

## الرضاعة الطبيعية







## مقدمة

هذا الكتيب للأمهات اللواتي بدأن في إرضاع الطفل بالثدي، وهو يحتوي على معلومات عن كيفية الإرضاع وتفادي الصعوبات الشائعة، كما يشتمل على توضيح لعصر حليب الثدي.

الإرضاع بالثدي سهل، وممتع جداً لمعظم الأمهات والأطفال، ومع ذلك يحتاج كل منكما في الأيام الأوائل إلى تعلم ما ينبغي فعله، ولهذا تحتاجين -أيتها الأم- إلى الممارسة وإلى نصيحة من الطبيب أو الممرضة وطلب المساعدة إذا دعت الضرورة، (وإذا كنت قد بدأت إرضاع طفلك بالزجاجة، وتريدين الانتقال إلى الإرضاع بالثدي فهو ممكن، ولكنه يحتاج وقت، وعليك أن تستشير في هذا الأمر الطبيب أو المختصة في مشورة الإرضاع بالثدي).

### تذكري:

إن حليب الأم يحتوي على كل ما يحتاج إليه طفلك من المغذيات، ويلبي جميع احتياجاته المتغيرة، ولا يحتاج معظم الأطفال إلى غذاء أو شراب آخر حتى يبلغوا من العمر ستة أشهر.



يحتوي حليب الأم على الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من العدوى، ولكنه إذا تغذى بحليب صناعي فهناك احتمال كبير لتعرضه بالمرض والإسهال (والإلتهاب المعدي المعوي الذي ربما يكون خطيراً جداً) وإصابته بالتهاب الأذن والصدر والبول.

وإرضاعك لمولودك سوف ينفعه في نموه، وتدل الأبحاث على أن الأطفال الذين تم تغذيتهم بحليب الأم يتمتعون بنمو عقلي أفضل. ويوجد لدى الأطفال الذين تغذوا بالحليب الصناعي احتمال كبير لتعرضهم لحساسية (إكزيما) ومرض السكري وضغط دم أعلى مقارنة مع الذين تغذوا بالثدي. هذا، وإرضاع الطفل بحليب الأم مفيد للأمهات أيضاً، فهو يساعدك - أيتها الأم - في فقد الوزن الذي يزداد في أيام الحمل، كما يمكن أن يكون مساعداً في حمايتك من سرطان الثدي والمبيض، وسوف يقوي عظامك.

سوف تساعدك المعلومات التالية في البدء بالإرضاع بالثدي بداية جيدة.

### وضعك أنت:

- المهم أن تجلسي جلسة مريحة.
- إذا جلست لإرضاع طفلك، حاولي التأكد من:
- أن يكون ظهرك مستقيماً ومستنداً إلى وسادة
- أن يكون حوضك منبسطة تقريباً
- أن يكون رجليك منبسطين (وقد تحتاجين إلى كرسي القدمين لاسناد القدمين).
- أن تستخدمي وسادة إضافية لاسناد ظهرك وذراعيك إليها أو لتساعدك هذه الوسادة في رفع طفلك عند الضرورة.

### لماذا الإرضاع بالثدي مهم لهذه الدرجة؟



### كيف تضعين طفلك للإرضاع بالثدي؟

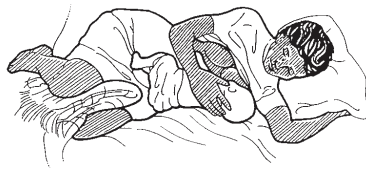


ويمكن أن يكون إرضاعك بالثدي مضطجة مريحاً جداً، والإرضاع في حالة الإضطجاع جيد، وخاصة إذا كان الإرضاع ليلاً فإنه يمكنك الاستراحة إذا أرضعت طفلك مضطجة.

حاولي الاضطجاع منبسطة مع وسادة تحت رأسك، وأن يكون كتفك على الفراش.



