

دليل الرضاعة الطبيعية

تهانينا على ميلاد طفلك. سيرشدك هذا الكتيب إلى أساسيات الرضاعة الطبيعية، بما في ذلك البدء في الرضاعة وكيفية معرفة أن طفلك يحصل على لبن كافٍ. ستقدم الرضاعة الطبيعية للطفل أفضل بداية ممكنة في الحياة. تقدم الرضاعة الطبيعية أفضل تغذية وتدعم التطور وتقلل من خطر الإصابة بالمرض والعدوى.

بعد الميلاد



إذا كنت أنت وطفلك بصحة جيدة، فمن المهم أن تضي طفلك بحيث تلامس بشرته بشرتك بمجرد ميلاده. يعني هذا أن تضعي طفلك عارياً (باستثناء الحفاضة) على صدرك. ستتم تغطيتكما معاً ببطانية. سيحافظ التلامس على دفء طفلك وينظم تنفسه ومعدل ضربات قلبه ويحميه من العدوى. كما أن ملامسة طفلك لبشرتك ستحبه أيضاً على أن يبدأ في البحث عن ثديك ويبدأ في الرضاعة. الساعة الأولى بعد الولادة تُعتبر وقتاً خاصاً جداً لكي تتعرفي أنت وطفلك على بعضكما البعض، وعندما تساعدينه على الرضاعة مبكراً فإنك تحثين إنتاج اللبن لديك. المقادير الصغيرة من السرسوب (وهو سائل سميك يميل للصفرة) والتي تظهر في الأيام القليلة الأولى بعد الميلاد مفيدة جداً لطفلك لأن السرسوب يحتوي على مغذيات مركزة ويحمي طفلك من العدوى.

الأيام الأولى



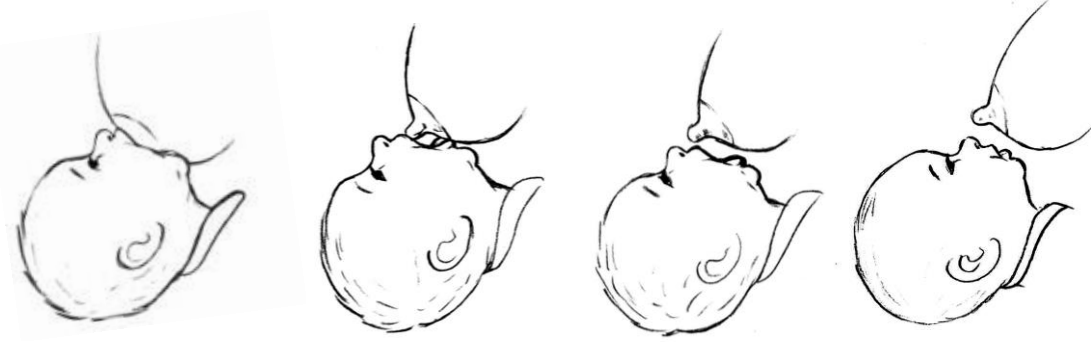
قد يحتاج طفلك إلى الرضاعة كثيراً جداً في الأيام والأسابيع الأولى بعد الميلاد. هذا أمر طبيعي لأنه كلما رضع أكثر، زاد إنتاج اللبن لديك. قد يحتاج الأمر إلى وقت قليل لكي تتعلمي أنت وطفلك الرضاعة الطبيعية، ولذلك كلما زادت فرصك للتدريب، كان ذلك أفضل. اجعلي طفلك قريباً كي يمكنك مراقبة العلامات التي تدل على أنه قد يحتاج إلى الرضاعة، مثل مص أصابعه وفتح فمه وإخراج لسانه. حاولي ألا تنتظري حتى يبكي طفلك للرضاعة لأن هذا سيجعل الرضاعة أصعب لكليكما.

