الخدج.
- الحليب الاصطناعي التجاري المشتق من حليب البقر.

يستخدم الكثير من الآباء زجاجة الإرضاع لإعطاء الحليب للطفل. قد يجد الأطفال الذين يأخذون الحليب بزجاجة الإرضاع أن الرضاعة الطبيعية أصعب. بإمكانك إعطاء مولودك الحليب الاصطناعي باستخدام واحدة أو أكثر من هذه الطرق بمساعدة مختص ذي معرفة في استخدام:

- كوب (كوب مفتوح (دون غطاء)، وليس كوب ارتشاف) أو ملعقة.
- أداة الإرضاع المساعدة ذات أنبوب يُمرَّر على ثديك.
- الإرضاع بالإصبع على أن يكون الأنبوب مربوطاً بالإصبع النظيف.
- زجاجة الإرضاع.
- أدوات إرضاع أكثر تخصصية.

إذا كنت تفكرين في استخدام الحليب الاصطناعي، أسألي نفسك الأسئلة التالية:

- لماذا قررتُ الإرضاع رضاعة طبيعية؟
- لماذا أفكر في إعطاء طفلي حليباً اصطناعياً؟
- هل أعتقد أن الحليب الاصطناعي سيساعد على تهدئة طفلي؟
- هل أعرف جميع الطرق المساعدة على تهدئة طفلي؟
- هل فكرت ملياً بالمشكلات الصحية المرتبطة بإعطاء طفلي حليباً اصطناعياً كالإسهال والتهابات الأذن؟
- هل يتم التأثير عليّ على نحو خاطئ؟ (الأسرة، الأصدقاء، الإعلام، الخ)
- ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار؟
- هل تحدثت مع مقدم رعاية صحية على علم وخبرة بمساعدة الأمهات والأطفال على الرضاعة؟
- ما هو القرار الأفضل لطفلي ولي، ولأسرتي؟
- هل أنا مرتاحة لقراري؟

قد تكون لديك أسئلة أخرى غير تلك المذكورة أعلاه. تحدثي مع خبيرة رضاعة طبيعية، أو اتصلي بوحدة الصحة العامة المحلية للتحدث مع ممرضة. من المهم أن تكون أية معلومات تتلقينها بخصوص إرضاع الطفل الرضيع قائمة على البحث، وأن تعطى لك بمعزل عن أي تحيز شخصي، وألا تكون مضللة بفعل إحدى الحملات التسويقية.

تعلمي كيفية التحضير الآمن للحليب الاصطناعي وإعطائه للطفل وتخزينه. إن كنت تستخدمين حليباً اصطناعياً وتخططين للاستمرار بالرضاعة الطبيعية فمن المهم أن تكون لديك خطة للحفاظ على كمية حليبك، ثم اعلمي على تحقيق أهدافك الأساسية الخاصة بالرضاعة الطبيعية بالاستعانة بمقدم رعاية صحية ذي معرفة.

تلقى التثقيف حول الرضاعة الطبيعية قبل ولادة مولودك. اتخذ قرارك، وضعي الخطط لإرضاع مولودك رضاعة طبيعية، وتعلمي كيفية الحفاظ على مخزون الحليب لديك. شاركي قرارك مع أولئك الذين يحبونك ويدعمونك. وأخيراً اعثري على مصادر الدعم في مجتمعك المحلي لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك

مخاطر رضاعة الحليب الاصطناعي

يكون الرضع والأطفال الصغار الذين يرضعون الحليب الاصطناعي أكثر عرضة للتالي:

- الالتهابات، كالتهابات الأذن والصدر.
- اضطرابات المعدة والأمعاء مما يسبب الإسهال.
- متلازمة موت الرضع الفجائي (SIDS).
- السمّة والأمراض المزمنة فيما بعد.
- بعض سرطانات الأطفال.

أما الأمهات اللواتي لا يرضعن فتزيد فرصة إصابتهن بالتالي:

- نزيف ما بعد الولادة (غزارة دم النفاس).
- السكري من النوع الثاني.
- سرطان الثدي والمبيضين.

دعم الأسرة

تستفيد جميع الأمهات من دعم أزواجهن، وأسرهن، والأمهات المرضعات، ومجتمعاتهن. بإمكانهم مساعدتك لإعطاء مولودك أفضل بداية له في الحياة. إن الرضاعة الطبيعية أمر فطري وإن الطفل ليولد ليلتقم ثدي أمه.

يحتاج بعض الأطفال والأمهات، خلال الأيام الأولى من بعد الولادة، إلى الوقت لتعلم الرضاعة الطبيعية بالشكل الصحيح، وقد يؤثر ما يقوله الآخرون أو ما يعتقدونه على تجربتك الخاصة مع الرضاعة الطبيعية، تحدثي مع زوجك وأسرتك. أخبرهم عن عزمك إرضاع مولودك طبيعياً. شجعيهم على الاطلاع على هذا الكتّيب وغيره من المعلومات الموثوقة حول الرضاعة الطبيعية؛ كي يعرفوا كيفية مساندة. اقبلي مساعدتهم ودعمهم؛ كي تستطيعي العناية بنفسك ومولودك.



أعتقد أنه من الأهمية بمكان
أن تفهم الأسر أهمية الرضاعة
الطبيعية. تحتاج الأمهات حديثات
الولادة إلى دعم كبير ليس من
أزواجهن فقط ولكن من جميع
أفراد أسرتهن أيضاً، كما أن الصبر
والمثابرة مطلوبان إلا أنها تجربة
رائعة تربطنا سوياً، تجربة ستبقى
في ذهني ما حييت! ٢٢



تستطيع الأسرة والصديقات المساعدة في إنجاح الرضاعة الطبيعية من خلال:

1. **التثقيف.** الحصول على المعلومات حول الرضاعة الطبيعية قبل ولادة الطفل. تحدّث إلى الأصدقاء والأقرباء، والعائلات الأخرى التي تعتمد على الرضاعة الطبيعية في تغذية أطفالها الرضّع والأخصائيين الصحيين كي تتعلم عوامل نجاح تجربة الرضاعة الطبيعية. فكر ملياً في حضور دورة رضاعة طبيعية قبل ولادة الطفل. اقرأ هذا الكتّيب.
2. **معرفة الأماكن التي يُقدّم بها الدعم.** تعرّف على موارد المعلومات في مجتمعك. مساعدة الأم في الوصول إلى مصادر الدعم هذه.
3. **التشجيع.** قد تقلق الأم من كون حليب ثديها غير كافٍ ليفي بحاجة رضيعها من الحليب، طمئننها أن أغلب الأمهات يمتلكن كمية أكثر من كافية من حليب الثدي، وقل لها أن الرضاعة الطبيعية هي أفضل الطرق للعناية بطفلها، وقل لها أنك تؤمن بقدرتها على ذلك وأنها بجوارها لمساعدتها.
4. **لا إزعاج.** يجب الحدّ من الزائرين والمكالمات الهاتفية وأي إزعاج آخر خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة. وبذلك يتسنى للأم والطفل معاً التعرّف على بعضهما البعض وتعلّم كيفية الرضاعة الطبيعية.
5. **الحثّ على الراحة** تحتاج الأم إلى كثير من الطاقة للتركيز على طفلها. ساعدها في الاحتياجات اليومية كإعداد الوجبات وغسل الصحون والملابس وإبقاء البيت مرتباً والعناية بالأطفال الآخرين.
6. **مساعدة الأم في العناية برضيعها** هناك الكثير من الأسباب وراء بكاء الرضّع، ليس الجوع فقط. تعلم الإشارات الدالة على احتياجات الطفل والطرق المختلفة لتهدئته كحمله مع جعله ملامساً لجلدك أو مع المشي أو الغناء أو الرقص. ساعد في تحميم الطفل، والتغيير له، ومساعدته على التجشؤ. مساعدة الأم تمنحها وقتاً أطول للرضاعة الطبيعية والاعتناء بنفسها.
7. **التوقعات الواقعية** إن قدوم الطفل يغيّر الحياة إلى الأبد؛ لذا من الطبيعي أن تكون الأحاسيس مختلطة حيال تلك التغيرات ولكن، وقف الرضاعة الطبيعية لن ينهي تلك الأحاسيس بل إن الرضاعة الطبيعية ستساعد الأم والطفل معاً.
8. **الحصول على المساعدة** إذا شعرت الأم أن أمور الرضاعة الطبيعية لا تجري على ما يرام فشجّعها على طلب المساعدة.
9. **تذكّر أن كل أم تختلف عن الأخرى.** اسألها عن الأمور التي تعتقد أن من شأنها أن تساعدها.

دعم الأمهات لبعضهن البعض

تستفيد الأمهات كذلك من دعم الأخريات اللواتي يرضعن رضاعة طبيعية؛ قد تكون لك صديقات أو قريبات يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أو أرضعنهم حديثاً، كما يمكنك مقابلة نساء حوامل أو مرضعات أخريات خلال:

- دروس ما قبل الولادة.
- مجموعات الأبوة والأمومة.
- شبكات دعم الرضاعة الطبيعية.
- مجموعات (La Leche League Canada)
- وسائل التواصل الاجتماعي بما في ذلك مجموعات الفيسبوك المحلية.

لمزيد من المعلومات حول المساعدة في الرضاعة الطبيعية، راجعي صفحة رقم 40 من هذا الكتيب.

تلقيتُ الدعم من الأمهات المرضعات، وممرضات الصحة العامة في منطقتي، وأمي، وبعض الصديقات المقربات، ومن زوجي. لكن الدعم الأكبر جاء من علمي بأنني أعطي طفلي الصغير كل ما يحتاجه لينمو معافى قوياً، ويمتلك جهاز مناعة محمياً. سأعاود الكرة دون تردد!





مساعدة مولودك على بدء بداية صحية

يمكنك مساعدة مولودك على تعلّم الرضاعة الطبيعية من خلال:

- حمل مولودك مع تلامس جديكما.
- ممارسة التّقام الطّفل للتّدي بنفسه.
- تقديم الرضاعة عند الطلب.
- تعلّم عصر اللبأ والحليب من الثدي بيديك.

تلامس جديكما

تلامس جلدك مع طفلك الرضيع هي طريقة لحمله يستمتع بها الآباء والأطفال؛ يُحمل الطّفل مستقيماً نحو الأعلى مرتدياً حفاضه فقط، ويكون صدر الطّفل على جلد صدر الأم. تأكدي من إمكانية رؤية أنف وفم الطّفل، ومن أن لديه الحرية لرفع رأسه.

يمكن إسدال غطاء خفيف على ظهر الطّفل. عندما يُحمل الطّفل بينما يلامس جلده جلد أمه، يمكنه سماع دقات قلب الأم وتنفسها، كما يمكنه شم رائحة جلدها والإحساس به. هذا الأمر مألوف ومهدئ للأطفال، كما أنه يمكنهم من استخدام غرائزهم الفطرية.



أهمية تلامس الجلد

- يُشعر الطفل بالأمان والحماية.
- ينظّم دقات قلب مولودك وتنفّسه ومستوى السكر بالدم لديه.
- يبقي مولودك دافئاً من خلال حرارة جسدك.
- يعزّز الرابطة بينك وبين مولودك ويعرّفك عليه.
- يساعد على تهدئة مولودك والحدّ من بكائه.
- يساعدك على كسب مزيد من الثقة والراحة.
- يساعد على تدفق حليبك وقد يزيده.
- يساعد مولودك على التقام الثدي جيّداً، وهذا يعني تقليل احتمال إصابتك بتقرح الحلمات وزيادة ما يحصل عليه مولودك من حليب.