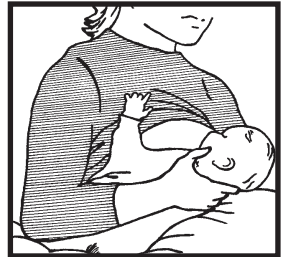
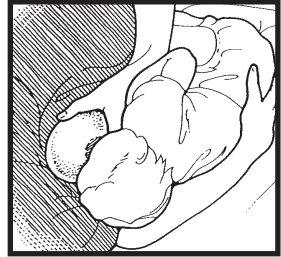
اضطجي جيداً، ويمكن أن تستعيني بوسادة يستند إليها ظهرك وأخرى تضعينها بين رجليك. (وإذا بدأ طفلك يرضع جيداً فسوف تستطيعين إرضاعه براحة في أي مكان وبدون حاجة إلى الوسادة)



### كيف تمسكين طفلك لإرضاعه من الثدي

هناك طرق عديدة تمسكين بها طفلك لارضاعه. لك الخيار في اختيار أي منها، ولكن ينبغي لك اتباع بعض الارشادات التي سوف تساعدك في التأكد من أن طفلك يستطيع الرضاعة بشكل جيد.

- 1- ينبغي أن تمسكي طفلك قريباً منك.
- 2- أن يكون وجهه مقابل ثديك، وأن يكون كل من رأسه وكتفيه وجسمه مستقيماً مثل الخط.
- 3- يكون أنفه وشفته العليا مقابل حلمة ثديك.
- 4- ينبغي أن يكون قادراً على الوصول إلى الثدي بسهولة وبدون أن يلوي رأسه أو رقبته.
- 5- تذكري دائماً أن تقربي الطفل للثدي بدلاً من تقرب ثديك إليه.





وإليك وضعية إمساك الطفل للإرضاع بالثدي:

- البطن مقابل الأم
- الحلمة مقابل الأنف
- تقريب الطفل إلى الثدي وليس الثدي إلى الطفل.

من المهم التأكد من أن طفلك متمسك بثديك بشكل مناسب، وإلا فقد لا يرضع حليباً كافياً، مما يمكن أن يسبب الألم في حلماتك، وللتأكد من هذا الأمر. ضعي طفلك كما ورد في الصفحة ٣، بحيث يقابل أنفه أو شفته العليا حلمتك.

انتظري إلى أن يفتح الطفل فمه تماماً (ويمكن لك أن تحركي شفثيه بحلمتك برفق حثا على فتح الفم). ضميه، بسرعة إلى ثديك كي تلمس شفثه السفلى ثديك، وينبغي أن تكون شفثه بعيدة، على قدر الإمكان، عن مؤخرة الحلمة، وهكذا سوف تتجه حلمتك إلى داخل الفم.

وإذا تعلق طفلك بثديك بشكل مناسب، فسوف تلاحظين:

• أن الفم مفتوح وكبير بسبب إمساكه ثديك به

• ذقنه يمس الثدي

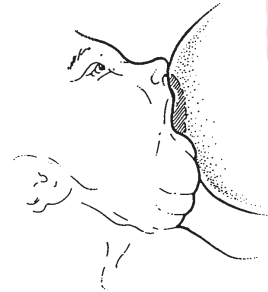
• شفثه السفلى ملتوية إلى الوراء

• وإذا استطعت رؤية الهالة السمرء اللون حول ثديك، فسوف ترينها فوق شفثه العليا أكثر من الموجودة تحت السفلى

• طريقة رضاعته تتغير من امتصاص قصير إلى امتصاص عميق وطويل مع وقفات قصيرة.

ينبغي أن لا يكون الإرضاع مؤلماً، ومع ذلك إذا كنت أنت وطفلك في مرحلة تعلم الإرضاع والرضاعة، فقد تشعرين بشيء من الألم وعدم الراحة حين يتعلق الطفل بثديك للمرة الأولى، وينبغي أن يزول الشعور

## إمساك طفلك بالثدي







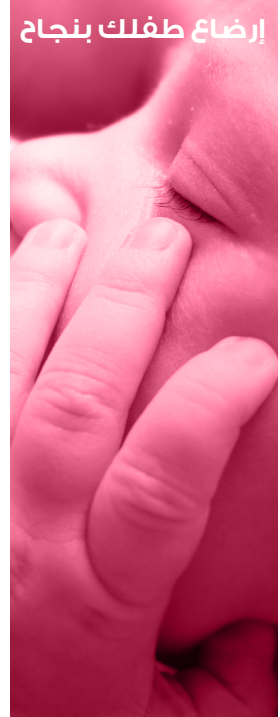
بالألم بسرعة، وأن لا يسبب الإرضاع أي ألم بعد ذلك، لكن إذا استمر الألم، فالأغلب أن سببه يرجع إلى عدم تمسك طفلك بالثدي جيداً، وفي هذه الحالة ابعديه عن الثدي بنزع ثديك برفق من إحدى زاويتي فمه الجانبيتين كي يتوقف عن الرضاعة، ثم ساعديه كي يتمسك بثديك من جديد. إذا استمر الألم، فاستلني الممرضة أو مختصة بمشورة الرضاعة للمساعدة.

