

أسس الرضاعة الطبيعية





مقدمة

إليك بعض الأساسيات عن الرضاعة الطبيعية والتي تساعدك على الرضاعة الطبيعية والاستمرار فيها، تحدثني إلى الطبيب المعالج لطفلك أو الممرضة أو المختصة في مشورة الرضاعة إذا كانت لديك أسئلة أخرى.

النظام الغذائي للأم

ليس هناك أطعمة خاصة أو نظام غذائي معين للرضاعة الطبيعية. وهذه بعض الإرشادات المفيدة لك:

- احرصى على اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة (لحوم، نشويات، خضروات، وفواكه) للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة يوميًا، حيث أن تناول الأطعمة الصحية يساعدك على أن تكوني أنت وطفلك بصحة جيدة.

- تناولي من ٤ إلى ٥ مرات من منتجات الحليب يوميًا.
- تناولي المياه أو عصائر الفواكه عندما تكونين عطشى.

- تناولي حبوب فيتامينات ما قبل الولادة حسب إرشادات الطبيب.

- قللي من الكافيين والمحليات الصناعية في غذائك. (يوجد الكافيين في الشكولاتة والقهوة والشاي) بينما توجد المحليات الصناعية في المشروبات الغازية



المخصصة (للحمية الغذائية) أو في بعض الأطعمة
المخصصة (للحمية الغذائية) أو الأطعمة منخفضة
السعرات الحرارية.

• يستغرق الأمر من ٤ إلى ٦ ساعات حتى يظهر الطعام
الذي تتناوله في حليب الثدي. إذا كان من بين أفراد
الأسرة من يعاني من الحساسية أو إذا بدا الطفل
متضايقاً بعد أن تتناولي طعاماً معيناً، فتجنبي ذلك
الطعام وراقبي فيما إذا كان الطفل يتحسن أم لا. قد
يتعرض بعض الأطفال لمشكلات عندما تتناول الأم
منتجات الحليب أو خضروات مثل البركولي والبقوليات
والبصل والفلفل. وإذا استمرت المشكلة، فتحدثي إلى
الطبيب المعالج.

• تجنبي النظم الغذائية لفقدان الوزن.
ولفقدان الوزن، احرصي على الحركة أكثر وقللي من
الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة (الدهون،
السكريات) واستمري في الرضاعة الطبيعية.





البداية

البأ، أول حليب يصنعه الثدي، وهو مفيد جداً لطفلك، فعلى مدار الأيام القليلة التالية، يبدو ثديك أكثر امتلاء ويفرز المزيد من الحليب. ويعتمد إمداد الحليب على المقدار الذي يرضعه الطفل وعدد مرات الرضاعة من الثدي. وكلما زاد مقدار الحليب الذي يرضعه الطفل، زاد مقدار الحليب الذي يقوم الثدي بتكوينه.

سوف تساعدك الممرضات أنت وطفلك على تعلم كيفية الرضاعة الطبيعية. الرجاء الصبر والهدوء وإعطاء وقت كافٍ لنفسك حتى تتعلمين.

قد يكون الطفل نائماً أكثر في الأيام القليلة الأولى. انتبهي إلى أن معدة الطفل صغيرة، لذا ينبغي إرضاع الطفل مرات عديدة. وقد تشعرين بعطش متزايد ونعاس أثناء الرضاعة الطبيعية وانقباضات بسيطة في الرحم أثناء عملية الرضاعة في الأيام القليلة الأولى.

تجنبي إرضاع الطفل من زجاجة، سواء بحليب الثدي أو حليب صناعي. يُشار إلى أن الإرضاع من الزجاجة يتطلب طريقة مختلفة.

وقد تتضارب الرضاعة من الزجاجة مع رضاعة الطفل من الثدي مما يجعل الطفل يرفض الرضاعة الطبيعية. يمكنك أن تحاولي إرضاع الطفل حليب الثدي عن طريق الكوب إذا كنت تريدين ذلك. ولأي سبب إذا لم



يكن الطفل قادراً على الرضاعة الطبيعية، فيمكنك إعتصار الحليب من الثدي وإرضاعه للطفل من خلال الكوب أو يمكنك حفظه في الثلاجة في علبة مغلقة لاستخدامه لاحقاً.

