

دليل الأمهات للرضاعة الطبيعية
المقدم من مدينة
نيويورك

المحتويات

- 1 لم عليك اختيار الرضاعة الطبيعية؟
 - 2 إشراك الآخرين
 - 3 ما عليك أخذه إلى المستشفى
 - 4 ما تحتاجين إلى معرفته عن الرضاعة الطبيعية
- البدء
- العناية بثدييك
- طريقة الرضاعة الطبيعية: التقام الثدي والرضاعة
- اتخاذ وضعيات مريحة: وضعيات الرضاعة الطبيعية المشهورة
- 12 أسئلة وأجوبة
- حالات خاصة
- 17 التغلب على المشكلات
- 19 استدرار الحليب
- الاستدرار باليدين
- استخدام مضخة لاستدرار الحليب
- تخزين الحليب المستدر
- 22 العودة إلى العمل أو المدرسة
- 23 فطام رضيعك
- 24 الكلمات الشائعة المرتبطة بالرضاعة الطبيعية

لم عليكِ اختيار الرضاعة الطبيعية؟

الرضاعة الطبيعية، المعروفة أيضًا باسم الإرضاع، هي عملية تغذية الرضيع بحليب السيدات الطبيعي. وغالبًا ما يشير هذا المصطلح إلى إرضاع الرضيع الحليب الطبيعي المستدرّ باليد أو عن طريق مضخة. يمكن أيضًا الإشارة إلى الحليب الطبيعي بحليب الثدي أو حليب الأم. وإليكِ بضعة أسباب تجعل خبراء الصحة يوصون بالرضاعة الطبيعية للرضع والأمهات.



الرضاعة الطبيعية مفيدة لرضيعك.

- حليب الأم غني بالفيتامينات والعناصر الغذائية التي يحتاج إليها رضيعك. وهو يبنّي جهاز مناعة رضيعك ويساعد على نمو عقله.
- هضم حليب الأم أسهل من هضم الحليب الصناعي، مما يؤدي إلى تقليل التقيؤ والإسهال.
- الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية أقل عرضة للإصابة بالسمنة في مراحل لاحقة من حياتهم.
- الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية أقل عرضة للإصابة بالعدوى والربو وبعض أنواع السرطان وداء السكري ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

الرضاعة الطبيعية مفيدة لكِ.

- تساعد الرضاعة الطبيعية جسمك على التعافي من الحمل والولادة — فهي تساعد على تقلص رحمك إلى حجمه الطبيعي وتقلل النزيف بعد الولادة.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر إصابتك بداء السكري وسرطان المبيض وبعض صور سرطان الثدي.
- تساعدكِ الرضاعة الطبيعية على تقوية الرابطة بينكِ وبين رضيعك.
- يمكن أن تساعد الرضاعة الطبيعية على الحد من الاكتئاب.
- الرضاعة الطبيعية توفر الوقت. فعلى عكس الحليب الصناعي، تكون درجة حرارة حليب الأم دائمًا مناسبة، وهو لا يتطلب غسل وتعقيم أي زجاجات.
- الرضاعة الطبيعية توفر المال. فحليب الأم هو كل ما يحتاج إليه رضيعك في أول ستة أشهر من حياته، مما يوفر عليكِ مئات الدولارات التي كنتِ لتنفقها على شراء الحليب الصناعي.
- غالبًا ما يتمتع الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية بصحة أفضل، مما يقلل عدد مرات تغيب الوالدين عن العمل.

إشراك الآخرين

عند اختيارك للرضاعة الطبيعية، من المهم أن يدعمك من حولك في قرارك هذا. ويشمل ذلك الأطباء والممرضات ومرافقات الولادة الطبيعية والشريك وأفراد العائلة والأصدقاء.

◀ خلال زيارات ما قبل الولادة: أخبري مقدم رعايتك الصحية أنك تريدين أن ترضعي رضاعة طبيعية. اطلحي الأسئلة واحصلي على المعلومات التي تحتاجين إليها قبل ولادة رضيعك.