• حاولي أن تضعي طفلك قريباً منك، وخاصة في الأيام الأوائل من فترة الإرضاع، وبذلك سوف تعرفين، بسرعة متى يحتاج إلي الرضاعة، و كونه قريباً منك مهم بشكل خاص ليلاً، لأنه إذا كان بجانبك، فيمكن أن ترفعيه بسهولة للإرضاع دون أن يعاني أي منكما قلقاً كبيراً. كما يمكن لكما النوم من جديد وفي وقت أسرع.

• يحتوي حليب الأم على جميع ما يحتاج إليه طفلك من المغذيات والماء، و تغذيته بأي غذاء، أو شراب آخر يمكن أن يكون ضاراً به، وقد يقلل رغبته في الرضاعة منك، وإذا لم يرضع في أكثر الأحيان بقدر كاف من حليبك، فإنه قد يؤدي إلى إنخفاض نسبة تصنيع حليب ثديك، وبالتالي عدم وجود قدر يفي باحتياجاته المستقبلية، ومن هذا المنطلق يجب عليك أن ترضعيه متى ما بدا لك أنه جائع أو طلب الرضاعة.

• معظم الصعوبات التي تواجهها الأمهات المرضعات، بشكل عام، في الأيام الأولى (مثل الألم في الحلمات، والتهاب الثدي، و احتقان الثدي) يرجع سببها إما إلى أنه لا يتم إرضاع الطفل بالطريقة الصحيحة. اطلبي المساعدة إذا ماكنت بحاجة إلى ذلك.

## إرضاع طفلك بنجاح





## نماذج الإرضاع بالثدي

تختلف نماذج إرضاع الطفل اختلافاً كبيراً، وعلى سبيل المثال لا يريد بعض الأطفال الرضاعة كثيراً في اليوم الاول أو اليومين، ومع ذلك قد يرتفع عددها ارتفاعاً متزايداً في الأسابيع الأولى، وهذا عادي تماماً، وإذا أرضعت طفلك كلما طلب أو متى ما كان جائعاً، فسوف تنتجين حليباً كثيراً للوفاء باحتياجاته، وذلك لأنه كلما رضع الطفل من ثديك، يتلقى المخ رسالة لطلب الحليب ثم يرسل المخ بدوره إشارات إلى ثديك لإنتاج حليب أكثر، ولهذا:

### إرضاع أكثر = إشارات أكثر = حليب أكثر

يزداد إنتاج الحليب كلما رضع طفلك من ثديك، وخلال فترة تعلمه الرضاعة قد تكون رضاعته من الثدي طويلة، وتكرار الطفل في الرضاعة الطبيعية يدعو أمهات كثيرات إلى القلق، فيعتقدون أن سببه يرجع إلى عدم وجود الحليب في الثدي يكفي لرضاعته، ولكن إذا تعلق الطفل بالثدي جيداً وتكررت رضاعته، فمن المستحيل أن يرجع سببه إلى عدم وجود الحليب في الثدي، وإذا ماكنت على يقين من هذا الأمر، فاسألني الطبيب أو الممرضة أو المختصة بمشورة الرضاعة.

وإذا مارست أنت وطفلك الإرضاع والرضاعة الطبيعية مرة، فسوف يصبح سهلاً جداً، ويتوفر الحليب دائماً بدرجة حرارة مناسبة، والحقيقة أنه لا حاجة تماماً إلى التفكير في أمر الإرضاع، فسوف يعلمك طفلك ماهو وقت الإرضاع القادم.

لا تحتاجين إلى تناول أغذية خاصة ولكن تناولي، مثل كل شخص، غذاءً متوازناً، وكذلك ليس من الواجب، أن تتجنبي أنواع معينة من الأغذية، واشربي السوائل.