احملي مولودك واجعلي جلدك يلامس جلده حالما تتمكنين من ذلك بعد الولادة مباشرة؛ إذ إن هذا الوقت الخاص يساعدك أنت ومولودك على التعافي من الولادة. احمليه ملامسةً جلده دون انقطاع لساعة أو أكثر أو قدر ما تشائين، فبالإمكان وزن الطفل وإعطائه الأدوية الروتينية لاحقاً. بإمكانك الاطلاع على المزيد في هذا الرسم البياني: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skininfographic.pdf. استمري في حمل مولودك تاركة جلدك يلامس جلده أكثر ولفترات أطول بينما ينمو ويكبر. بإمكانك مشاهدة المزيد في هذا الفيديو: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4 حتى الأطفال الخدج يستفيدون من ذلك. قد تسمعين أن هذه الطريقة يطلق عليها رعاية الأم لمولودها على طريقة الكنغر. يستطيع زوجك أو أي شخص آخر قريب منك حمل مولودك ملامساً جلده لتهدئته وإطعمه من وقت إلى آخر.

التقام الطفل الثدي بنفسه (يُسمى كذلك الرضاعة في أثناء الاستلقاء على الظهر أو الرضاعة البيولوجية)

- يُعدّ التقام الطفل للثدي بنفسه طريقة طبيعية وبسيطة لجعله يجد طريقه إلى ثديك سواء بعد الولادة مباشرة أو حينما ترضعينه في أي وقت آخر. وتفيد هذه الطريقة بشكل خاص حين يتعلّم مولودك الرضاعة، أو إن كانت رضاعته غير جيّدة، أو حين تكون حلمتاك متقرحتين.
- اجلسي في وضعية مريحة مع إسناد ظهرك.
 - احملي مولودتك ملامسةً جلدها حتى يتوسّد بطنها جسمك، ويكون رأسها قريباً من ثديك.
 - ولدت رضيعتك بمنعكس طبيعي يساعدها على التقام الحلمة، يُسمى المنعكس "البحثي" أو منعكس "التقام الحلمة". ستلاحظين أنها تدير رأسها أو تحرّكه للأعلى وللأسفل بحثاً عن ثديك. قد يبدو ذلك كالاhtزاز أو النقر.
 - ادعمي ظهر مولودتك ومؤخرتها بذراعيك ويدك بينما تتحرك باتجاه ثديك؛ فدعم كتفيها وجزئها السفلي سيمكّنها من تحريك رأسها قليلاً للخلف حتى تلتقم الثدي.
 - ستجد طفلتك حلمتك. وقد تلمسها بيديها أولاً.
 - بعد بضعة محاولات ستدفع رضيعتك ذقنها نحو ثديك فاغرة فمها، ثم ستلتقم الثدي.
 - بعد أن تلتقم مولودتك الثدي بإمكانك تعديل وضعيتكما حتى تكونا في وضعية مريحة.

عصر حليب اللبأ أو حليب الثدي بيدك



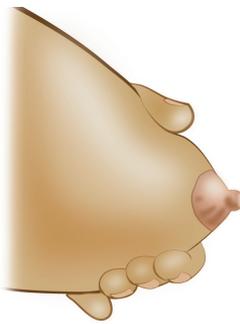
عصر الحليب باليد يعني استخدام يديك لاستخراج الحليب من ثدييك. واللبأ هو سائل دسم مائل للاصفرار وهو أول الحليب. من الأهمية بمكان أن تحصل مولودتك على اللبأ لأنه يساعد جهاز المناعة لديها كما أنه غني جدًا بالعناصر الغذائية. ستحصلين على كمية قليلة من اللبأ بعد الولادة بيومين أو ثلاثة. إن عصر الحليب باليد مهارة مهمة بالنسبة للأمهات. تكمن أهمية عصر حليب اللبأ أو حليب الثدي كونه يساعدك في:

- عصر بعض من القطرات لتحفيز مولودتك على التقام الحلمة.
- منع تقرح الحلمتين من خلال تدليكهما برفق ببضعة قطرات من الحليب.
- تليين ثديك قرب الحلمة إذا كان ممتلئًا للغاية قبل أن تلتقمه رضيعتك.
- إراحة ثدييك إذا أصبحتا ممتلئتين ولم ترضع مولودتك.
- عصر الحليب لمولودتك إذا كنت ستبعدين عنها، أو إن احتجت إلى إرضاعها بطريقة أخرى غير التقام الثدي مباشرة.
- زيادة كمية الحليب.

يمكنك البدء في عصر حليب ثديك حالما تولد رضيعتك أو حتى قبل الولادة بأسبوع أو أسبوعين.

لعصر حليب اللبأ أو حليب الثدي لمولودك:

- اغسلي يديك جيدًا.
- جدي مكانًا تشعرين فيه بالراحة والاسترخاء.
- دلكي ثديك برفق مبتدئة من جدار الصدر متجهة نحو الحلمة. فقد يساعد التدليك على تدفق الحليب. ومما قد يساعد على ذلك أيضًا إمساك الحلمتين برفق بين أصابعك.
- جربي وضع منشفة دافئة على ثديك لبضعة دقائق.
- امسكي ثديك بيد واحدة ولكن لا تجعلي يدك قريبة جدًا من الحلمة. يجب أن يكون إبهامك مقابلًا لأصابعك وعلى بعد 2.5 إلى 4 سم (1 إلى 1.5 إنش) من الحلمة.



أرخي



اعصري



اضغطي على ثديك (للخلف نحو صدرك)

- **اضغطي** برفق على ثديك إلى الداخل باتجاه صدرك.
- **اعصري** برفق مستخدمة إبهامك وأصابعك معاً دون فرك الجلد.
- **أرخي** أصابعك لثوانٍ معدودة ثم كرري الحركة ذاتها. لا تعصري قاعدة الحلمة، لأن ذلك يؤدي إلى وقف تدفق الحليب، وقد يسبب لك ألماً.
- **حركي** أصابعك حول ثديك حتى تعصريه بأكمله. استمري في ذلك قرابة الدقيقة أو حتى يتوقف تدفق الحليب. قد ترغبين في تبديل اليدين والانتقال من ثدي إلى آخر. حاولي عصر أي حليب متكتل قد يكون في ثديك. إن كنت بحاجة لمزيد من المعلومات حول القنوات المسدودة يرجى زيارة: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months
- **اجمعي** الحليب بملقعة صغيرة أو وعاء واسع الفوهة. يمكنك إرضاع مولودك اللبأ أو الحليب مستخدمة كوباً صغيراً أو ملقعة. اطلبي من مقدّمة الرعاية الخاصة بك أو ممرضة المستشفى أو ممرضة الصحة العامة أن تريك كيفية فعل ذلك.



أحياناً لا تستطيع الأم الإرضاع على الفور، أو قد تبتعد الأم عن ولدها لأسباب صحية. يجب في كلتا الحالتين أن تبدئي بإخراج كمية من الحليب مع المداومة على ذلك. إذا لم يكن طفلك الرضيع يرضع من ثديك مباشرة يمكنك بدء إخراج الحليب من خلال عصر الثدي باليد أو شفطه بالشفاطة أو كليهما. يجب أن تخرجي الحليب من ثديك بعدد المرات التي كان من المفترض أن يرضع فيها طفلك الرضيع، وهي 8 مرات على الأقل خلال 24 ساعة. يمكنك البدء بذلك في الساعة الأولى بعد الولادة، بعد وضع المولود على ثديك. إن كنت بحاجة لمزيد من المعلومات حول عصر حليب الثدي وتخزينه يرجى زيارة http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

الرضاعة عند الطلب

أكثر من رضاعة مولودك طبيعياً؛ يحتاج الرضع إلى أن يرضعوا 8 مرات يومياً على الأقل خلال 24 ساعة. انتبهي لإشارات طفلك، فهي ستخبرك حين تريد أن ترضع، وإن كانت بحاجة لاستراحة قصيرة أثناء الرضعة، وحين تنتهي من الرضاعة. ستظهر لك مولودك أنها مهياًة للرضاعة وراغبة فيها من خلال بعض الإشارات التي تُسمى بـ "إشارات الرضاعة" أو "إشارات الجوع".



إشارات الجوع المتقدمة: العصبية، البكاء، الهياج.



إشارات الجوع المتوسطة: التملل، ارتفاع أصوات التنهّد.



إشارات الجوع المبكرة: فتح الفم، التناوب، مصمص الشفتين

إشارات مبكرة: "أنا جائعة".

إشارات متأخرة: "هدئني ثم أرضعيني".

- التقلّب وتحريك الذراعين.
- فتح الفم أو التثاؤب أو إخراج اللسان تهيؤًا للعق.
- تحريك يديها نحو فمها.
- تحريك رأسها يمينًا ويسارًا.
- البحث عن الحلمة ومحاولة الوصول إلى الأشياء بفمها.

إذا أظهرت مولودتك إشارات الجوع المتأخرة، فذلك يعني أنه حان وقت تهدئتها قبل إرضاعها. ويمكنك فعل ذلك من خلال:

- ضمها إلى صدرك.
- حملها ملامسة جلدتها.
- محادثتها أو الغناء لها.
- الترييب عليها أو هزّها.

إشارات متوسطة: "أنا حقًا جائعة".

- التمدّد.
- زيادة الحركة أكثر فأكثر.
- تحريك اليد نحو الفم.
- الرشف وإصدار أصوات كالهديل والتتهدّد.

تعرفين أن طفلك تحصل على القدر الكافي من الحليب عندما:

- ترضع 8 مرات على الأقل خلال الـ 24 ساعة. بإمكان الطفلة أن ترضع أكثر من ذلك.
- تنتقل رضيعتك من رشف سريع للحليب في أول الرضعة إلى رشف بطيء. قد تتمكنين من سماع طفلك أو رؤيتها تبتلع الحليب. قد ينتقل الطفل إلى الرشف السريع مرة أخرى في وقت لاحق أثناء الرضعة. ستلاحظين أن طفلك تتوقف قليلاً عن رشف الحليب حين تكون فاعرة فمها.
- بعد أن يصبح عمر مولودك 4 أيام سيصبح عدد حفاضاته الممتّسخة 3-4 حفاضات على الأقل خلال الـ 24 ساعة. يكون براز الطفل أصفر اللون ويشبه الحساء السميك. بعد مرور 6-8 أسابيع قد لا يتبرز الطفل بهذا القدر، وهذا أمر طبيعي.
- قد يصبح ثديك أكثر طراوة بعد إرضاع الطفل.



لتهدئة مولودك تهيؤًا للرضاعة جربي النصائح التالية:

- حاولي الاستجابة له بسرعة إن بدأ بالبكاء. من الأصعب تهدئة الطفل إن كان يبكي منذ مدة طويلة.
- اخلعي ملابس الطفل وضعيه على جلدك العاري.
- حاولي إرضاعه مجددًا حتى وإن كان قد رضع منذ وقت قصير.
- احلمي مولودك على صدرك أو كتفك وامشي به، أو هزّيه على كرسي هزاز.
- حاولي مساعدته على التجشؤ.
- تكلمي معه، أو غيّبي له، أو قولي "هسس".
- غيّري حفاضته إن كانت مبللة أو ممتّسخة.
- استخدمي حاملة الأطفال، أو ال (بيبي راب) عند ذهابك للمشي.

تعلمي الرضاعة الطبيعية

وضعية الرضاعة الطبيعية



عندما تهتمين بإرضاع مولودك تأكدي من أنكما في وضعية تسهل عملية الرضاعة الطبيعية. يمكن للأمهات وأطفالهن الرضع القيام بالرضاعة الطبيعية في وضعيات عديدة مختلفة. أولاً قد تجدين أنك ترتاحين أكثر في وضعية بعينها مثل الجلوس للخلف على كرسيك المفضل أو الاستلقاء على السرير. حالما تصبحين ومولودك خبيرين في الرضاعة الطبيعية، ستتمكنين من إرضاعه في أي مكان، أو في أثناء المشي أو محمولاً على حاملة أو الجلوس إلى المائدة.