◀ في المستشفى:

- عندما يأتيك المخاض، أخبري ممرضة الولادة الخاصة بك ومقدم رعايتك أنك تريدين أن ترضعي رضيعك رضاعة طبيعية. اطلبي إحضار رضيعك إليك في أسرع وقت ممكن كي تستطيعي بدء الرضاعة الطبيعية. قبل أن تلدي، أخبري الممرضة أنك تريدين أن يبقى رضيعك في غرفتك (المساكنة).
- عندما تبدئين بالإرضاع رضاعة طبيعية، ضعي في اعتبارك أنه في بعض الأحيان، يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تتمكني أنت ورضيعك من معرفة كيفية القيام بذلك. إذا لم تكوني متأكدة من أنك تقومين بالرضاعة الطبيعية بطريقة صحيحة، فاطلبي مساعدة ممرضة أو استشاري الرضاعة الطبيعية (أخصائي في مسائل الرضاعة الطبيعية).
- إذا لزم أخذ الرضيع إلى الحضانة، فذكرّي الممرضة بارجاعه إليك لترضعيه رضاعة طبيعية. وأخبري الممرضة ألا تعطي الحليب الصناعي أو الماء أو اللهاية للرضيع إلا إذا أمر مقدم رعايتك بذلك.
- إذا قدم لك الطاقم عينات حليب صناعي، فأخبريهم أنك ترضعين رضاعة طبيعية فقط ولا تحتاجين إلى الحليب الصناعي.

◀ في المنزل:

- إذا عرض عليك الشريك أو أفراد العائلة أو الأصدقاء مساعدة بإعطاء رضيعك زجاجة رضاعة، فأخبريهم أنك ترضعين رضاعة طبيعية حرصاً على صحة رضيعك. وإذا أرادوا مساعدتك في رعاية الرضيع، فهناك الكثير من الأمور الأخرى التي يمكنهم القيام بها لمساعدتك، مثل:
 - البقاء بجانبك أثناء قيامك بالرضاعة الطبيعية، وتقديم مشروبات لتشربها أو مسند لقدميك أو وسادة لتستخدميها خلال الإرضاع.
 - جعل الرضيع يتجشأ بعد الرضعة.
 - تغيير حفاظات الرضيع أو تحميمه.



- الاعتناء بالرضيع بحيث يتسنى لك الاستحمام أو أخذ قيلولة أو تناول الطعام.
- المساعدة في الأعمال المنزلية، مثل الطهو أو التنظيف أو غسيل الملابس أو شراء البقالة أو غسيل الأطباق.
- رعاية أطفالك الأكبر سنًا بينما ترضعين رضاعة طبيعية.
- إحضار الرضيع إليك من أجل الرضعات الليلية.

ما عليك أخذه إلى المستشفى

قبل موعد ولادتك، احرص على حزم بعض الأغراض الشخصية لتكون معك في المستشفى. وفيما يلي بعض الأغراض المفيدة للسيدات اللاتي سترضعن رضاعة طبيعية:

- ☐ حمالة الصدر المخصصة للإرضاع
- ☐ رفادات الثدي (المصنوعة من القماش أو المخصصة للاستخدام مرة واحدة)
- ☐ وسادة الإرضاع
- ☐ ثوب النوم أو البيجاما التي يكون لها أزرار أو كباسين من الأمام
- ☐ رداء (روب)
- ☐ دليل الأمهات للرضاعة الطبيعية المقدم من مدينة نيويورك

أغراض أخرى مفيدة:

- ☐ مرطب شفاه
- ☐ أدوات الحمام
- ☐ الفوط الصحية
- ☐ مقعد سلامة للأطفال عند الخروج من المستشفى (مطلوب في ولاية نيويورك)

ما تحتاجين إلى معرفته عن الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية مهارة مثلها مثل التربية. قد تحتاج الرضاعة الطبيعية إلى بعض الممارسة، لكنك ستتعلمينها بسرعة، بالإضافة إلى أن لها العديد من المنافع.