## الاستمرار في الإرضاع بالتدري

لا داعي لأن يمنعك أنت وطفلك الإرضاع من الذهاب خارج البيت والتلذذ بالحياة، بل يمكنك الإرضاع تقريباً في كل مكان ، وإذا كان لباسك لباساً فضفاضاً، فيمكنك الإرضاع وبدون أن تهتمي بإظهار الثدي، وقد تشعرين بشيء من الإرتباك والتضايق في أول الأمر، ولكن سوف يزداد اطمئنانك بنفسك بعد قليل، وحتى أن معظم الناس لن يلاحظونك ترضعين بالتدري، وذلك بسبب لباسك الفضفاض ، فحاولي التمرن أمام امرأة في بيتك.

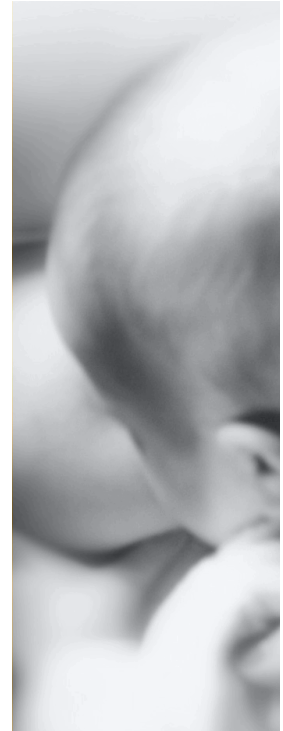
وقد يمضي طفلك جائعاً يوماً أو يومين في الغالب، وذلك حين يحتاج إلى رضاعة حليب أكثر، ويرجع سبب جوعه إلى عدم التساوي بين ناتج حليب الثدي وطلب الرضيع، وإرضاع الطفل كلما يشعر بالجوع سوف يساعد في زيادة إدرار الحليب بسرعة وحسب حاجات الطفل، وتذكري مرة أخرى:

### إرضاع أكثر = إشارات أكثر = حليب أكثر

قد تريدين الذهاب خارج البيت، أو مباشرة العمل من جديد، قبل التوقف من الإرضاع بالتدري، فمن الممكن أن تعصري حليبك كي يمكن لأي أحد تغذية الطفل وتجدين في هذا الكتيب معلومات حول عصر حليب الثدي.

لا تستعجلي في تقديم أغذية للطفل قبل استعداده لها، ويختلف كل طفل عن الآخر، والأغلب عند بلوغ طفلك من عمره ستة أشهر تقريباً، سوف يبدأ مد يديه وإمساك الأشياء ووضعها في فمه، وهذا يشير إلى أنه بدأ يستعد لتناول الأغذية.

الرضاعة الطبيعية فقط هي كل ما يحتاج إليه طفل من المغذيات والماء لمدة الستة أشهر الأولى تقريباً، ويحمي من عدد من الأمراض.





## عصر حليب الثديين

### لماذا قد ترديدن عصر حليب الثديين؟

- إذا أردت مساعدة طفلك في أن يتمسك بالثدي بطريقة صحيحة.
- إذا شعرت بأن ثديك محتقن، ويسبب لك عدم الراحة.
- إذا كان طفلك صغير الحجم أو كان مريضاً لدرجة أنه لا يمكنه أن يرضع طبيعياً.
- إذا كنت في حاجة إلى الغياب عن طفلك لأكثر من ساعتين، لأي مشوار مثلاً.
- إذا باشرت العمل من جديد.

### طرق عصر حليب الثديين

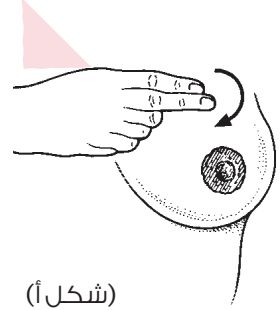
لعصر حليب الثديين ثلاث طرق رئيسية:

- باليد
  - بمضخة يدوية
  - بمضخة كهربائية
- ولك الخيار في اختيار أي من الطرق الثلاث المذكورة أعلاه، ولكن المهم أن تغسلي يديك جيداً قبل البدء في عصر الحليب، ويجب غسل جميع العلب والمضخات بماء حار وصابون، للتعقيم قبل الاستخدام.