أيما كانت الوضعية التي ترتاحين فيها (مسندة ظهرك، أو جالسة مستقيمة، أو مستلقية) يجب أن يكون طفلك الرضيع في وضعية تسمح له بالتقام الثدي جيداً وسهولة البلع. فيما يلي بعض النقاط التي يجب تذكرها:

- أسندي ظهرك جيداً.
- تأكدي من أنك في وضعية لا تسبب لك ألماً (نتيجة بضع الفرج أو القيصرية).
- يجب أن تكون أذن طفلك الرضيع وكتفه وجزؤه السفلي في خط مستقيم.
- يجب أن يكون رأس طفلك الرضيع مائلاً قليلاً إلى الخلف. سيساعده ذلك في إحكام التقام الثدي وسهولة البلع.
- اجعلي في متناول يدك شراباً لك قبل البدء بالرضاعة.

مساعدة طفلك الرضيع في التقام الثدي

عندما يكون طفلك الرضيع مهيباً لالتقام ثديك، قرّبيه من ثديك. هناك الكثير من الوضعيات والطرق لمساعدة الطفل على التقام الثدي. فيما يلي نصائح قد تساعدك:

الضمّ إلى بطن الأم اجعلي بطن الطفل على بطنك. أمسكي كتف الطفل وجسمه؛ إذ يرضع الأطفال بشكل أفضل عندما يكون بإمكانهم رفع وتحريك رؤوسهم بحرية.

وضعية - في وضعية الجلوس ضعي أصابعك على كلا جانبي رأس الطفل تحت أذنيه أو أسندي رقبته. عندما تكونين مستلقية على ظهرك أو على جنبك يكون مولودك حرًا في تحريك رأسه.



وضعية مسك كرة القدم

(عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- ضعي وسادة خلف ظهرك، ووجانبك لتسند ذراعك والطفلة.
- أمسكي الطفلة إلى جانبك بحيث يكون جسمها بين مرفقك وجنبك الأيسرين، ورجليها وقدميها متجهة نحو ظهرك.
- ضعي يدك اليسرى خلف كتفيها ورقبتها.
- بإمكانك سند ثديك بيدك اليمنى.



الاستلقاء

عندما تكونين متعبة (وجميع الأمهات حديثات الولادة يكنّ متعبات) يكون من المريح أن ترضعي مولودك وأنت مستلقية.

- استلقي على جنبك مع وضع وسادة تحت رأسك. تفضل بعض الأمهات وضع وسادة خلف ظهورهن أو بين الركبتين.
- دعي الوسادة تسند وزن رأسك.
- ضعي الطفلة على جنبها مواجهة لك.
- قربيها إليك حتى يصبح أنفها بمستوى حلمتك وذقنها مندفعًا نحو ثديك. عندما تميل الطفلة رأسها نحو الخلف وتفتح فمها واسعاً، قربيها إليك لمساعدتها على التقام الثدي.



وضعية المهد

(عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- احلمي الطفلة على ذراعك اليسرى ورأسها قرب مرفقك. أمسكي مؤخرتها بيدك.
- بإمكانك سند ثديك بيدك اليمنى إن احتاج الأمر، أو استخدم يدك اليمنى لحمل وزن الطفلة.



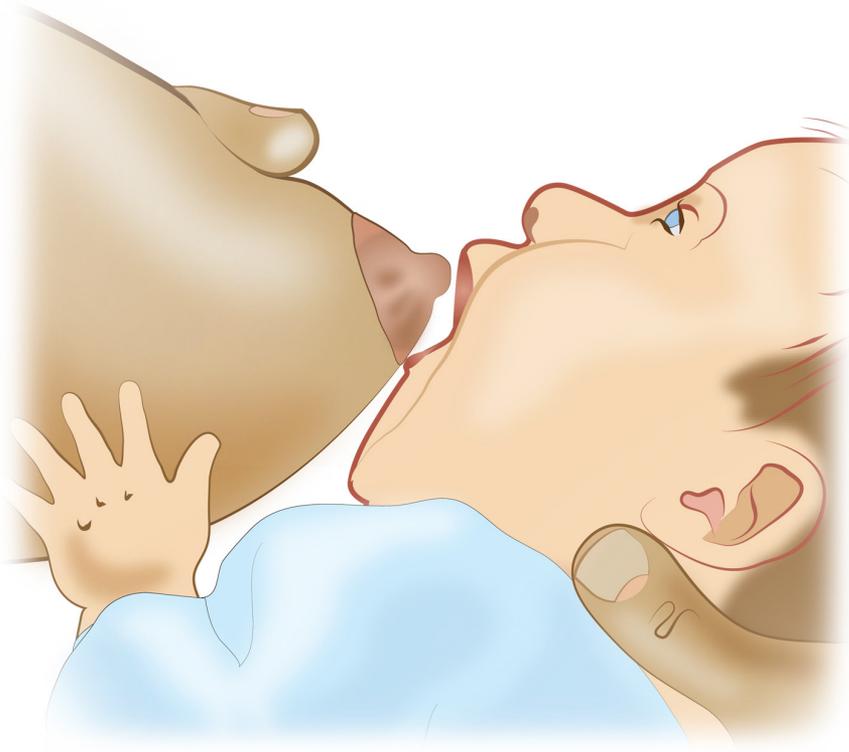
وضعية المهد المعكوس.

(عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- احلمي الطفلة بذراعك اليمنى.
- ضعي يدك اليمنى خلف كتفيها ورقبتها.
- بإمكانك سند ثديك بيدك اليسرى.

تعتبر أية وضعية مريحة لك ولطفلتك وضعية مقبولة. الوضعية الجيدة تسمح بالتقام الثدي بشكل جيد.

اليَد الموجهة ربما تحتاجين في وضعية الجلوس لسند ثديك أثناء التقام طفلك له. عند استخدام أصابعك لحمل الثدي احرصي على أن تكون الأصابع بعيدة كفايةً عن المنطقة الداكنة أو الوردية (الهالة) المحيطة بالحلمة.



التقام الثدي اجعلي فم الطفلة على مستوى الحلمة. عندما يلتقم الطفل الثدي بالشكل الصحيح يكون ذقنه مندفعاً نحو ثديك، ورأسه مائلاً نحو الخلف، وربما تلامس أرنبة أنفه ثديك، إذ إنك تريدينه أن يأخذ حلمتك وجزءاً من ثديك في فمه.

التقام ثديك بفم منفرج سيلاصق ذقن الطفل ثديك على بعد بوصة واحدة من حلمتك. انتظري ليقفح فمه واسعاً على حلمتك، ثم باستخدام إبهام اليد الموجهة للثدي ادفعي الهالة برفق في فم الطفل. ستكون حلمتك تقريباً في آخر الفم. شدي كتفي الطفل إليك أكثر. عند التقام الثدي التقاماً عميقاً سيكون جزء أكبر من الهالة في الفم، وستكونين مرتاحة أكثر. بإمكان مولودك الآن البدء بالرضاعة، ولست بحاجة إلى دفع طفلك الرضيع نحو ثديك حيث إن الرضع في الواقع لا يحبون دفعهم وقد يبعد يدك مما يجعلك تظنين أن مولودك غير جائع. عند الإرضاع وأنت جالسة بإمكانك استخدام كرسي صغير لسند القدم؛ وذلك لتثبيت جحرك والمساعدة في إبقاء الوسادة مكانها.

الوسادات- يمكن لأي نوع من الوسادات توفير الدعم لجسمك لا سيما تحت الرسغ والمرفق. كما بإمكانها حماية جرحك في حال وضعت مولودك بعملية قيصرية.

نظرة أخيرة- عندما يرضع الطفل ستلاحظين أن ذقنه مندفع نحو ثديك، ورأسه مائل قليلاً للخلف، وأنفه حر.

﴿﴿ مستشارات الإرضاع مصدر رائع للمعلومات إذا واجهتك صعوبة في الرضاعة الطبيعية. ﴾﴾

إن الرضاعة الطبيعية عملية تعليمية، وقد تأخذ فترة أطول مما تتوقعين ولكنها تجربة الترابط الأكثر راحة وعاطفية التي يمكنك المرور بها أنت ورضيعتك. إذا اشتد غضبها حتى لو كان عمرها 6 أشهر، فإن حملها ملاسمة جلدها و/أو إرضاعها كفيلاً بأن يهدئ ابنتي.

إذا كان طفلك الرضيع في حالة هياج ولا يلتقم الثدي، جرّبي التالي:

- أرجعيه مرة أخرى للوضعية المستقيمة بين ثدييك.
- ربّتي عليه وتحدّثي معه حتى يهدأ.
- اهدئي؛ فهذا سيهدئ طفلك الرضيع أيضاً.
- بدّلي وضعية الرضاعة إلى وضعية أخرى.
- انظري فيما إذا كان سيلتقم ثديك بنفسه في وضعية الرضاعة مع إسناد الظهر.
- اعصري بعض الحليب وادهني حلمتك به؛ كي يشمه الطفل ويتذوقه على الفور.

إذا كنت غير قادرة على جعل مولودك يلتقم الثدي فاطلبي المساعدة. لمزيد من المعلومات حول الحصول على المساعدة راجعي صفحة رقم 40 من هذا الكتيب.

كيف تعرفين أن طفلك الرضيع يُحکم التّقام الثّدي؟

ستعرفين إن كان طفلك الرضيع يُحکم التّقام الثّدي في أثناء الرضاعة في حال:

- شعرت أن الرضاعة الطبيعية مريحة لك.
- رشفت طفلك الرضيع الحليب بقوة وببطء وبانتظام.
- سمعت صوت ابتلاعه للحليب.
- فتحت طفلك الرضيع فمه باتّساع وكانت شفاهه مقلوبتين نحو الخارج.
- إذا التقم مولودك ثديك التّقاماً عميقاً فربما لن تري شفّته.
- تتحرك أذنا طفلك الرضيع أو صدغه أثناء رشفه للحليب.

عندما ينتهي مولودك من الرضاعة:

- سيكون شكل حلمتيك دائرياً كطبيعته ويجب ألا تبدوا مضغوطتين.
- يبدو ثدياك اللين، ويُلاحظ هذا أكثر خلال الأسابيع القليلة الأولى من الرضاعة الطبيعية.

- ينبغي أن يشعر طفلك الرضيع بالاسترخاء والرضاء. قد يغفو الرضع الأصغر سنّاً عندما ينتهون من الرضاعة، أما الرضع الأكبر سنّاً فقد يبقون يقظين ولكنهم يُعلمون الأم أنهم انتهوا من الرضاعة من خلال الاستدارة بعيداً وبدء اللعب.
- غالباً ما يغفو الرضيع الصغير على ثدي أمه ولكن إذا أبعدته عن ثديها يفيق مرة أخرى. إذا فعل ذلك مولودك فهذا يعني أنه لم ينته بعد.





علامات سير عملية الرضاعة بالشكل الصحيح

كم مرة ينبغي أن أَرْضع طفلي ولكم من الوقت؟

يرضع معظم حديثي الولادة 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة، حيث تزوّدهم الرضاعة بالغذاء اللازم كي يكبروا وينموا، كما أن الرضاعة الطبيعية تريحك وتساعدك أنتِ وطفلك الرضيع على خلق اتصال عاطفي فيما بينكما. يرضع بعض المواليد بانتظام ويؤسسون نظامهم الروتيني سريعاً، بينما يحب آخرون أخذ رضعات قصيرة على فترات متقاربة خاصة في فترة المساء أو الليل، ويُسمى ذلك بالرضاعة العنقودية (أو المتلاحقة). وهذا شائع جداً في أثناء الأسابيع القليلة الأولى.

أرضعي طفلك الرضيع كلما طلب ذلك من خلال إظهاره لإشارات الجوع. أرضعيه لأي مدة يريدّها. وعندما يتوقّف عن الرضاعة من الثدي الأول ساعديه على التجشؤ وقدمي له الثدي الآخر. ستضمنين بذلك أن لديك مخزوناً جيّداً من الحليب كلما كبر مولودك. يرضع بعض الأطفال الرضع لمدة 20 دقيقة بينما يستغرق آخرون وقتاً أطول. وقد يستغرق مولودك وقتاً أطول في بعض الرضعات، في مقابل وقت أقصر يستغرقه في رضعات أخرى. لا داعي لحساب كم تستغرق الرضعة أو للقلق على طفلك الرضيع مادام:

- يرضع كثيراً 8-مرات أو أكثر خلال 24 ساعة- وذلك ليلاً ونهاراً، وهذا أمر طبيعي. إذا مكث مولودك لفترات طويلة دون رضاعة، اطلبي من مقدّم رعاية صحية مؤهل تقييم الأمر.
- يرضع بقوة وابتلع الحليب.
- له الكثير من الحفاضات المبلّلة والمتسخة.
- يستمر وزنه في الزيادة. من الطبيعي لمولودك أن يفقد من وزنه خلال الأيام القليلة الأولى بعد ولادته (اقرئي الرسم البياني صفحة 22).