احتضان طفلك من أجل الرضاعة

ها هي بعض الأفكار التي يمكن أن تساعدك أنت وطفلك على بدء عملية الرضاعة بشكل جيد:



- احلمي طفلك قريبًا منك بحيث يكون أنفه ومعدته وأصابع قدميه على خط واحد باتجاه صدرك من أسفل.
- ادعني رقبة طفلك وليس رأسه بحيث يستطيع إمالة رأسه للخلف أثناء بدئه في الرضاعة.
- امسحي حلمتك برفق في المسافة بين الشفة العليا لطفلك وأنفه لتشجيعه على فتح فمه.
- انتظري حتى يفتح طفلك فمه ويخرج لسانه قليلاً ويميل برأسه للخلف ثم قربه برفق من ثديك بحيث تجعلين حلمتك تنزلق أسفل الشفة العليا للطفل نحو سقف حلقه.
- قد تشعرين بالسحب (وقد يكون هذا مؤلماً أو قد لا يكون كذلك) لكن ينبغي أن ينتهي هذا الإحساس خلال دقيقة أو نحو ذلك. إذا استمر الألم، فاطلبي المساعدة.



علامات توضح أن طفلك يحصل على ما يكفي من اللبن

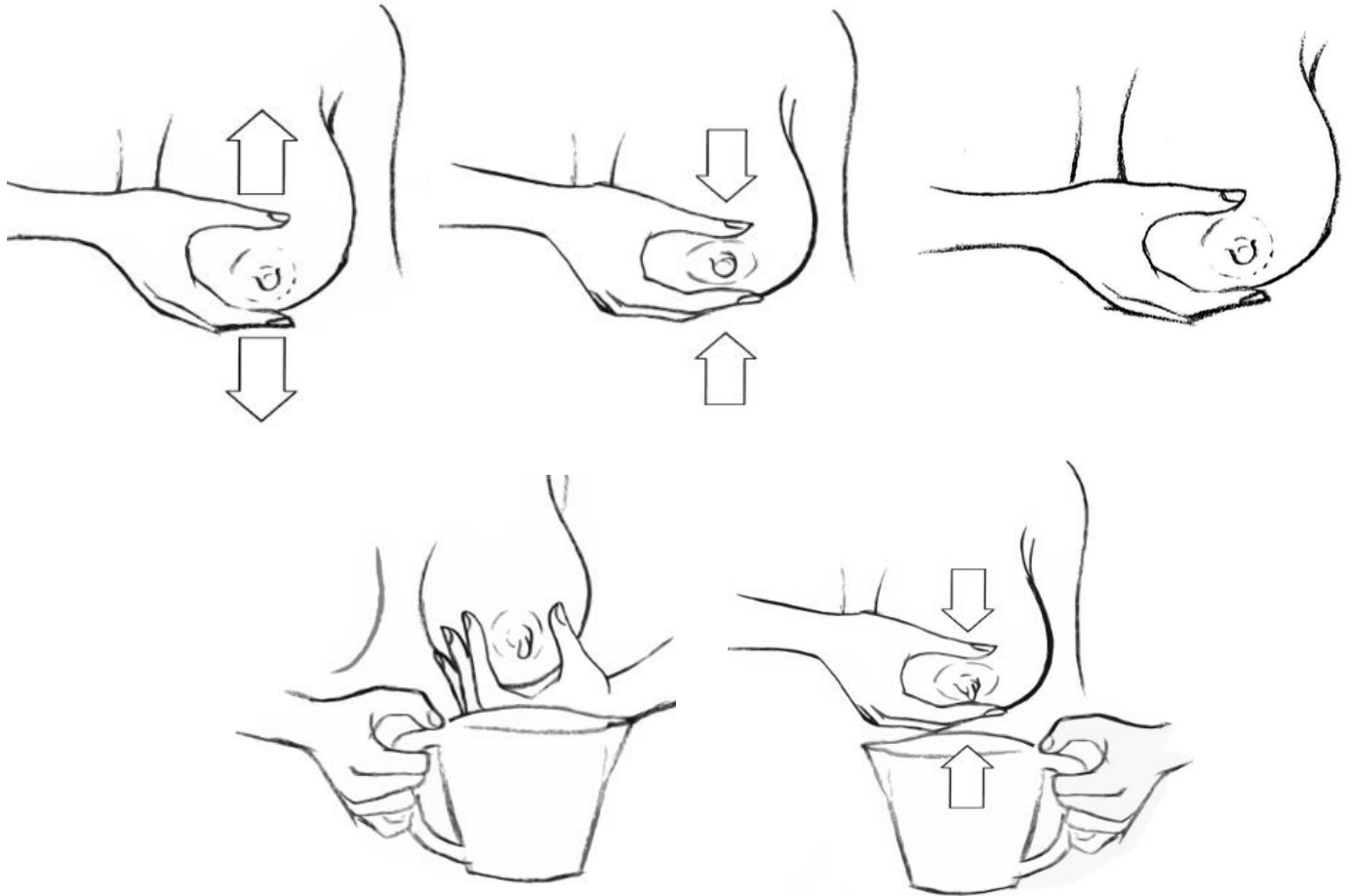
- سيكون فم طفلك مفتوحاً على اتساعه.
- ستكون وجنتا طفلك ممتلئتين.
- سيبدو طفلك مستقرًا أثناء الرضاعة.
- قد تسمعين صوت ابتلاع طفلك كل 2-3 مصات.
- ينبغي أن يكون شكل حلمتك في نهاية الرضاعة كما هو بدون ألم أو تلف ظاهر.
- سيبلل طفلك الكثير من الحفاضات (بين 6 و8 حفاضات بعد اليوم السادس) على مدار 24 ساعة.
- سيبرز طفلك مرتين على الأقل - لكنه سيبرز أكثر من ذلك في العادة - على مدار 24 ساعة وسيغير برازه من اللون الأسود والقوام اللزج في اليومين الأول والثاني إلى اللون الأصفر والقوام السائل بدءًا من اليوم الرابع. إذا لم يبرز طفلك لمدة 24 ساعة، فمن المهم الاتصال بقابلتك أو بالزائر الصحي.