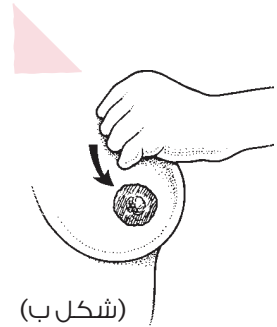


## كيف تزيدين من إفراز الحليب :

- حاولي أن تكوني مستريحة قدر الإمكان، بالجلوس في غرفة هادئة وشرب مشروب حار قد يساعدان في هذا الأمر .
- اذا أمكن وضع طفلك قريباً منك، أو ضعي صورة لطفلك تنظرين إليها بدلاً من الطفل مثلاً.
- اغتسلي بماء حار قبل عصر الحليب أو استعملي الكمادات الدافئة على ثديك.
- دلكي ثديك برفق، ويمكن أن تفعلبي هذا برأس أصابعك (شكل أ) أو بتمرير قبضة يدك على الثدي نحو الحلمة (شكل ب)، وافعلبي نفس الشيء حول الثدي كله، ولا تزلقي أصابعك بجانب ثديك؛ لأنه قد يضر بجلدك.
- بعد تدليك ثديك برفق، حركي حلمتك بين السبابة والإبهام، فإن هذا العمل يشجع الهرمونات، مما يشجع ثديك على إنتاج الحليب مع استمرارك في عصر حليبك ، سوف تشعرين بأنك لا تحتاجين إلى القلق والاستعداد الزائد، فإن عملية العصر سوف تصبح أسهل فأسهل مثل الرضاعة الطبيعية.



(شكل أ)



(شكل ب)

ولك أن تختاري أي طريقة تشائين، ولكن يمكن عصر الحليب من الثدي باستمرار لبضع دقائق فقط قبل أن يقل إنتاج الحليب، وحينئذ ينبغي أن تعصريه من الآخر، ثم عودي إلى الثدي الأول، وابدئي عصر الحليب من الثدي مرة أخرى، وهكذا استمري في عصر الحليب من الثديين حتى يتوقف الإنتاج، أو بدأ الحليب يقطر ببطء جداً.



## عصر الحليب باليد

هذه الطريقة طريقة سهلة ومريحة لعصر الحليب، وهي مفيدة، بشكل خاص، إذا كنت في حاجة إلى التخلص من احتقان الثدي بالحليب، وهذه الإرشادات ليست إلا دليلاً، ولكن أفضل طريقة للتعلم هي التمرن (ولعل ذلك وقت الاستحمام) كي تجدي ماهو مفيد لك.

توجد قنوات حليب صغيرة تحت الهالة السمراء في الثدي.

ويمكن أن تشعرين بها، في الغالب، كأنها حبوب صغيرة تحت الجلد، وفيها يجتمع الحليب، ومنها تعصرينه.

ينقسم كل ثدي إلى 15 جزء (فصاً) في كل منه قناة حليب مستقلة.

• ينبغي أن لا تعصري الحلمة؛ لأن عملية العصر سوف لا تكون مؤثرة ويمكن أن تسبب الألم.

• حذار من زلق أصابعك على الثدي، لأنه قد يتلف نسيج الثدي الخفيف.

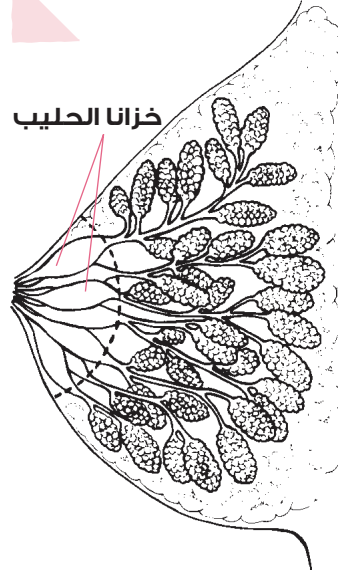
• قد يأخذ تدفق الحليب دقيقة أو دقيقتين.

• من المهم أن تديري أصابعك حول الثدي لضمان عصر الحليب من جميع الفصوص.

• سوف تحتاجين إلى جمع الحليب في إناء معقم واسع الفتحة من الأعلى، وأفضل إناء لهذا الغرض هو عبوة مدرجة.

• مع المواصلة في التمرن، يمكن عصر الحليب من الثديين في نفس الوقت.