تذكّري: اجعلي عينيك على طفلك الرضيع، لا على الساعة.

قد يغيّر الرضيع مدة رضاعته أو عدد رضعاته كلما كبر. قدمي الرضاعة له عند الطلب، فهو يعلم متى يجوع ومتى يشبع.

عندما يرغب مولودك في الرضاعة ابدي معه بالثدي الأكثر امتلاءً، وهو عادة الثدي الذي أنهى مولودك منه رضعته آخر مرة. إن رضع الطفل في الرضعة السابقة من ثدي واحد فقط فابدي بالثدي الذي لم يرضع منه. دعيه يرضع قدر ما يشاء، ثم انقلبه إلى الثدي الآخر:

- حالما تشعرين أن ثديك أليّن من ذي قبل.
- لا يرشف طفلك الرضيع الحليب بحوية.
- يترك طفلك الرضيع الثدي أو يغفو.

تأكّدي من أن مولودك يرضع من كلا الثديين بانتظام. إذا أنهى الطفل الرضاعة من الثدي الثاني وبدا أنه لا يزال جائعاً فقدمي له الثدي الأول مرة أخرى، فثديك يستمران مرة خلال الرضعة بالرضاعة "بالتبادل". وتحمل هذه الطريقة



بإنتاج الحليب أثناء رضاعة الطفل. يُسمى تقديم كل ثدي أكثر من مرة خلال الرضعة بالرضاعة "بالتبادل". وتحمل هذه الطريقة أهمية خاصة في الأيام أو الأسابيع الأولى.

يترك بعض الرضع الثدي عندما ينتهون من الرضاعة بينما يبقيه آخرون في فمهم. إذا أكثر طفلك الرضيع من التوقف المؤقت عن الرضاعة أو توقف عن الابتلاع، يمكنك رفعه عن ثديك. أدخلي إصبعك ما بين ثديك ولثة طفلك الرضيع لوقف رشفه للحليب. بعض الرضع يرضعون دائماً من كلا الثديين بينما لا يفعل آخرون ذلك. بعض الرضع يغفون قليلاً ثم يرضعون الثدي الآخر.

غيّر الثدي الذي تبدئين منه في كل رضعة. أحياناً تعرف الأمهات أي ثدي أكثر امتلاءً. تتابع بعض النساء هذا بوضع شريطة على الصدرية (حمالة الثدي) أو إسوارة على المعصم افعلي ما تجدينه مناسباً لك ولطفلك الرضيع.

الضغط على الثدي

يغفو بعض الرضع حديثي الولادة سريعاً بينما يرضعون. لتشجيع رضيعك على الاستمرار في الرضاعة حتى الشبع، يمكنك الضغط على ثديك. اضغطي على ثديك ما بين الأضلع والهالة؛ لجعل الحليب يتدفق عندما:

- يغفو رضيعك بعد بضع دقائق فقط من بدئه للرضاعة.
- يرشف رشفاً خفيفاً مع قلة ابتلاع الحليب.
- يتحول الرشف إلى رشف خفيف أو قضم.
- يتوقف الرشف.

استخدمي يدك كلها لعصر الثدي برفق لكن بإحكام. ينبغي ألا يكون الضغط على الثدي مؤلماً أو مسبباً للكدمات. انتبهي ما إذا كان مولودك يبلع أكثر عندما تضغطين على الثدي بين الرشفات أو أثناء رشفه للحليب. سيساعد هذا طفلك الرضيع على أخذ كمية أكبر من الحليب. قد يشكل الضغط على الثدي أثناء الرضعة مشكلة لبعض الأطفال؛ لأن تدفق الحليب يكون كبيراً جداً، ومن ثم قد يرفض بعض الأطفال أخذ الثدي. يجب الضغط على الثدي فقط عند الحاجة لتدفق الحليب بصورة أكثر غزارة؛ لذا فمن الأفضل أن تراقبي نمط الرشف عند مولودك.

لمزيد من المعلومات حول كيفية الضغط على الثدي بصورة صحيحة شاهدي الفيديو على الرابط التالي:

www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold. يرضع بعض الأطفال بصورة

جيدة عند الضغط على الثدي فور بدء الطفل بالرشف، كما هو موضح في الفيديو، في حين يرضع أطفال آخرون بصورة أفضل عند الضغط على الثدي أثناء توقف الطفل قليلاً عن الرشف. جربي لتعرفي الطريقة الأفضل لمولودك.

هل يحصل طفلي على كفايته من الحليب؟

هناك علامات تشير إلى أن طفلك الرضيع يحصل على كفايته من الحليب (راجع الجدول أدناه):

- يرضع مولودك 8 مرات على الأقل كل 24 ساعة.
- عدد حفاضات طفلك الرضيع المبللة والمتسخة ملائم لعمره.
- يتمتع طفلك الرضيع بالنشاط وصرخاته قوية.
- يتمتع طفلك الرضيع بغم رطب وردي اللون وعينين لامعتين.

للتأكد من أن طفلك الرضيع يحصل على كفايته من الحليب خلال الأسبوع الأول، يجب أن تتابعي عدد الحفاضات المبللة وتلك المتسخة خلال فترة 24 ساعة.

في البداية قد يصعب على الأبوين معرفة أن طفلهما الرضيع قد بلل حفاضه، يكون الحفاض شديد البلل أثقل من الحفاض الجاف. إذا أردت معرفة كيف يبدو الحفاض شديد البلل، اسكبي 30 ملل (ملعقتين كبيرتين) من الماء داخل حفاض جاف. ينبغي أن يكون بول طفلك الرضيع صافياً أو أصفر باهتاً ولا رائحة له. إذا كان الحفاض المتسخ ثقيلاً فعدّيه كحفاض مبلل ومتسخ معاً.

اطلبي المساعدة فوراً إذا كان عدد حفاضات طفلك الرضيع المبللة والمتسخة لا يناسب عمره.

الدليل الإرشادي للأمهات المرضعات								
عمر مولودك	أسبوع							
	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع	
كم مرة عليك إرضاع مولودك طبيعياً؟ في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	        <p>على الأقل 8 رضعات يوميًا. يمصّ مولودك بقوة وبيبطء وبثبات، ويبتلج بشكل متكرر</p>							
حجم معدة مولودك	 <p>حجم البيضة</p>	 <p>حجم ثمرة المشمش</p>	 <p>حجم الجوزة</p>	 <p>حجم ثمرة الكرز</p>				
الحفاضات المبللة: كم عددها وكم هي مبللة في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	 <p>على الأقل 6 حفاضات شديدة البلل بالبول الصافي أو ذي اللون الأصفر الباهت</p>		 <p>على الأقل 4 حفاضات مبللة</p>	 <p>على الأقل 3 حفاضات مبللة</p>	 <p>على الأقل 2 حفاض مبلل</p>	 <p>على الأقل 1 حفاض مبلل</p>		
الحفاضات المتسخة: عددها ولون البراز في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	 <p>على الأقل 3 حفاضات براز كبير الحجم لين متبذّر أصفر اللون</p>		 <p>على الأقل 3 حفاضات باللون البني أو الأخضر أو الأصفر</p>		 <p>على الأقل 1-2 حفاض باللون الأسود أو الأخضر الداكن</p>			
وزن مولودك	<p>بداً من اليوم الرابع، يكتسب معظم المواليد وزناً بانتظام</p>			<p>يفقد معظم المواليد بعضاً من وزنهم في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة</p>				
إشارات أخرى	<p>ينبغي أن يكون لمولودك صراخ قوي وأن يتحرك بنشاط ويستيقظ بسهولة. يكون ثدياك ألين وأقل امتلاء بعد الرضاعة الطبيعية</p>							
<p>إن حليب الثدي هو كل ما يحتاج إليه مولودك من طعام خلال الأشهر الستة الأولى. يمكنك الحصول على المشورة والمساعدة والدعم من: - مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. - خط دعم خدمات الصحة الهاتفية في أونتاريو المتخصصة في الرضاعة الطبيعية على 1-866-797-0000. - دليل خدمات أونتاريو الإلكتروني الثنائية اللغة للرضاعة الطبيعية على www.ontariobreastfeeds.ca</p>								

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé

لتحميل هذا الجدول يرجى زيارة: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

يفقد الرضّع في المتوسط 7% من وزنهم لحظة الولادة خلال الأيام الثلاثة الأولى من بعد الميلاد. وعلى سبيل المثال، سيفقد طفل وزن 7 باوندات حوالي 230 غم أو نصف باوند. ينبغي أن يبدأ طفلك الرضيع في اكتساب 20-35 غم (2/3-1 1/3 أونصة) يوميًا بدءًا من اليوم الرابع بحيث يستعيد وزنه عند الولادة خلال 10-14 يومًا. ينبغي أن يستمر الطفل في اكتساب



35-20 غم (1 1/3-2/3 أونصة) يوميًا خلال 3-4 أشهر الأولى. إذا كان طفلك الرضيع يكتسب الوزن بمعدل أبطأ أيقظيه لرضعات إضافية واحصلي على المساعدة للتأكد من أنه يرضع جيدًا. بإمكانك أيضًا الضغط على الثدي وإرضاع مولودك من كلا الثديين أكثر من مرة، كما يمكنك عصر الحليب بيدك وإعطاء أية كمية تحصلين عليها لمولودك. أرضعي مولودك دائمًا كلما بدا جائعًا.

بعد أن يصبح عمر مولودك الذي يرضع رضاعة طبيعية يومين توقعي أن يصبح عدد حفاضاته المتسخة 3 حفاضات ذات براز كبير الحجم لين متبذّر أصفر اللون. راجعي قسم الحصول على المساعدة صفحة رقم 40 إذا لم يُخرج طفلك الرضيع 3 مرات يوميًا أو أكثر بينما عمره لم يتجاوز 3 أسابيع.

في سن 3-4 أسابيع يُخرج بعض الرضّع مرة أو مرتين فقط يوميًا، في حين أن بعضهم يخرج برازًا كبيرًا كل بضعة أيام. هذا أمر طبيعي مادام مولودك يرضع جيدًا ويبدو مكتفيًا وبرازه لين. إذا لم يكن مولودك يرضع جيدًا أو بدا أكثر عصبية من المعتاد أو لم يُخرج لأكثر من أسبوع، راجعي قسم الحصول على المساعدة صفحة رقم 40 من هذا الكتيب.

يستطيع الأزواج وأفراد الأسرة المساعدة بعدة وسائل: تغيير حفاضات المولود، أو جعله يتجشأ، أو هزّه أو الغناء له، كلها وسائل تمكّنهم من التعرّف على المولود ومن قيامهم بواجبهم.

حجم معدة طفلك الرضيع

يحتاج مولودك إلى أن يرضع عدة مرات لأن معدته صغيرة، فعندما يولد تكون معدته بحجم حبة الكرز وفي اليوم الثالث، يزيد حجم معدته ليصل إلى حجم حبة الجوز، وقرب اليوم السابع، تصبح معدة رضيعك بحجم البيضة. تجدين هذه المعلومات في الجدول المتاح في صفحة رقم 22.



أمور هامة عليك معرفتها

إيقاظ الطفل الرضيع النعسان

ينتاب النعاس بعض الرضع حديثي الولادة، وذلك يعني أن طفلك الرضيعة لا تستيقظ بنفسها 8 مرات على الأقل خلال 24 ساعة، أو أنها تغفو سريعًا حالما تلتقم الثدي وتبدأ الرضاعة، إذا لم تكن طفلك الرضيعة تستيقظ بانتظام وتكتسب الوزن باستمرار، أحيانًا قد يتعين عليك إيقاظها.