البداية

الأيام القليلة الأولى

- يمكنك عادةً بدء الرضاعة الطبيعية على الفور — حتى في غرفة الولادة.
- لذا أخبري مقدّم رعايتك أو القابلة مسبقاً أن الرضاعة الطبيعية هي ما ترغبين في القيام به.
- حاولي الإرضاع خلال الساعة الأولى من ولادة رضيعك.
- يُعد حمل رضيعك مع ملامسة بشرتك لبشرته بعد الولادة مباشرةً طريقة رائعة للبدء.
- أخبري طاقم المستشفى ألا يعطي رضيعك زجاجة رضاعة إلا إذا اتفقت أنت ومقدّم رعاية رضيعك على أن هناك حاجة إليها.
- أخبري طاقم المستشفى أنك ترغبين في بقاء رضيعك في غرفتك (بدلاً من الحضنة) حتى تتمكني من إرضاعه وقتما يجوع.
- أكثر من الرضاعة الطبيعية. فريضك سيتعلم مص الحلمة، وسيزيد ذلك مخزون الحليب لديك.
- إذا شعرت بأي انزعاج أثناء قيامك بالرضاعة الطبيعية أو إذا كنت قلقة من أن رضيعك لا يحصل على ما يكفي من الحليب، فاطلبي مساعدة من الممرضة أو أخصائي الرضاعة الطبيعية.
- يُطلق على الحليب الذي يتكون لديك في الأيام القليلة الأولى اسم اللبأ. وهو أصفر اللون وغني بالعناصر الغذائية. يحمي اللبأ رضيعك من الإصابة بالأمراض ويمنحه كافة احتياجاته الغذائية. وبعد مضي ثلاثة إلى خمسة أيام، سيتحول لون حليبك إلى اللون الأبيض المائل للزرقة، وسيدره جسمك بكميات أكبر.
- احرص على غسل يديك دائماً قبل القيام بالرضاعة الطبيعية أو ضخ الحليب أو استدراره.

الأسابيع القليلة التالية

- دعي رضيعك يرضع وقتما يشاء، نهاراً أو ليلاً — عادةً ما تكون مرات الرضاعة من 10 إلى 12 مرة تقريباً خلال كل 24 ساعة. وكثرة الإرضاع تساهم في تدفق الحليب لديك، وتساعدك على إدراك الكثير من الحليب ومساعدة رضيعك على النمو.

- إذا نام رضيعك خلال الدقائق القليلة الأولى من الرضاعة، فأيقظيه برفق لمساعدته على إنهاء الرضعة. حاولي دغدغة قدميه أو التحدث إليه لإيقاظه.
- بحلول الأسبوع الرابع إلى الخامس، من المحتمل أن يكون لرضيعك نمط رضاعة أكثر انتظامًا ومرات رضاعة أقل.
- تجنب استخدام زجاجة الرضاعة أو اللهاية في مرحلة مبكرة جدًا، إذا أنها قد تعوق تشكل روتين جيد للرضاعة الطبيعية.
- لا يُنصح بإطعام رضيعك الأطعمة المكملة مثل الحبوب والفاكهة والخضروات قبل بلوغه عمر 6 أشهر.

مكملات فيتامين د

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics, AAP) بأن يحصل جميع الرضع على مدخول غذائي يومي من فيتامين د بحد أدنى يعادل 400 وحدة دولية (International Units, IU) بعد الولادة مباشرة. وهذا يشمل الرضع الذين يشربون حليب الأم فقط. اسألِي مقدّم رعايتك الصحية لمعرفة المزيد من المعلومات.

العناية بثدييك

- لا فرق كبير بين العناية بثدييك خلال فترة الرضاعة الطبيعية والعناية بهما في الأوقات الأخرى. عادةً ما يكون الاستحمام اليومي كافيًا، ولكن إلبك بعض النصائح المفيدة:
- حاولي تجنب وضع الصابون على حلمتي ثدييك أو فركهما، إذ يمكن أن يصيبهما هذا بالجفاف ويجعلهما أكثر عرضة للتشقق.
- إذا ألمت حلمتا ثدييك، فقد يساعدك وضع القليل من حليب الأم على الحلمة (وتركه يجف) عند الانتهاء من كل رضعة. ومن المفترض ألا تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة. فإذا شعرت بالألم، فقد يعني هذا أن رضيعك لم يلتقم الثدي جيدًا (انظري الصفحة 6 — التّقام الثدي).
- استخدم رفادات الثدي في حمالة الصدر كي تمتص أي حليب قد يتسرب.
- غيري رفادات الثدي كثيرًا، وخاصة عندما تشعرين أنها رطبة أو مبللة. فقد يتسبب ترك رفادات الثدي المبللة على بشرتك في حدوث تهيج وتشقق حلمة الثدي.
- ألقي نظرة على ثدييك يوميًا، بحثًا عن أي مناطق حمراء أو طفح جلدي أو أي شيء خلاف ذلك يبدو غير عادي. وتحديثي إلى استشاري الرضاعة الطبيعية أو مقدّم الرعاية الصحية إذا لم تتحسن هذه الأعراض، أو إذا كنتِ تشعرين بالألم أو بالمرض.

طريقة الرضاعة الطبيعية: التقام الثدي والرضاعة

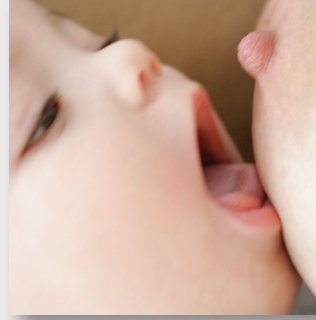
عندما يمص رضيعك الثدي، يتم إفراز الهرمونات. وتتسبب هذه الهرمونات في "انسياب" الحليب أو تدفقه. وكلما ازداد معدل رضاعة رضيعك، ازدادت كمية الحليب الذي يدره جسمك.

التقام الثدي

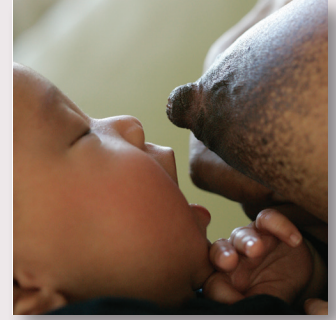
للنجاح في الرضاعة الطبيعية، من المهم جدًا أن يلتقم الرضيع الثدي جيدًا.



3. إذا لم يفتح رضيعك فمه، فيمكنك ملامسة شفتيه بحلمتك لتشجيعه على فتحه.



2. أرجعي رضيعك للخلف مسافة بوصة واحدة أو بوصتين. ومن المفترض أن يميل رأسه نحو الخلف ويفتح فمه. من المهم أن يفتح رضيعك فمه باتساع.



1. احملي رضيعك مع توجيه جسمه لجسمك وجعل أنفه قريبًا من حلمتك.



6. راقبي رضيعك لترى ما إذا كان يمص ويبتلع الحليب بسهولة أم لا. استمعي للأصوات التي تشير إلى أن رضيعك يرضع ويشعر بالسعادة.



5. أدخلي أكبر جزء ممكن من الهالة — المنطقة الداكنة المحيطة بحلمتك — في فم الرضيع.



4. عندما يفتح رضيعك فمه باتساع، قربي فمه من الحلمة عن طريق سحب رضيعك نحوك. ويسمى هذا "بالتقام الثدي".



وضعية حرف C

يمكنك أيضًا إمساك ثديك بطريقة تساعد على التقام رضيعك له. وفيما يلي طريقتان قد تودين تجربتهما:

- وضعية حرف U: ضعي إبهامك على هالة أحد الثديين في موضع يشير للساعة 9 وأصابعك المتبقية في موضع يشير للساعة 3 — بحيث تأخذ يدك شكل الحرف "U".
- وضعية حرف C: ضعي إبهامك فوق حلمة الثدي في موضع يشير للساعة 12 وأصابعك المتبقية تحت حلمة الثدي في موضع يشير للساعة 6 — بحيث تأخذ يدك شكل الحرف "C".

علامات تدل على تدفق حليبك

قد تلاحظين:

- حدوث تغير في معدل مص رضيعك من المص السريع إلى المص والبلع المنتظمين، بمعدل مصة واحدة في الثانية تقريبًا
- الشعور بوخز أو شكاات كالدبابيس والإبر في ثديك
- الشعور المفاجئ بامتلاء الثدي
- تسرب الحليب من الثدي الآخر
- أنك أصبحت عطشى



من المفترض ألا تؤلم الرضاعة. يمثل الألم علامة على أن رضيعك لم يلتقم الثدي بشكل سليم. وإذا كان رضيعك يمص الحلمة فقط، فأوقفه عن المص عن طريق وضع خنصرك بلطف داخل زاوية فمه. أخرجي الحلمة من فمه وحاولي وضعه على الثدي بحيث يلتقم أكبر جزء ممكن من الهالة. وستلاحظين الفرق.