## خزانا الحليب





## طريقة عصر اللبن باليد

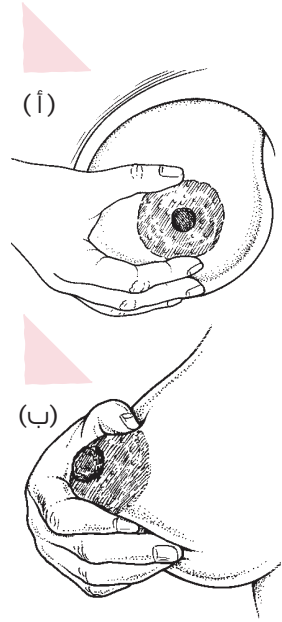
١- ضعي سبابتك في أسفل الثدي نحو أعلى الحلمة، وإبهامك فوق أعلى الثدي مقابل السبابة (قد تشعرين بقنوات الحليب داخل الجلد) وإذا كانت حلمتك كبيرة فقد تحتاجين إلى تحريك الإصبعين من أعلى الحلمة إلى الداخل، (وإذا كانت صغيرة فقد تحتاجين إلى تحريكهما نحو الخارج)، ويمكن استخدام الأصابع الأخرى لإمساك الثدي حسب الشكل (أ).

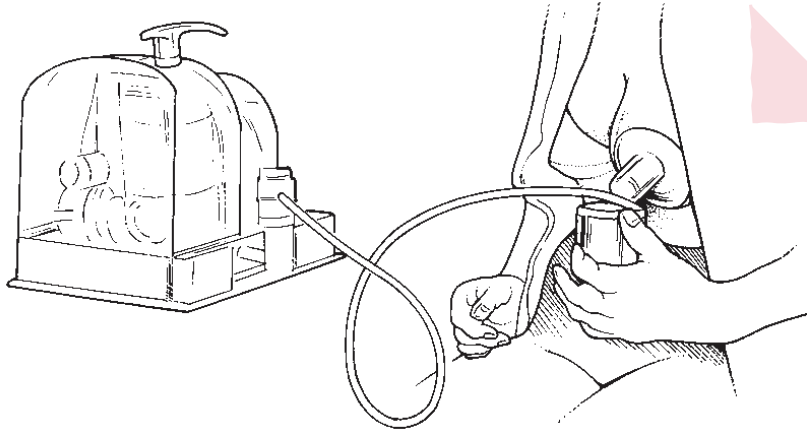
٢- بعد وضع أصابعك وإبهامك في نفس المكان من الجلد اضغطي نحو الخلف.

٣- ومع ممارسة الضغط نحو الخلف، اضغطي إبهامك وسبابتك معاً نحو الأمام مما يسهل خروج الحليب من القنوات وسيلانه إلى الحلمة حسب الشكل (ب).

٤- توقفي عن الضغط كي تملأ القنوات من جديد ثم كرري الخطوة الثانية والثالثة.

بعد الممارسة والخبرة ستتكرر الخطوات بسرعة، ثم يبدأ الحليب بالتدفق من الثدي.





## المضخات الكهربائية

المضخات الكهربائية أسرع وأسهل؛ لأنها تعمل أوتوماتيكياً، وهي جيدة وخاصة إذا كنت في حاجة إلى عصر الحليب لفترة طويلة، مثلاً إذا كان طفلك قد أدخل غرفة الرعاية الخاصة للطفل، وفي هذه الحالة ينبغي أن تحاولي عصر الحليب على الأقل ٦-٨ مرات في ٢٤ ساعة (بما فيها مرة ليلاً) للاحتفاظ بالحليب.

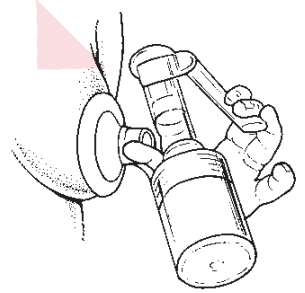
ومن الممكن عصر الثديين كليهما في نفس الوقت، وذلك باستخدام مضخة كهربائية، وهذه الطريقة أسرع من الطرق الأخرى، وقد تساعد في إنتاج حليب أكثر، ولهذا الغرض سوف تحتاجين إلى جهاز فيه كأسين للضح أو إلى كأسين مستقلين. وإذا استخدمت مضخة يدوية أو كهربائية، فاتبعي، بحذر كبير، إرشادات الشركة المنتجة لها.