الضغط لإخراج لبنك

معرفة طريقة الضغط لإخراج لبنك لإغراء طفلك بالرضاعة مهارة مفيدة، وخاصة عندما يكون الطفل نائمًا بعض الشيء أو إذا كنت تشعرين بامتلاء ثدييك. هذا فيديو جيد يوضح لك كيفية عمل هذا:

unicef.uk/handexpression

- ابدئي بالضغط على صدرك وتدليك برفق إلى أن تشعرين بالاسترخاء.
- اجعلي إبهامك وسبابتك على شكل C.
- قومي بتحريك إبهامك وسبابتك برفق للخلف بعيدًا عن الحلمة لمسافة 2-3 سم تقريبًا.
- اضغطي على المنطقة لمدة ثانيتين ثم ارفعي إصبعيك وكرري الحركة.
- قد يستغرق لبنك بعض الوقت ليتدفق. استمري في الإمساك بالمنطقة نفسها وتحريرها إلى أن يقل التدفق.
- قومي بالدوران حول الثدي مع الإمساك والتحرير عند منطقة أخرى.
- حافظي على إبهامك وسبابتك مقابلين لبعضهما البعض وتجنبي تمريرهما لأعلى الثدي وأسفله.



تلبية احتياجات طفلك



سيطلع طفلك إليك طلبًا للطعام والراحة والطمأنينة أثناء تعرفه على العالم. احتضان طفلك وعناقه والتحدث إليه والاستجابة له يساعد على إطلاق الهرمونات التي تدعم تطور عقله وتجعله يشعر بالأمان. لا يمكن إفساد المواليد الجدد بالاستجابة لاحتياجات ولا يمكن أن تزيد الرضاعة الطبيعية للمواليد عن حاجتهم،

ولذلك يمكنك أن تقدمي لإعطاء شعور بالراحة إلى جانب الإطعام. كما أن عنق طفلك وإرضاعه يساعد في الحفاظ على هدوئك ويسمح لك بالجلوس والراحة والاستمتاع بطفلك.

This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations