

# كيف تسير عملية الرضاعة الطبيعية؟ نصائح لفترة الرضاعة الطبيعية

كُتَيْب مكوّن من 50 ورقة



# كيف تسير عملية الرضاعة الطبيعية؟ نصائح لفترة الرضاعة الطبيعية

## يرضع الأطفال من الثدي وليس من الحلمة.

تأكد أن طفلك يضع جزءًا كافيًا من الثدي في فمه أثناء الرضاعة. لا تظهر تشققات الحلمة عادةً إلا عندما يرضع الطفل من أجزاء محدودة من الحلمة.



### وهكذا يكون الوضع المثالي:

تختفي حلمتك وجزء كبير من الحالة في فم الطفل المفتوح على اتساعه. وتكون شفاه مقلوبتين إلى الخارج. ويقع لسانه فوق حافة أسنانه السفلية. وأن يلامس ذقنه صدرك. طالما لا يوجد ألم، فأنتما تقومان بكل شيء بشكل صحيح. وإذا شعرت بالألم، فاطلبي المساعدة من أخصائية في الرضاعة الطبيعية.

## أرضعي طفلك عندما يريد.

**أرضعي حسب الحاجة،** أي كلما أراد طفلك ذلك وليس وفق مواعيد محددة. بغض النظر عما إذا كان قد رضع للتو، سواء في النهار أم في الليل. وبهذه الطريقة تتكيف كمية الحليب تلقائيًا مع احتياجات طفلك.

اتركي طفلك يرضع طالما يرغب في ذلك. وقدمي لطفلك كلا الثديين أثناء الرضاعة. إذا أراد أن يرضع من ثدي واحد فقط، فابدئي بالجهة الأخرى في المرة التالية. وسيظهر لك طفلك متى يشبع.

**هل تعلمين:**  
في الأيام الأولى بعد الولادة، تتغير عملية إنتاج الحليب، من الضروري في تلك المرحلة أن تسمح لطفلك يرضع بشكل متكرر.



## أي وضعية رضاعة تناسبك؟

أرضعي طفلك في الوضعية الأكثر راحة لك ولطفلك. إن شعر كل منكما بالراحة وتمكّن الطفل من الرضاعة جيدًا، فهذه هي الوضعية المناسبة. احرصي على اتخاذ وضع مريح لك، حتى تتمكني من الحفاظ على هذه الوضعية لفترة أطول.

**سواء كنت مستلقية أم جالسة:** يجب أن يكون جسم طفلك موجهًا بالكامل نحوك في أثناء الرضاعة. واحمله بين ذراعيك على مستوى صدرك. ثم وجهي الطفل نحو الثدي، فذلك يخفف الضغط عن ظهره. ويمكن أن تُساعدك الوسادة في ذلك.



## سيشبع طفلك من الرضاعة الطبيعية!

هناك دائمًا أيام يبدو فيها طفلك وكأنه يريد الرضاعة باستمرار، على سبيل المثال عندما يكون لديه طفرة في النمو. كما أن كثيرًا من الأطفال يرغبون في الرضاعة أكثر خلال المساء. هذه المراحل ستمر، ولا داعي للقلق من أن تكون كمية الحليب لديك قليلة.

بل على العكس: كلما رضع طفلك أكثر من الثدي، زاد إنتاج الحليب. حيث تتحكم هرموناتك في هذه العملية. فيتفاعل جسمك تلقائيًا مع زيادة حاجة طفلك للحليب. وسيشعر طفلك بالشبع دائمًا، حتى دون الحاجة إلى تغذية إضافية.



## قبضة في الفم تعني "أنا جائع".

سيظهر لك طفلك متى يكون جائعًا. وذلك من خلال إشارات بسيطة: يصبح أكثر حركة واضطرابًا، ويصدر أصوات المص، ويضع قبضته في فمه. يبحث ويدير رأسه من جانب لآخر ويفتح فمه. من الأسهل لك وللطفل الاستجابة لهذه الإشارات المبكرة.

البكاء علامة متأخرة على الجوع. فالطفل الباكي يكون أكثر انفعالًا، ويصعب وضعه على الثدي للرضاعة. هدّئي طفلك أولاً قبل محاولة إرضاعه، من خلال حمله ومداعبته واحتضانه والتحدث إليه.



## أخصائيو الرضاعة يساعدونك عندما تحتاجين لهم.

امنحي نفسك **الوقت والهدوء** لفهم احتياجات طفلك من الرضاعة. ففي النهاية، أنت وطفلك تحتاجان في البداية إلى بعض الوقت لتنسجما كفريق في الرضاعة.

**لا تترددي في طلب المساعدة** إن شعرت بعدم الثقة أو واجهت صعوبات في الرضاعة. يمكنك طلب المشورة من القابلة طوال فترة الرضاعة الطبيعية. وإذا لم تكن لديك قابلة، فتواصلي مع **مستشارة الرضاعة الطبيعية** في مستشفى الولادة التي تتبعين لها، أو أخصائية رضاعة أخرى في منطقتك، أو يمكنك التحدث إلى طبيب أمراض النساء أو طبيب الأطفال/المراهقين المسؤول عنك.

غالبًا ما يتطلب الأمر تغييرًا بسيطًا فقط لتحسين عملية الرضاعة.



## من تُرُضع تحتاج إلى الدعم.

حتى إذا كنت شريكًا أو شريكة للمُرضعة، ولا تستطيع إرضاع طفلك، فهناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتها أثناء فترة الرضاعة. اسأل شريكك عما تحتاجه، **وكن بجانبها**. امنحها الثقة وشجعها إذا لم تسر الرضاعة على ما يرام في يوم من الأيام.

ساعدتها بتخفيف أعباء الحياة اليومية عنها قدر الإمكان، متى وأينما كان ذلك ممكنًا إلى جانب عملك. تناوبا على حمل الطفل وتهديته وتسكينه. كما يُمكنك إعداد طعام طفلك الحليب الذي تم شطفه بالمضخة مسبقًا.



## استعادة الطاقة في فترة النفاس.

إن رعاية طفل قد تكون مرهقة في بعض الأحيان. خاصة في الأسابيع الأولى بعد الولادة، يجب أن تمنحي نفسك **فترات راحة متكررة**.

ربما تستطيع عائلتك أو إحدى صديقاتك القيام بالتسوق نيابةً عنك أو اصطحاب الطفل الأكبر سنًا إلى ساحة اللعب. مما يمنحك وقتًا إضافيًا **للراحة المشتركة** مع طفلك الصغير. لم لا تأمين في أثناء النهار، عندما يكون طفلك الصغير نائمًا أيضًا؟!

تساعد فترة النفاس الهادئة على جعل الرضاعة الطبيعية أكثر استرخاءً.



## غذاؤك هو طريقك إلى رضاعة صحية وسليمة.

في أثناء الرضاعة الطبيعية، يجب أن **تتناولي الطعام بانتظام** ولا تتبعي أي نظام غذائي. فأنت تحتاجين الآن إلى حوالي 500 سعرة حرارية (kcal) إضافية يوميًا من الطاقة.

على عكس فترة الحمل، يُسمح لك بتناول كل أنواع الأطعمة أثناء الرضاعة. والأفضل أن تتناولي كميات وفيرة من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة وما يكفي من منتجات الألبان. وإذا رغبت في نظام غذائي نباتي، فتناولي مزيدًا من الحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات.

اشربي كميات كافية من السوائل، مثل **كوب ماء مع كل رضعة**. اختاري مشروبات خالية من الكحول طوال فترة الرضاعة.