سوف يُظهر لك الطفل مؤشرات جوع تُسمى علامات الحاجة للرضاعة. وقد تشمل علامات الحاجة للرضاعة:

- إحكام إطباق القبضتين
- وضع اليدين في الفم
- لعق الشفتين

- تحريك الذراعين والساقين
- تحريك الرأس باتجاه، يلامس الخد أو الفم

• إصدار الأصوات

• الصراخ / البكاء

حاولي بدء إرضاع الطفل قبل أن يصبح متضايقاً أكثر من اللازم.

علامات الحاجة للرضاعة

راقبي مؤشرات إمساك الطفل بالثدي جيداً وحصوله على الحليب وقد تتضمن المؤشرات:

- حركة سريعة ووسطحية بالخدّين بينما يُمسك الطفل بالثدي للمرة الأولى تتحول إلى حركة عميقة وبطيئة ومنظمة.

ما هو حال الطفل مع الرضاعة الطبيعية؟



- حركة الوجه بالقرب من أذن الطفل والصدغ بينما يتحرك فك الطفل السفلي لأعلى وأسفل.
- الرؤية أو السماع أو الشعور بأن الطفل يقوم بالابتلاع.
- الشعور بوخز في الثدي.

إذا كان الطفل يحصل على مقدار كاف من الحليب، فسوف يكون الثدي مليئًا بالحليب وطريًا بعد الإرضاع وسوف يُعاد ملؤه بالحليب بين وجبات الإرضاع. سوف يقوم الطفل بـ:

- التبول ٦ مرات أو أكثر خلال ٢٤ ساعة
- النوم بين وجبات الإرضاع
- التبرز أكثر من مرتين يوميًا
- زيادة في الوزن

لا يحتاج الطفل الصحي مكتمل النمو الذي يرضع جيدًا إلى مياه إضافية أو أي سوائل أخرى أو حليب صناعي. تجنبي إعطاء الطفل مياه إضافية أو حليب صناعي ما لم يطلب منك الطبيب المعالج للطفل القيام بذلك. تحدثي إلى الطبيب المعالج للطفل أو الممرضة أو أخصائية مشورة الرضاعة إذا كنت لا تعتقدين أن الطفل يحصل على مقدار كافٍ من الحليب.

تكون وجبات الإرضاع محددة بمدة من بدء وجبة إرضاع وحتى بدء الوجبة التالية. وفي البداية، حاولي إرضاع

هل يحصل طفلي على مقدار كافٍ من الحليب؟

كم عدد المرات التي سيرضعها الطفل؟



الطفل، حسب طلب الطفل، فقد يطلب كل ساعتين أو كل ثلاث ساعات أثناء النهار والمساء، وأربع مرات على الأقل أثناء الليل. وإذا كان الطفل يُظهر علامات الحاجة للرضاعة، فقومى بإرضاعه. وقد يحتاج الطفل إلى عدة رضعات قريبة جداً من بعضها. وبنهاية الأسبوع الأول، سيرضع الطفل من ٨ إلى ١٢ مرة خلال ٢٤ ساعة. وبينما ينمو الطفل ويزداد إفراز الحليب لديك، فقد يرضع الطفل مرات أقل.

حتى بعد أن يكون الأطفال قادرين على النوم لفترات أطول، فقد يضطرب نومهم أحياناً بسبب الأحلام أو الجوع أو اليوم الحافل بالأحداث. توقعي أن يستيقظ الطفل أثناء الليل وربما يحتاج إلى الإرضاع. يشهد الأطفال سرعة في النمو أثناء الأسابيع الستة الأولى ويرضعون مرات عديدة أثناءها. وبالإرضاع مرات عديدة، سوف يقوّم الجسم بإفراز مزيد من الحليب للتغلب على سرعة النمو، وعادة ما تستمر هذه السرعة من ٣ إلى ٥ أشهر.