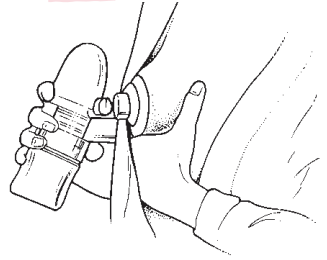
## المضخات اليدوية

استخدام المضخات اليدوية أسهل إذا كان الثدي محتقن بالحليب من استعمالها إذا كان رخواً وتوجد هذه المضخات بأنواع متعددة تعمل بطرق مختلفة، وتختلف كل منها اختلافاً يسيراً من الأخرى، ويتم تشغيل بعض منها باليد، كما تشتغل البعض الأخرى بالبطارية ولكل منها قمع يتم تركيبه على الحلمة والحلقة السمراء في الثدي، وتختلف المضخات من امرأة إلى امرأة، فقد تلائم امرأة ما لم تلائم الأخرى . ولهذا من الأفضل أن تحاولي تجربتها قبل شرائها، إذا أمكن.



## تخزين الحليب الثدي في البيت

يمكن تخزين حليبك في ثلاجة بدرجة ٢-٤ درجات من ثلاثة إلى خمسة أيام، وإذا ما كان لديك مقياس درجة حرارة لثلاثة، فإن تجميد حليبك الذي لا تحتاجين لاستخدامه خلال ٢٤ ساعة أكثر سلامة، ويمكن تخزينه في صندوق الثلج المركب مع الثلجة لمدة أسبوع أو في المجمد لثلاثة أشهر.



ولتجميد حليبك من أجل استخدامه بعد فترة في البيت يمكن استعمال أي وعاء بلاستيكي شرط أن يكون غطاؤه محكماً لدرجة أن لا يدخله الهواء، ويمكن تنظيفه وتطهيره. ولا تنسي كتابة التاريخ على كل وعاء، واستخدمي الحليب بالتناوب حسب التواريخ، وإذا جمدت الحليب بسبب صغر حجم طفلك أو بسبب كونه مريضاً، فاستشيري من يقوم برعايته والعناية به في المستشفى.



## اليونيسيف والمبادرة الودية للطفولة

وإذا احتجت استخدام الحليب المجمد، ينبغي إذابته بوضعه أولاً في ثلاجة أو بدرجة حرارة الغرفة، ويمكن تخزين الحليب المذاب في ثلاجة، لحين استعماله خلال ساعة أو التخلّص منه، ويجب عدم إعادة تجميده.

ينبغي عدم إذابة حليب الأم في ميكروويف، لأنه قد يؤدي إلى أن تكون درجة حرارة الحليب غير معتدلة قد تحرق فم الطفل.

تعمل منظمة الأطفال التابعة لهيئة الأمم المتحدة (اليونيسيف) على النطاق الدولي لمساعدة كل طفل/ طفلة في الوصول إلى كامل صحته، وهي تعمل في أكثر من 160 بلداً عن طريق دعم مختلف البرامج لتوفير ما يلي للأطفال:

- تحسين مستوى الصحة والتغذية
- الماء النقي ووسائل الصحة
- التعليم



كما يساعد اليونيسيف الأطفال الذين يحتاجون إلى حماية خاصة، مثل عمالة الطفولة وضحايا الحرب. إن مبادرة «المستشفيات صديقة الطفل» برنامج عالمي يديره اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية، وهو يعمل مع وزارات الصحة لتحسين صحة الأطفال والجهات الراعية للصحة التي تتبنى ممارسات لدعم الإرضاع الناجح بالثدي تحصل على لقب «صديق الطفل» من قبل اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية، وتدير المراكز الصحية والمستشفيات التابعة لوزارة الصحة في هذه المبادرة لتقديم النصائح والدعم للأمهات والتدريب للعاملين الصحيين لتشجيع الرضاعة الطبيعية.

المصدر : كتيّب إرضاع مولودك الجديد - منظمة اليونيسيف - المملكة المتحدة.  
الخدمات الصحية - برمنجهام

# فوائد الإرضاع بالثدي

## فوائد الإرضاع بالثدي كثيرة ومنها