- دعي رضيعك يرضع وقتما يجوع. خلال فترة 24 ساعة، غالبًا ما يرضع حديثو الولادة الأصحاء من 10 مرات إلى 12 مرة على الأقل. ولا تنتظري حتى يبكي رضيعك لرغبته في الرضاعة — فهذه علامة متأخرة جدًا على جوعه. وملامح الرغبة في الرضاعة — أي العلامات المبكرة على أن الرضيع جائع — تتضمن:
 - مص أصابع يديه
 - ضم شفثيه
 - تحريك فمه
 - تحريك عينيه أثناء النوم
 - النوم الخفيف بعد ساعة أو ساعتين من النوم العميق
- يمكنكِ منحه ثديًا واحدًا أو كلا الثديين عند كل رضعة. ولا تقلقي إذا رضع رضيعك من الثدي الثاني لفترة أقصر.
- إذا بدأتِ بالثدي الأيمن في إحدى الرضعات، فابدئي بالثدي الأيسر في المرة التالية. وإذا كنتِ لا تستطيعين أن تتذكرتي من أي الثديين أَرْضَعِ آخر مرة، فضعي دبوس أمان على حمالة صدركِ ليذكركِ، أو تحسسي أي الثديين ممثلي أكثر. وتقوم بعض الممرضعات بتبديل الخاتم من يد لأخرى لتذكير أنفسهن.
- دعي رضيعك يرضع حتى يشبع — عادة ما يستغرق الأمر 10 إلى 20 دقيقة لكل ثدي. انتبهي للعلامات التي توضح أن الرضيع قد شبع: استرخاء يديه وجسمه أو إخراج الحلمة من فمه أو النوم.
- إذا انتهى رضيعك من الرضاعة الطبيعية ولكنه ظل ملتقمًا الثدي، فضعي طرف خنصركِ بلطف داخل زاوية فمه لإيقافه عن المص وإبعاده عن ثديكِ.

علامات تدل على حصول رضيعك على ما يكفي من الحليب

- في الأيام القليلة الأولى، سيبلل الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية حفاضة واحدة أو اثنتين، وسيتبرزون في حفاضة واحدة أو اثنتين.
- ابتداءً من اليوم الثاني أو الثالث، سيبلل الرضيع الذي يرضع رضاعة طبيعية أو سيتبرز في خمس حفاضات أو أكثر كل 24 ساعة.
- يكتسب معظم الرضع ما بين 4 و7 أونصات في الأسبوع، وحوالي رطلًا واحدًا كل شهر خلال الأشهر الأربعة الأولى.

نصائح أخرى مفيدة

- قَرَّبِي الرضيع من ثديكِ بدلاً من تقريب ثديكِ إلى الرضيع. فقد يسبب الانحناء أثناء الإرضاع أَلماً في الظهر.
- احملي طفلكِ كثيرًا مع ملامسة بشرتكِ لبشرته — لكن فقط عندما تكونين مستيقظة وقادرة على حمله بأمان. وعند حمله مع ملامسة بشرتكِ لبشرته، ينبغي أن يرتدي رضيعكِ حفاضات فقط، وأن تحمليه ملامسًا لصدركِ المكشوف. ويمكنكِ وضع بطانية حولكِ وحول رضيعكِ. (حمل الرضع مع ملامسة بشرتهم لبشرة الأم يجعلهم يرضعون رضاعة طبيعية أفضل ويكونون أهدأ ويكون بمعدل أقل).
- أكثرِي من الرضاعة لزيادة مخزون الحليب لديكِ.
- اعتني بنفسكِ. احصلي على راحة وفيرة واشربي الكثير من السوائل وتناولي أطعمة صحية وتحديثي مع مقدّم رعاية صحية عن الاستمرار في تناول فيتامينات ما قبل الولادة أو تناول العقاقير متعددة الفيتامينات الأخرى.
- إذا قمتِ باستدراج حليب الأم في ثديكِ أو ضخه (انظري الصفحة 19)، فمن الأفضل الانتظار حتى يبلغ رضيعكِ شهرًا واحدًا تقريبًا من العمر قبل إرضاعه من زجاجة.
- تجنبي استخدام لهاية قبل أن يصبح لديكِ روتين جيد للرضاعة الطبيعية.



اتخاذ وضعيات مريحة: وضعيات الرضاعة الطبيعية المشهورة

جربي وضعيات رضاعة طبيعية مختلفة لمعرفة أفضل ما يناسبكِ. من المهم أن يلتقم الرضيع ثديكِ جيداً وأن تكوني متخذة وضعية مريحة لنجاح عملية الرضاعة الطبيعية.