نصائح لإيقاظ طفلك النعسان وإرضاعها:

- أبقِ طفلك قريبة منك حتى تلاحظي إشارات الجوع التي تصدرها. يستطيع المواليد الرضاعة حتى وإن كانوا غير مستيقظين تمامًا أو نعسانين، ولكن من الأفضل إرضاعهم عندما يصدرون إشارات الجوع.
- أرضعي طفلك حالما تصدر إشارات الجوع وإلا قد تدخل في نوم عميق. لمعرفة إشارات الجوع أو الرضاعة راجعي صفحة رقم 13 من هذا الكتيب.
- حملها ملامسة جدها. سترضع مولودتك لمرات أكثر إذا كنت تحمّلها إلى صدرك ملامسة جدها بينما أنت مستيقظة.
- ارفعي عنها الغطاء وانزعي ملابسها. غيّري حفاضها سواء كان مبللاً أو متسخًا.
- ارفعيها إلى كتفك وربّتي على ظهرها. دلكي جسدها.
- قلبها برفق من جهة إلى أخرى. تحدّثي إليها.
- اعصري بعض الحليب من حلمتك عندما تضعينها عند ثديك لتشجيعها أكثر على التقام الثدي.
- اضغطي على الثدي في أثناء الرضاعة لتشجيع الرضيع النعسان على أن يكون أكثر يقظة، ولزيادة كمية الحليب التي يرشفها. لمعرفة المزيد حول الضغط على الثدي، راجعي صفحة رقم 21 من هذا الكتيب.
- قدمي لمولودك كل ثدي أكثر من مرة. بدلي كل حين بين الثديين؛ لإيقاظ رضيعك وتشجيعه على الرضاعة النشطة.



تهدئة الرضيع العصبي

يبكي الرضع لعدة أسباب – عدم الشعور بالارتياح أو الشعور بالوحدة أو الجوع أو الخوف أو التوتر أو التعب. ويبكي بعض الرضع أكثر من غيرهم حتى عندما يتمتعون بصحة جيدة ورضاعة كافية، ويكثر حدوث ذلك خلال الأشهر الثلاثة الأولى، وكذلك خلال الليل. لا يُعد حمل طفلك الرضعية وتهديتها تدليلاً مفسداً، بل في الواقع ينمو الأطفال بشكل أفضل عندما يستجيب آباؤهم لاحتياجاتهم وطلباتهم.

عندما تبكي طفلك الرضعية دون سبب واضح، جرّبي هذه المقترحات:

- إذا كنت تعلمين أن مولودك قد رضع جيداً وتجشأ، جرّبي أن تحمليه ملامسة جلده أو أن تمشي بينما تحملينه، أو هزّيه أو أرحبيه بينما أنت واقفة. يعتاد الرضع على صوت ضربات قلب أمهاتهم وحركاتهن في الأشهر الأخيرة ما قبل الولادة فتصبح هذه الأصوات قادرة على تهدئتهن. كما يمكن للزوج أو أي شخص مألوف للمولودة أن يقوم بهذه الأمور.
- غيّري حفاظها سواء كان مبللاً أو متسخاً.
- عدلي أغطيها وملابسها إن بدا لك أنها تشعر بالحر أو بالبرد.
- قدمي لها الثدي مرة أخرى. اضغطي على الثدي وقدمي لها كلا الثديين مرة أخرى.
- اتّبعي استراتيجيات التهدئة لتهدئتك، كأن تعدّي إلى العشرة ببطء أو تتنفسى بعمق أو تتظاهري بأنك تنفخين الفقاعات. من شأن هذه الاستراتيجيات عادة أن تهدئي طفلك الرضيع كذلك.
- إذا داهمك الإحباط فاطلبي من زوجك أو من شخص آخر أن يحمل مولودك حتى تأخذي قسطاً من الراحة.

مساعدة طفلك الرضعية على التجشؤ

لا يبتلع المولود الذي يتغذى على الرضاعة الطبيعية الكثير من الهواء، إلا أنه من الأفضل أن تجربي مساعدة طفلك الرضعية على التجشؤ. تنتاب بعض الرضع العصبية إذا كانوا بحاجة للتجشؤ. راقبي مولودتك حتى تعرفي كم مرة تحتاج إلى مساعدتها على التجشؤ.

- يحتاج بعض الرضع إلى المساعدة على التجشؤ خلال الرضاعة وأيضاً بعد الانتهاء منها.
 - بعض الرضع يتجشؤون دون مساعدة سواء في أثناء الرضعة أو حين الانتهاء منها.
 - بعض الرضع لا يتجشؤون في كل مرة.
 - بعض الرضع يخرجون القلس (القشط) بعد الرضاعة. طالما تبدو مولودتك راضية ويزيد وزنها مع مرور الأسابيع فلا تقلقي بسبب قشط جرات من الحليب.
- لمساعدة طفلك الرضعية على التجشؤ ببساطة أسندي رأسها وربتي على ظهرها. يمكن أن تخرج فقاعة الهواء بشكل أسهل إذا كان ظهرها مستقيماً. فيما يلي بعض وضعيات مساعدة الطفل على التجشؤ.



ضعي مولودك على بطنه في حجرك.



احملي طفلك الرضيع بوضعية الجلوس على حجرك. سيكون مولودك مائلاً نحو الأمام قليلاً وفكه مستنداً على يدك.



احملي طفلك الرضيع مستقيماً بمحاذاة كتفك.

قفزات النمو (طفرات النمو)

هناك بعض الأيام التي يبدو فيها الرضع أكثر جوعاً من المعتاد. تسمى هذه الفترات بقفزات النمو أو طفرات النمو. عندما يحدث هذا، ينتاب القلق بعض الأمهات حول كون حليبهن غير كافٍ. لا داعي للقلق، كلما أرضعت طفلك زاد إدراكك للحليب.

تقرّح الحلمات

تشعر معظم الأمهات بالسحب في بادئ الأمر عندما يبدأ أطفالهن الرضع في رشف الحليب، وقد يكون هذا الشعور غير مريح بعض الشيء. ينبغي ألا تشعرى بألم في الحلمتين. إن السبب الشائع لتقرّح الحلمات هو عدم إحكام التقام الثدي. إذا تقرّحت حلمتك بسبب عدم إحكام التقام الثدي، ستجدين أن:

- الألم بدأ خلال 1-4 أيام بعد الولادة.
- الألم قد يزيد في بداية الرضاعة ثم يتحسن.
- حلمتيك قد تبدوان مقروصتين أو يتغير شكلهما بعد الرضاعة.
- حلمتيك قد تضررتا أو تنزفان. (ابتلاع طفلك الرضعية للدم النازف من حلمتيك لن يضرّها).

لمنع تقرّح حلمتيك والتخفيف من تقرّحهما تأكدي من أن:

- طفلك الرضعية تفتح فمها باتساع وتلتقط هالة الحلمة جيّداً.
- لسان مولودتك تحت الحلمة وشفتيها مقلوبتين نحو الخارج.
- رأس طفلك الرضيع مائل إلى الخلف بعض الشيء حتى يستطيع أن يفتح فمه باتساع.
- يديك خلف منطقة الحلمة وأصابعك لا تلمس خدي طفلك الرضيع أو ذقنه أو شفته السفلى.
- راجعي معلومات إحكام الالتقام صفحة رقم 19.

إذا كانت حلمتك متقرّحتين:

- دلكي حلمتيك برفق بقطرات من الحليب المعصور بعد الرضاعة.
- جفّفي حلمتيك في الهواء بعد الرضعات. قد تجدين ترك قلابات الصدرية مفتوحة قدر الإمكان بين الرضعات مع ارتداء قميص قطني أكثر راحة. يمكنك كذلك تعريض حلمتيك للهواء في أثناء نومك.
- أبقِي حلمتيك جافتين وغيري فوط الرضاعة القطنية كلما تبللت.
- ابدئي الرضاعة بالثدي الأقل تقرّحاً حتى تتحسن حلمتك.
- جرّبي الرضاعة في وضعية الاستلقاء على الظهر. راجعي صفحة رقم 12 أو جرّبي وضعية مختلفة.
- إذا كنتِ جالسة مستقيمة أسندي ثديك خلال الرضاعة.
- احصلي على المساعدة للتأكد من أن مولودك يُحکم التقام الثدي أو لفحص سبب تقرّح حلمتيك.

إذا لم تشعرى بتحسن خلال 24 ساعة أو إذا لاحظت وجود احمرار أو كدمات أو تشققات، اتّصلي على مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المساعدة. لمزيد من المعلومات حول الحصول على المساعدة راجعي صفحة رقم 40 من هذا الكتيب.



استخدام المصاصة المهدئة (اللهاية)

كثير من المواليد الذين يرضعون طبيعيًا لا يستخدمون المصاصة المهدئة مطلقًا. قد تسبب المصاصة المهدئة بعض المشكلات للأسباب التالية:

- قد يصعب على طفلك الرضعية، بينما تتعلم الرضاعة أو حتى إن كانت قد تعلمتها، الانتقال من المصاصة المهدئة إلى الثدي.
 - قد تفضّل الرضعية المصاصة المهدئة وتبدأ برفض الثدي.
 - قد لا ترضع مولودك كفاية، وربما لن يزيد وزنها كذلك لا سيما إن كانت المصاصة تستخدم لإطالة الفترة بين رضعة وأخرى.
 - قد يقلّ تكوّن الحليب إن تباعدت الرضعات.
 - تزيد المصاصة المهدئة من مخاطر إصابة الرضع بالتهاب الأذنين ومشاكل في الأسنان في فترة لاحقة.
- إذا قرّرت استخدام مصاصة مهدئة، فأعطيها لطفلك الرضعية لفترة وجيزة بعد أن تنتهي من رضعتها، وبإمكانك أيضًا أن تجعلها تمصّ إصبعك النظيف. إن لم يؤدّ المصّ لفترة وجيزة إلى تهدئة طفلك فقدمي لها ثديك مرة أخرى.
- إن كنت تفكرين بإعطاء المصاصة لتهدئة طفلك المنزعجة راجعي تهديئة الرضيع العصبي صفحة 26. تحدّثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إن كنت تفكرين باستخدام المصاصة المهدئة لطفلك.

احتقان الثدي

تجد بعض النساء أن ثديهن أكبر وأثقل في اليوم الثالث أو الرابع من بعد الولادة، وقد يستمر ذلك لبضعة أيام. إذا شعرت بأن ثديك منتفخ ومؤلم فهذا يُسمّى باحتقان الثدي. إذا احتقن ثديك سيكون التقامهما أكثر صعوبة على طفلك الرضيع.

إذا احتقن ثديك، يكون ذلك عادةً خلال الأسبوع الأول من الرضاعة عندما يبدأ حليبك في التغيّر من اللبأ إلى الحليب. وقد يعود السبب إلى:

- زيادة تدفق الدم إلى ثدييك.
- انتفاخ أنسجة الثدي.
- وجود حليب في ثديك يفوق ما يرضعه مولودك.

يمكنك في الأغلب تجنّب احتقان الثدي إذا:

- أَرْضَعْتِ كلما رغب طفلك الرضيع في ذلك، وبمعدل 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة.
- تأكّدي من أن طفلك الرضيع ملتقم الثدي ويرضع جيّدًا. يجب أن تسمعي صوت ابتلاعه للحليب في أغلب الأحيان.
- أَرْضَعِيه كلاً ثدييك في كل مرة، فإذا لم يرغب في تناول الثدي الآخر وشعرت بأنه شديد الامتلاء، اعصري كمية مناسبة من الحليب من ذلك الثدي بيدك لتشعري بالارتياح. بعد بضعة أيام سيكون ثديك أكثر ارتياحًا.
- تجنبي استخدام المصاصة المهدئة.