احرصي على إرضاع الطفل حتى يُظهر مؤشرات الشبع، مثل الإبطاء في المص، ترك الثدي وإرخاء اليدين والذراعين والساقين. وإذا توقفت قبل أن يشبع الطفل، فقد لا يحصل على الحليب الذي يحتوي على الدهون للإحساس بالشبع في نهاية رضعه، وهذا الحليب هو

ما هو طول مدة
إرضاع الطفل؟





الأفضل للنمو.

اتركي الطفل حتى يُنهي الرضاعة تماماً من الثدي الأول، وقد يستغرق ذلك من ١٠ إلى ٢٥ دقيقة. ثم أعطيه الثدي الآخر، وقد يرضع الطفل لفترة من ذلك الثدي أو قد لا يريد الثدي الثاني مطلقاً. احرصي على تبديل الثدي الذي تبدئين به في كل مرة. وتُحدد بعض الأمهات الثدي الذي ينبغي البدء به من خلال وضع علامة على حامل الصدرية.

إيقاظ الطفل النائم

إذا كان الطفل مستغرقاً في النوم، فلا توقظيه من أجل إرضاعه. أما إذا كان الطفل نائماً ولكنه يحرك بعض أجزاء جسمه، مثل تحريك العينين أسفل الجفن وتحريك الفم واللسان بشكل نشط أو المص أثناء النوم، فهذا هو الوقت المثالي لإيقاظ الطفل من أجل إرضاعه. احرصي على تقليل الإضاءة والحفاظ على هدوء الغرفة أثناء الليل. تجنب الحركات المفاجئة، أيقظي الطفل برفق من خلال تحريكه أو تغيير حفاضه. وإذا لم يُظهر الطفل اهتماماً بالرضاعة بعد مرور ١٥ دقيقة، فحاولي في وقت لاحق.

تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة أو أخصائية مشورة الرضاعة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.

لا بدليل عن حليب الأم



No Substitute For Mother's Milk





feed for a while on that breast, or not want the second breast at all. Alternate the breast you begin with at each feeding. Some mothers track which breast to begin with by pinning a safety pin to their bra strap.

Waking the Sleeping Baby

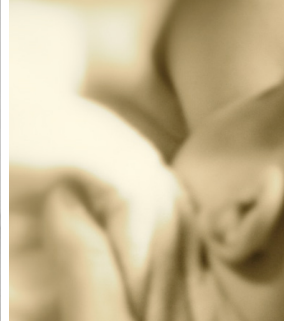
If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.

www.healthinfortranslation.org





feed your baby. Your baby may want several feedings very close together. By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often. Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed. Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

How long will my baby feed?

Feed your baby until he shows signs that he is full such as slowing down sucking and then detaching himself from the breast, and relaxing his hands, arms and legs. If you stop before your baby is done, your baby may not get the high fat milk. This is the milk that is best for growth. Allow your baby to completely finish feeding on the first breast. This may take 10 to 25 minutes. Then offer the second breast. Your baby may



- Feeling a tingling sensation in the breast.

Is my baby getting enough milk?

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings.

Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

How often will my baby feed?

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby on demand every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues,





- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

How is my baby doing with breastfeeding?

Watch for signs that your baby is latched on to your breast well and getting milk.

Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.





your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

You can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the cup or freeze the breast milk in a closed container for later use.

Feeding Cues

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists





- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better. Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more, limit high calorie foods and continued breastfeeding.

Getting Started

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days,





Introduction

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding.

Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.



المملكة العربية السعودية

الوكالة المساعدة للخدمات الطبية المساعدة
الادارة العامة للتغذية
برنامج تشجيع الرضاعة الطبيعية



وزارة الصحة
Ministry of Health

Breastfeeding Basics



General Administration of Nutrition

P.O.Box: 5253 Riyadh 11422

Tel.: + 966 1 4640811

Fax: + 966 1 4645536

Ext.: 300 / 301

nutrition@moh.gov.sa

www.nutmoh.com



المملكة العربية السعودية - وزارة الصحة
Ministry of Saudi Arabia - Ministry of Health