إذا كان ثديك محتقن:

- أكثرّي من إرضاع مولودك.
- إذا لم يستطع طفلك الرضيع التقام الثدي، فاعصري بعض الحليب لتليين هالة الحلمة ثم حاولي مرة أخرى.
- تفضّل بعض الأمهات ارتداء صدرية، بينما تفضل أخريات عدم ارتدائها. إذا كنت ترتدين صدرية فتأكّدي من كونها ليست ضيقة جدًا.
- استخدمّي طريقة تليين الثدي بالضغط العكسي.
- ضعي كيسًا من كمادات الثلج المغلفة على ثديك أو الكمادات الباردة ما بين الرضعات.

استخدمي طريقة تليين الثدي بالضغط العكسي.

1. ضعي أصابعك على جانبي الحلمة.
2. اضغطي باتجاه أضلعك. حافظي على الضغط لمدة دقيقة.
3. دوّري أصابعك حول الحلمة، وأعيدي الكرة.
4. إن بقي جزء من الهالة متصلباً عاودي الكرة مرة أخرى.
5. قد يكون تليين الثدي بالضغط العكسي غير مريح قليلاً، لكن ينبغي ألا يكون مؤلماً.
6. تذكرتي أنك تدفعين السوائل خارج الحلمة، وسيكون مولودك قادراً على التقاط هالة الثدي اللينة بشكل أفضل.



إذا لم يتحسن الاحتقان وبدا مولودك لا يرضع جيداً من المهم أن تطلبي المساعدة. اعصري بعض الحليب من ثدييك وأعطيه للطفل إلى أن تتمكني من الحصول على المساعدة. استخدمي طريقة تليين الثدي بالضغط العكسي قبل وضع مولودك على ثديك.

إن امتلاء الثدي أمر شائع، وقد يستمر من بضعة أيام إلى أسبوعين. بعد مرور هذه المرحلة ستشعرين أن ثدييك أصبحا ألين وأقل امتلاءً. ويعود السبب في ذلك إلى أن التورم قد ذهب، وليس فقدانك للحليب.

تخزين حليب الثدي

إذا عصرت بعض الحليب من ثديك وأردت تخزينه لطفلك الرضيع، اتبعي تعليمات التخزين وفقاً لأكاديمية طب الرضاعة الطبيعية

تعليمات تخزين حليب الثدي للأطفال الأصحاء في المنزل (أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية- 2010)

حليب الثدي المبرّد الذي يوضع في درجة حرارة الغرفة	• ساعة- ساعتين
حليب الثدي المعصور طازجاً في درجة حرارة الغرفة (16-29 درجة مئوية)	• 3-4 ساعات
الحليب الطازج في الثلاجة (≥ 4 درجة مئوية)	• 72 ساعة
الحليب المذاب في الثلاجة	• 24 ساعة من بدء الذوبان
المبرد في كيس مجمد	• 24 ساعة
المجمد الخاص بالثلاجة (باب منفصل)	• 3-6 أشهر
المجمد المنفصل (≥ 17 درجة مئوية)	• 6-12 شهراً

تخلصي من كل الحليب الذي يتجاوز مدة التخزين المذكورة أعلاه.

استخدمي أوعية زجاجية أو بلاستيكية صلبة نظيفة خالية من مادة البيسفنول (أ) BPA، أو أكياس تجميد الحليب. يُمكن أن تتكسر الطبقة الداخلية لزجاجات الإرضاع (bottle liners) بسهولة، لكن يمكن استخدامها إذا خُرّنت في وعاء آخر في المجمد. سجّلي تاريخ عصر الحليب على الأكياس أو زجاجات الإرضاع، وابدئي باستخدام الحليب الأقدم. تخلصي من الحليب الذي يتجاوز المدة المحددة للتخزين.

يمكن إرضاع الحليب المعصور لطفلك الرضيع باستخدام كوب أو ملعقة. إذا أردت الحصول على مزيد من المعلومات أو المساعدة، تواصلتي مع وحدة الصحة العامة أو راجعي قسم الحصول على المساعدة صفحة رقم 40 من هذا الكتيب. إذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات حول عصر حليب الثدي وتخزينه، يُرجى زيارة

http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months



أسئلة شائعة

إذا كان ثدياي صغيرين هل سأتمكن من إدرار حليب كافٍ؟



يمكن للثدي الكبير وكذلك الصغير إدرار الكمية ذاتها من الحليب. تتوقف الكمية التي تدرّينها من الحليب مباشرةً على كمية الحليب المسحوب من ثديك عندما ترضعين مولودك أو عندما تعصرين ثديك.

لقد أُجريت عملية جراحية للثدي. هل يمكنني الإرضاع طبيعياً؟

تعتمد القدرة على إدرار الحليب بعد إجراء عملية جراحية في الثدي على عدة عوامل:

- نوع العملية الجراحية التي أُجريت بها.
- الطريقة التي أُجريت بها العملية الجراحية.
- ما إذا كانت الأعصاب والقنوات قد تضررت.
- المدة التي قضيتها عقب إجراء العملية الجراحية.

من المستحيل تنبؤ مدى نجاح امرأة في الرضاعة الطبيعية بعد إجرائها لعملية جراحية للثدي. الطريقة الوحيدة للتأكد من قدرتك على الرضاعة الطبيعية هي المحاولة. قد يستغرق الأمر فترة أطول من المعتاد لبدء الرضاعة الطبيعية. يجب أن يفحص مقدم الرعاية الصحية طفلك الرضيع بانتظام خلال الأسابيع القليلة الأولى. اعلمي مع مستشارة الرضاعة إن أمكنك ذلك. من الأفضل أن تعمل مع مستشارة رضاعة قبل ولادة مولودك، إذ سيساعدك ذلك على وضع خطة رضاعة طبيعية تشمل الأوقات التي عليك فيها مراجعة مستشارة الرضاعة ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين.

حلمتاي مفلطحتان أو غائرتان. هل أستطيع أن أرضع طبيعياً؟

يتعلم معظم الرضع النضج بغض النظر عن حجم الحلمة أو شكلها حتى لو كانت مفلطحة أو غائرة. قد يأخذ الأمر بعض الوقت حتى تتعلمي ومولودك الطرق التي تُجدي نفعاً معكما. إذا واجهتكم ومولودك مشاكل، احصلي على المساعدة على الفور. راجعي قسم الحصول على المساعدة صفحة رقم 40 من هذا الكتيب.

ماذا لو لم يكن حليبي كافياً؟

تدّر معظم النساء حليباً أكثر من كافٍ لمولودهن. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك فعلها للتأكد من أن طفلك الرضيع يحصل على كفايته من الحليب.

- ابدئي بالرضاعة حالما يكون ذلك ممكناً بعد الولادة.
- أكثر من رضاعة مولودك، حتى في اليوم الأول، وذلك 8 مرات يومياً على الأقل خلال 24 ساعة أو أكثر.
- احلمي طفلك الرضيع ملامسةً جلده كلما أمكنك ذلك.
- قدّمي ثديك لطفلك الرضيع كلما أصبح عصبياً أو أصدر إشارات الجوع.
- إذا انتابك القلق، اعصري بعض الحليب بيدك بعد كل رضعة، وأعطيه لمولودك، بكوب صغير أو ملعقة.

إذا انتابك القلق اطلبي المساعدة. راجعي قسم الحصول على المساعدة صفحة رقم 40 من هذا الكتيب.

لماذا تتجّرع طفلتى الرضیعة أو تخنق أو تعصب أو تترك الثدي حالما أبدأ فى إرضاعها؟



أحياناً يخرج الحليب سريعاً نوعاً ما فى بداية الرضعة، ويُسمى ذلك بمنعكس فرط نشاط إدرار الحليب (الإنزال). قد يتسبب ذلك فى إصابة مولودتك بالغازات أو القشط أو إخراج براز كالماء. وهذا المنعكس أكثر شيوعاً خلال الأسابيع الستة الأولى من الرضاعة. فيما يلي بعض الأشياء التى يمكنك فعلها:

- أَرْضِعي طفلك الرضیعة حالما تستيقظ وقبل أن تتصور جوعاً، فهذا سيجعلها تشفط بلطف أكثر.
- استلقي أو أسندي ظهرك بينما تُرضعين حتى يكون تدفق حليبك للأعلى نحو مولودتك.
- توقفي عن الرضاعة وساعديه على التجشؤ إذا تجرّع أو سعل أو اختنق.
- تجد بعض الأمهات من المفيد جعل المولود يرضع لوقت أطول على الثدي الأول قبل أن تنقله إلى الثدي الآخر. فى بعض الحالات من المفيد إعطاء ثدي واحد لكل رضعة، ثم نقل الرضيع إلى الثدي الآخر فى الرضعة التالية.
- تجد بعض الأمهات أنه من المفيد عصر بعض الحليب باليد قبل البدء بالرضاعة، وهذا يعنى أن رضیعتك تبدأ الرضاعة عندما يتوقف التدفق الأسرع للحليب. لكن من الأفضل عدم القيام بذلك بصورة منتظمة؛ لأنه يشجع ثديك على إنتاج كمية حليب تفوق الحاجة.

هل أستطيع إرضاع أكثر من طفل فى وقت واحد؟

نعم بإمكانك إرضاع التوأم التثنائي والمتعدد، كما يمكنك الإرضاع وأنت حامل، وبإمكانك أيضاً إرضاع طفل أكبر مع الطفل الصغير، وسيكون الحليب مهياً للطفل الصغير، كما سيكون صحياً للطفل الأكبر، إلا أن أولوية الحليب تكون للطفل الأصغر، كما أن عدد مرات رضاعته دائماً ما تكون أكثر. يتأقلم ثدي الأم عادة لإنتاج كل الحليب المطلوب.

لقد استغرقت 6 أسابيع لحمل مولودي على الرضاعة الطبيعية، وكنت أشفط الحليب وأعطيه له إلى أن تعلم كلانا كيفية الرضاعة الطبيعية، وكان من الجيد أن تلقيت الدعم. إن الرضاعة أمر طبيعي تماماً، لكنها ليست سهلة دائماً، غير أن بإمكانك تعلمها إن توافرت لديك موارد المعلومات الصحيحة، والدعم، والكثير من الصبر.

فقط استجيبى لطفلك الرضيع، فهو يعلم متى يريد الرضاعة ومتى يريد التهدئة. ثابري لأن الأمر سيهون... امنحي نفسك بضعة أشهر على الأقل حتى تتعرفا على بعضكما البعض. هي فترة قصيرة من الوقت مقارنة بالمدى البعيد للأشياء الأخرى.



أعاني من ارتفاع في درجة الحرارة وتهيبي يؤلماني هل لا أزال أستطيع الرضاعة الطبيعية؟

إذا شعرت بألم أو انتفاخ أو احمرار في ثديك وكنت تعانين من ارتفاع في درجة الحرارة، فقد تكونين مصابة بالتهاب الثدي أو ما يُسمى mastitis، ومع ذلك لا بأس في مواصلة الإرضاع. يجب في الواقع إفراغ ثديك الملتهب كل ساعتين إلى 3 ساعات حتى لا يسوء الالتهاب. تواصل مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على علاج. لمزيد من المعلومات حول التهاب الثدي (Mastitis) راجعي http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

لقد لاحظت وجود كتلة في ثديي، ما هذا؟

إذا لاحظت وجود كتلة في ثديك لا تختفي مع الرضاعة الطبيعية، فغالب الأمر أنها قناة مسدودة. استمري في إرضاع مولودك. إن كنت بحاجة لمزيد من المعلومات حول القنوات المسدودة يرجى زيارة: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. أخبري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بوجود كتلة في ثديك لا تختفي.

أدر حليباً يزيد عن حاجة طفلي الرضيع. لدي حقيقة الكثير من الحليب المخزن في المجمد. ماذا يمكنني أن أفعل؟

من الطبيعي تمامًا أن تدرّ بعض الأمهات حليباً أكثر من حاجة موليدهن خلال الأسابيع القليلة الأولى من الرضاعة، خاصة إذا كان المولود صغير الحجم أو خديجاً. وينتظم عادةً الأمر خلال أسابيع قليلة. تستمر بعض الأمهات في إدرار وفرة زائدة من الحليب، قد يعود الأمر في ذلك إلى طبيعة جسمك أو بسبب عصرك للحليب من الثدي بانتظام ومداومتك على إرضاع مولودك. إذا كنت تعصرين ثديك لإخراج الحليب فقللي عدد مرات عصر الحليب تدريجياً حتى لا تعودي تعصرين أكثر من حاجة طفلك الرضيع. إذا كنت تدرين فائضاً من الحليب دون عصر ثديك، جربي النصائح المذكورة في أعلى صفحة رقم 32. عندما يبدأ طفلك الرضيع بتناول الأطعمة الصلبة يمكنك استخدام الحليب الذي خزنته مسبقاً في المجمد لخلطه بالطعام الصلب. إذا أردت إعطاء حليبك للرضع سواء المرضى أو الخدج، اتصلي ببنك للحليب البشري. في أونتاريو راجعي www.milkbankontario.ca.

كيف أعرف أن لدي قلاعًا؟

أحياناً قد يتشكل لدى الأم و/أو الرضيع قلاع، والقلاع عدوى فطرية قد تنشأ على حلمتيك وفي فم مولودك كذلك، قد تكون له أعراض كثيرة؛ ربما تشعرين بألم وحكة في حلمتيك. وقد تكون هناك بقع بيضاء في فم مولودك. إن كنت تعتقدين أن لديك أنت و/أو مولودك قلاعًا فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. إن كنت بحاجة لمزيد من المعلومات حول القلاع يرجى زيارة: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

أشعر أن ثديي ألين بكثير من ذي قبل، فهل أصبح حليبي أقل؟

لا ترتبط كمية الحليب في ثدييك بمدى طراوتهما، إذ يتغير ثدياك مع مرور الوقت ويتأقلمان مع نمو مولودك. وفي العادة أن يكون مولودك أكبر يعني أن ثدييك أطرى.

سمعتُ أن علي إرضاع طفلي طبيعياً أثناء أخذه تطعيمًا، فهل هذا صحيح؟

نعم، فالرضاعة الطبيعية أثناء أخذ الطفل للتطعيم ستساعد في تخفيف الألم والانزعاج أثناء أخذ الحقنة. أخبري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أنك ترغبين بأن يأخذ مولودك التطعيم بينما هو يرضع، ويرتشف الحليب جيدًا. ابدي أولاً بخلع الملابس عن مولودك لكشف ذراعه أو رجله حيث ستعطى الإبرة. تأكدي من التقام الطفل للثدي جيدًا عندما تبدئين الرضاعة، واستمري بها بعد إعطائه الحقنة. إن اجتماع الرضاعة الطبيعية مع لمستك وكلماتك الحانية هي إحدى أفضل طرق تخفيف الألم عن مولودك.

متى سينام طفلي الرضيع طوال الليل؟

يختلف كل مولود عن الآخر وهم بحاجة إلى الرضاعة طوال الوقت، خاصة في أيامهم الأولى. يأتي ذلك بالتوافق مع احتياجات الطفل الرضيع بسبب صغر حجم معدته كما أنه يساعدك على التحفيز المتكرر لثديك لإدرار الحليب. ليس من المفيد إبقاء رضيعك لفترات طويلة من الليل دون رضاعة خلال الأشهر القليلة الأولى.

قد تلاحظين أن طفلك الرضيع يستيقظ أكثر خلال الليل عندما:

- يمرّ بقفزات النمو.
- يكون مريضًا.
- يتعلّم مهارة جديدة مثل التدرج أو الوقوف.
- يرغب في الشعور بالأمان.
- تكونين قد عُدت إلى العمل أو الدراسة وتبقيين بعيدة عن مولودك معظم اليوم.

بينما يكبر طفلك الرضيع ستقل عدد المرات التي يستيقظ خلالها في أثناء الليل، ولكن يستغرق هذا بعض الوقت لدى معظم الرضع. لست وحدك... تحلم الكثير من الأمهات حديثات الولادة باليوم الذي يستطعن فيه النوم طوال الليل. للفترة الحالية، اطلبي المساعدة وارتاحي عندما يكون مولودك نائمًا كلما أمكنك ذلك.





ظلت أشعر بالرغبة في البكاء والقلق والعصبية، كما أشعر وكأنني غير مستمتعة بمولودي لماذا أشعر بهذا الإحساس؟

تشعر بعض الأمهات بالحزن أو يفقدن الاهتمام بأي شيء حتى موليدهن. لست الأم الوحيدة التي يحدث لها ذلك، فواحدة من بين 5 أمهات تصاب باضطراب المزاج بعد الولادة. هناك حل، فاضطرابات المزاج بعد الولادة يمكن علاجها بالأدوية والاستشارة ودعم الأمهات الأخريات اللواتي مررن بالتجربة ذاتها. تواصلني مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا انتابتك هذه الأحاسيس. كما يمكنك الحصول على معلومات من www.lifewithnewbaby.ca.

هل يمكنني الإرضاع بينما أنا مريضة؟

حتى وأنت مريضة يمكنك عادة إرضاع مولودك. إذا كنت مصابة بالبرد والأنفلونزا أو أي نوع آخر من الالتهاب، سيتنتج جسمك أجسامًا مضادة لمحاربة المرض. وستنتقل هذه الأجسام المضادة لمولودك عبر حليب الثدي، مما سيوفر له حماية من مرضك.

عندما تكونين مريضة من الأفضل دائمًا أن تسألي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان عليك اتخاذ أية احتياطات.

ما الذي ينبغي علي أن أكله خلال فترة الرضاعة الطبيعية؟

كلّي كل أطعمتك الصحية المفضّلة. حتى لو لم يكن نظامك الغذائي مثاليًا سيحتوي حليبك على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك الرضيع. لمزيد من المعلومات حول مكملات فيتامين د للرضع، راجعي صفحة رقم 37. للعناية بصحتك اتّبعي دليل الأغذية في كندا، واشربي السوائل حتى تروي عطشك، واحصلي على كثير من الراحة. اتّصلي بالوحدة الصحية العامة المحلية للحصول على نسخة من الطعام الصحي مع دليل الغذاء الكندي أو على الموقع الإلكتروني www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.

إذا كان لديك استفسارات أخرى حول التغذية تواصلني مع **Eat Right Ontario** على www.eatrightontario.ca أو اتّصلي على الرقم 1-877-510-510-2.

هل شرب الكحول في فترة الرضاعة الطبيعية آمن؟

ينتقل الكحول من خلال حليب الرضاعة، يثبط الكحول منعكس إدرار الحليب، مما يعني أن مولودك قد يحصل على كمية أقل من الحليب خلال الرضعة. يكون الأطفال الذين تشرب أمهاتهم الكحول بكثرة أثناء الرضاعة معرضين لخطر عدم زيادة وزنهم جيدًا، وإصابتهم بضعف النمو، وربما تأخر التطور. إن اخترت شرب الكحول بين فترة وأخرى أثناء الرضاعة الطبيعية، فمن المهم أن تخططي لذلك مسبقًا، وأن تشربي الكحول بعد الرضاعة الطبيعية وليس قبلها. لمزيد من المعلومات حول المزج بين الكحول والرضاعة الطبيعية، راجعي www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf وموقع www.motherisk.org. يمكنك كذلك الاتصال على Motherisk على الرقم 1-877-439-2744

هل تناول الأدوية خلال فترة الرضاعة آمن؟

معظم الأدوية آمنة عندما تكونين مرضعة، ولكن تأكدي دائماً من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو الصيدلي أو Motherisk. تحدّثي إلى مقدم الرعاية الصحية حول الرضاعة الطبيعية إذا كنت تستخدمين المخدرات. يمكن للمخدرات أن تؤذي طفلك الرضيع. إذا كان لديك استفسارات حول الأدوية أو العقاقير والرضاعة، زوري Motherisk على www.motherisk.org أو اتصلي على الرقم 1-877-439-2744.

هل ينبغي أن أرضع طبيعياً إذا كنت مدخّنة؟

حتى إن كنت تدخنين تبقى الرضاعة الطبيعية الخيار الأكثر صحة لمولودك. إن استطعت حاولي تقليل التدخين أو وقفه. يمكن أن يتسبب التدخين في هياج طفلك الرضيع، كما يمكن للإفراط في التدخين أن يقلل كمية الحليب التي تدرينها. إذا كنت تدخنين أنت أو أي شخص آخر داخل المنزل، قللي تعرض طفلك الرضيع إلى التدخين السلبي والتدخين الثالثي. بما أن الرضع والأطفال خاصة أكثر عرضة لآثار التدخين السلبي إليك بعض الأفكار لتقليل المخاطر:

- أرضعي مولودك قبل التدخين.
- دخني خارج المنزل والسيارة.
- إن دخنت فاغسلي يديك جيّداً وبدلي ثيابك الخارجية قبل حمل مولودك.
- اطلبي من الآخرين ألا يدخنوا بالقرب منك ومن طفلك الرضيع.

للمساعدة في جعل بيتك خالية من الدخان اقرئي نشرة التدخين السلبي والثالثي على www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf

لمزيد من المعلومات والدعم لمساعدتك في التوقف عن التدخين أو التقليل منه زوري:

- www.smokershelpline.ca أو اتصلي بخط مساعدة المدخنين على 1-877-513-5333.
- www.pregnets.org



هل يجب أن أعطي طفلي الرضيع أي فيتامينات؟

تتصح إدارة الصحة العامة الكندية وجمعية أطباء الأطفال الكنديين أن يُعطى الرضع الذين يرضعون طبيعياً قطرة فيتامين د؛ يمكنك الحصول عليها من الصيدليات المحلية. تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول الجرعة التي يجب أن تعطيه لطفلك الرضيع.

لا أشعر بالارتياح تجاه الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة ماذا يمكنني أن أفعل؟

بإمكانك إرضاع مولودك في أي مكان. ليس عليك استخدام سترة الرضاعة أو غطاء إن لم تريدي ذلك. ليس لأحد أن يطلب منك الذهاب إلى الحمام أو إلى مكان آخر لإرضاع مولودك.

إذا لم تشعري بالارتياح تجاه الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة فوراً، توقّري العديد من مراكز التسوّق والمباني العامة مكاناً نظيفاً وبراغي الخصوصية للأمهات المرضعات. قد تجدين الأفكار التالية مفيدة:

- ضعي غطاءً على جزء من مولودك لتغطيتك أنت ومولودك.
- ارتدي قميصاً ذا أزرار، وفكي الأزرار من الأسفل.
- ارتدي سترةً أو كنزة فوق قميص واسع. بإمكانك رفع القميص للأعلى لترضعي مولودك، وستساعد السترة على تغطيتك من الجوانب.



• ارتدي قطعة دون حمالات (tube) أو طبقة ملابس أخرى لتغطية مساحة أكبر من جلدك.

ستشعرين براحة أكبر عند إرضاع مولودك طبيعيًا في مكان عام بعد أن تقومي بذلك بضع مرات. تجد بعض الأمهات أن من المفيد ممارسة الرضاعة الطبيعية أمام أزواجهن أو صديقاتهن المقربات أو أمام المرأة قبل الإرضاع في مكان عام.

متى يجب أن تفوق وجبات طفلي الرضيع من الأطعمة غيرها من وجبات الرضاعة الطبيعية؟

يحتاج الرضع إلى حليب الثدي وقطرة فيتامين د فقط خلال الأشهر الستة الأولى.

عندما يُبدي مولودك علامات جهوزيته -ودون التأخر إلى ما بعد عمر 6 أشهر مباشرة- بإمكانك أن تبدئي له بالأطعمة الصلبة، إذ يحتاج مولودك كمية إضافية من الحديد من الأطعمة الغنية به.

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو أخصائي تغذية مسجل، أو ممرضة الصحة العامة إن كنت بحاجة لمزيد من المعلومات لتعرفي متى يكون مولودك جاهزًا للأطعمة الصلبة:

• أخصائيو التغذية في كندا: اتصلي على الرقم المجاني 1-877-510-5102 أو زوري www.dietitians.ca.

• إدارة الصحة العامة المحلية: تحدثي مع أخصائي تغذية مسجل أو ممرضة صحة عامة على الرقم 1-800-267-8097 أو زوري: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

• Eat Right Ontario: تحدثي مع أخصائي تغذية مسجل على الرقم 1-877-510-5102، أو زوري www.eatrightontario.ca

ثم استمري بإرضاع مولودك لمدة عامين وأكثر في أثناء إدخال مجموعة متنوعة من الأطعمة الصلبة والسوائل له، فالرضاعة الطبيعية توفر لمولودك عناصر غذائية مهمة ووقاية منبهة حتى عند البدء بإعطائه الأغذية الصلبة. لمزيد من المعلومات اقرئي كتيب إطعام مولودك على http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months

تعرفي على أمهات من مجتمعك المحلي، كان مركز الطفولة المبكرة الذي ذهبت إليه أفضل ما قمت به على الإطلاق. لا أزال أذهب هناك كل أسبوع رغم أن ابنتي تبلغ عشرة أشهر ونصف. هناك نتحدث ونستمع ونتشارك قصصنا ونتعلم. من المدهش أنه رغم حقيقة أن الرضاعة الطبيعية أمر طبيعي، لا يزال هناك الكثير لتعلمه

متى يمكنني إعطاء طفلي الرضيع حليب الأبقار؟

يمكنك البدء بإدخال حليب الأبقار بينما أنت مستمرة في الرضاعة الطبيعية. انتظري حتى يصبح عمر مولودك 9-12 شهرًا، قبل أن تبدئي بإعطائه حليب الأبقار. عندما تبدئين معه بحليب الأبقار يجب أن تستخدم الحليب المبستر كامل الدسم (3.25%)، فعقل طفلك الرضيع بحاجة إلى الدسم والسرعات الحرارية في الحليب حتى ينمو نموًا صحيًا. لا تعطيه الحليب منزوع الدسم جزئيًا 1% أو 2% حتى يبلغ عامه الثاني على الأقل.

ماذا لو علي العودة إلى الدراسة أو العمل؟

حتى لو عليك العودة إلى الدراسة أو العمل يمكنك إرضاع مولودك من حليب الثدي أو إعطاؤه إياه. تحدثي إلى نساء أخريات قمن بذلك، أو مستشارة رضاعة، أو ممرضة صحة عامة. إذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات حول عصر حليب الثدي وتخزينه، يُرجى زيارة http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. يمكنك كذلك الاطلاع على كتيب العودة إلى العمل بعد وضع المولود على www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

ما هي وسائل منع الحمل التي يمكنني استخدامها؟

لا تعارض بين الرضاعة الطبيعية وموانع الحمل. لوضع مثالي، انتظري على الأقل فترة سنتين بين حمل وآخر. لديك وزوجك عدة خيارات لوسائل منع الحمل التي يمكنكم الاعتماد عليها لتختاروا من بينها.

لا تؤثر الخيارات التالية على الرضاعة الطبيعية ويمكن البدء بها بشكل عام بعد الولادة أو فحص ما بعد الولادة بوقت قصير.

- الواقي (الذكري والأنثوي)
- المبيدات المنوية (رغوة، جل، شرائح مانعة للحمل)
- جهاز داخل الرحم (IUD)
- الغشاء (يجب إعادته بعد الولادة)
- استئصال القناة الدافقة للمني (وسيلة منع دائمة للرجل)
- ربط الأنابيب (وسيلة منع دائمة للمرأة)
- وسيلة انقطاع الطمث أثناء الرضاعة (الشرح أدناه)

يُعدّ انقطاع الطمث بسبب الرضاعة أو ما يُعرف بـ **Lactational Amenorrhea Method (LAM)** وسيلة فعّالة لمنع الحمل لكن فقط إذا جاءت إجاباتك بنعم على جميع الأسئلة التالية:

- عمر طفلي الرضيع أقل من 6 أشهر.
- لم ترجع دورتي الشهرية بعد (وهذا ما يعنيه "انقطاع الطمث").
- يعتمد طفلي الرضيع كلياً أو على نحو شبه كليّ على الرضاعة الطبيعية كما هو مذكور أدناه.
- يرضع طفلي على الأقل كل 4 ساعات خلال اليوم وكل ست ساعات على الأقل خلال الليل.

"يعتمد على الرضاعة كلياً"، تعني أن طفلك الرضيع يأخذ كل غذائه من رضاعته من ثديك. أما "شبه كليّ" فتعني أنه يأخذ فيتامين د و/أو وجبة واحدة أو وجبتين فقط من السوائل أو الأطعمة الصلبة في الأسبوع.

إذا كنت لا تخططين للحمل وأجبت بلا على سؤال واحد على الأقل فأنت بحاجة إلى استخدام وسيلة أخرى من وسائل منع الحمل. هناك بعض المشكلات الصحية التي لا يُنصح معها باستخدام طريقة انقطاع الطمث أثناء الرضاعة. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



وهناك كذلك موانع حمل تعتمد على الهرمون. إذا قرّرت استخدام موانع الحمل الهرمونية، فيُنصح باستخدام نوع Progestin-only والذي يمكنك البدء بتناوله عندما يتمّ طفلك الرضيع أسبوعه السادس. أفادت بعض التقارير بتناقص كمية الحليب عند استخدام موانع الحمل ذات البروجستين فقط؛ لذا جربيهما، لكن أبقِ هذا الأمر في الحسبان. وتشمل خيارات موانع الحمل التي تعتمد على الهرمون:

- البروجستين فقط
- إستروجين وبروجستين
- حبوب Mini Pill
- حبوب منع الحمل
- حقنة Depo Provera
- لصقات منع الحمل
- جهاز هرموني داخل الرحم
- الحلقات المهبلية المانعة للحمل

من الحكمة أن تبدئي بمانع الحمل المقتصر على البروجستين قصير المفعول مثل حبوب Mini Pill قبل البدء بالنوع طويل المفعول مثل حقنة Depo Provera. بهذه الطريقة إن لاحظت تغيراً في كمية الحليب بإمكانك بسهولة أن تغيّري إلى مانع حمل مختلف.

هل سأتمكّن من إرضاع طفلي طبيعياً بعد ظهور أسنانه؟

نعم فكثير من الرضع لا يستعملون أسنانهم أبداً عند الرضاعة. تنتاب العديد من الأمهات المخاوف من أن ظهور أسنان أطفالهن الرضع سيدفعهم إلى عض الحلمة أو مضغها. إذا عضك طفلك الرضيع، فإن رد فعلك الطبيعي سيكون بإبعاده عن ثديك، وهذا كفيلاً عادة بإثباته عن إعادة العض مرة أخرى.



الحصول على المساعدة

إن الرضاعة الطبيعية أمر طبيعي، ولكنها قد تستغرق بعض الوقت لتعلمها. هناك أوقات قد تحتاجين فيها إلى الحصول على المساعدة من المختصين. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، تواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو مستشارة الرضاعة أو وحدة الصحة العامة المحلية.

تأكد من الحصول على المساعدة على الفور إذا لاحظت أيًا من العلامات التالية:

- يرضع مولودك أقل من 8 مرات خلال 24 ساعة.
- براز طفلك الرضيع أسود اللون أو أخضر داكن بعد اليوم الرابع للميلاد.
- إخراج طفلك الرضيع أقل من 3 مرات بعد اليوم الرابع للميلاد أو أقل من 6 حفاضات شديدة البلل خلال 24 ساعة.
- ينتاب طفلك الرضيع النعاس أو العصبية أو الهياج على غير العادة.

فيما يلي علامات أخرى على وجود خطب ما.

- حلمتك تؤلمانك.
- ثدياك متحجران ومؤلمان.
- تشعيرين وكأنك مصابة بالأنفلونزا.

أين تحصلين على المساعدة؟

تستفيد جميع الأمهات من دعم المرضعات الأخريات أو المختصين. تساعدك مصادر الدعم هذه على بناء الثقة بالرضاعة الطبيعية. للبحث عن خدمات الرضاعة الطبيعية بما في ذلك المجموعات، أو أماكن المساعدة التي لا تحتاج موعدًا مسبقًا، أو الدروس، أو العيادات زوري دليل **Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services** على www.ontariobreastfeeds.ca.

مصادر المعلومات الأخرى التي تقدم المساعدة والدعم شخصيًا أو عبر الهاتف أو عبر الإنترنت

- وحدات الصحة العامة
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- دعم الأمهات لبعضهن البعض في الرضاعة الطبيعية – La Leche League Canada www.lllc.ca أو الاتصال بالرقم: 1-800-665-4324
- خط التلي هالث أو الصحة عن بُعد بأونتاريو Telehealth Ontario – الاتصال مجاني بممرضة مسجلة على مدار اليوم، للاتصال 1-866-797-0000 www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- مؤسسة ماذر ريسك Motherisk - معلومات حول العقاقير والأدوية – www.motherisk.org أو الاتصال بالرقم 1-877-439-2744
- مؤسسة إيت رايت أونتاريو Eat Right Ontario www.eatrightontario.ca أو الاتصال بالرقم 1-877-510-510-2
- تحالف العمل من أجل إرضاع المواليد INFACt Canada www.infactcanada.ca
- مؤسسة أوماما Omama www.omama.com/en/postpartum.asp

مستشارات الإرضاع

- لإيجاد مستشارة إرضاع في منطقتك زوري موقع www.ilca.org/why-ibclc/falc، وانتقلي للأسفل. قد تكون هناك مستشارة إرضاع بالقرب من محل سكنك.

يملك مركز موارد معلومات بست ستارت Best Start Resource Centre مصادر معلومات حول الرضاعة الطبيعية:

- دليلي للرضاعة الطبيعية
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- مغناطيس- إرضاع مولودك (دليل للمرضعات)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- المزج بين الكحول والرضاعة الطبيعية
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- كوكتيلات دون كحول للأم
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- ماذا تتوقع خلال الأشهر الثلاثة الأولى- معلومات للأباء الجدد
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

موارد معلومات محلية:

- **Ontario 211**
خط مساعدة لمساعدتك على إيجاد البرامج والخدمات في منطقتك.
www.211ontario.ca
- **برامج الطفل والأسرة**
احصلي على معلومات حول البرامج والخدمات المتاحة للأطفال الصغار وأسرهم، وتحديثي إلى مختصين في الطفولة المبكرة، وإلى آباء ومقدمي الرعاية في مجتمعك.
www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **وحدة الصحة العامة المحلية**
لمساعدتك في إيجاد أقرب وحدة وخدمات صحية متوفرة في مجتمعك المحلي اتصلي بالرقم 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **لإيجاد خدمات الرعاية الصحية في مجتمعك المحلي.**
www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **الجمعية الكندية لبرامج الموارد الأسرية.**
لإيجاد دليل برامج الموارد الأسرية في كندا اتصلي على الرقم 1-866-637-7226
www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

هناك الكثير من الموارد المحلية المتاحة بما في ذلك برامج دعم المرضعات لبعضهن البعض. ابحثي عن مواردك المحلية واكتبيها في الفراغ الموجود أدناه، للرجوع إليها بسرعة.

أنا ممتنة للغاية لهذا الكتيب والمجموعات التي تدعم الرضاعة الطبيعية. عندما ولدت ابنتي كنت تائهة ومحطمة عاطفياً. لقد أبهرني كل الدعم الذي تقدّمه لي منطقتي، كما أن الأمهات الأخريات في مجموعات الدعم كن رائعات! إخبار كل واحدة بقصصها ونجاحاتها والصعوبات التي واجهتها ساعدني على المغادرة وأنا واثقة تمامًا من قراري بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية. هذه المجموعات والكتيبات هامة حقًا

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health **nexus** santé

مركز بست ستارت Best Start: مركز الأمومة بأونتاريو لموارد المعلومات الخاصة بتطور حديثي الولادة والطفولة المبكرة.

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

تم إعداد هذه المنشور بتمويل من حكومة أونتاريو.