وضعية الضم أو الاحتضان

تسهّل هذه الوضعية الرضاعة دون أن ينتبه الأشخاص الآخرون.



1. اجلسي وظهرك مفرد على كرسي مريح.
2. مددي رضيعكِ على جانبه مع ملامسة بطنه لبطنكِ ووضع رأسه في ثنية ذراعكِ.
3. مددي ذراعكِ ويدكِ لآخر ظهره لدعم رقبتة وعموده الفقري ومقعدته.
4. قَرّبيه من ثديكِ. لا تنحني إلى الأمام، فقد يسبب هذا ألماً في الظهر.
5. قد تودين وضع وسادة إرضاع تحت الرضيع بحيث يقترب أكثر من ثديكِ.

وضعية كرة القدم

هذه وضعية جيدة بعد الولادة القيصرية أو إذا كان ثديكِ كبيرين أو إذا كان رضيعكِ يشعر بالنعاس.



1. ضمي رضيعكِ إلى جانبكِ تحت ذراعكِ مع ثني مرفقكِ.
2. باستخدام يدكِ الحرة، ادعّمي رأس رضيعكِ وحركي وجهه ناحية ثديكِ مع جعل أنفه ملامساً للحلمة وقدميه موجهتين إلى ظهركِ.
3. استخدمِي ذراعكِ لدعم ظهر رضيعكِ ورقبته وكتفيه من الأسفل.
4. ضعي وسادة على حجركِ تحت رضيعكِ لتوفير الراحة.
5. ادعّمي ثديكِ بيدكِ الأخرى إذا لزم ذلك.

وضعية الاستلقاء على الجانب



هذه الوضعية خيار ملائم إذا كنتِ قد ولدتِ قيصرًا أو كان الجلوس غير مريح لكِ أو إذا كنتِ تودين الاستراحة أثناء الإرضاع. ولكن تذكرى ألا تنامي مع طفلكِ بعد الإرضاع، بل ضعيه في مهده أو سريريه.

1. استلقي على جانبكِ مع توجيه رضيعكِ ناحيتكِ.
2. ادعمي جسمه بذراعكِ الحرة ورأسه بيدكِ.
3. اسحبي رضيعكِ لتقرّبي منه وأرشي فمه إلى ثديكِ.
4. بمجرد أن يلتقم رضيعكِ ثديكِ، استخدمي ذراعكِ التي في الأسفل لدعم رأسكِ، ويدكِ وذراعكِ التي في الأعلى للمساعدة في دعم رضيعكِ.

وضعية الاحتضان المعكوس



هذه الوضعية تناسب تمامًا الرضع الذين يواجهون مشكلة في التقام الثدي والرضع الصغار والرضع المولودين مبكرًا (المبتسرين) والرضع من ذوي الاحتياجات الوظيفية.

1. اجلسي وظهركِ مفرد على كرسي مريح.
2. احملي رضيعكِ بالذراع المقابلة للثدي الذي سيرضع منه. على سبيل المثال، إذا كنتِ ترضعين من ثديكِ الأيسر، فاستخدمي يدكِ وذراعكِ اليمنى لحمل رضيعكِ.
3. ينبغي أن يكون صدر رضيعكِ وبطنه مواجهين لكِ مباشرة.
4. باستخدام اليد التي تحمل رضيعكِ، ضعي راحة يدكِ على ظهره وادعمي رأسه بوضع إبهامكِ خلف أذنه ودعم خذه بالأصابع الأخرى. ولا تضغطي برأسه على ثديكِ.

أسئلة وأجوبة

ما المخاطر التي سيتعرض لها رضيعي إذا لم أرضعه رضاعة طبيعية؟
إن الرضع الذين يرضعون الحليب الصناعي يكونون أكثر عرضة للإصابة بعدوى الأذن ومتلازمة SIDS والربو وداء السكري مقارنة بالأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط.

كم أسبوعاً أو شهراً ينبغي أن أَرْضِع رضاعة طبيعية أو أعطي حليب الأم؟
إن أي مقدار من الوقت ترضعين فيه رضاعة طبيعية يكون مفيداً لرضيعك — لكن كلما طال الوقت، كان ذلك أفضل. ويوصي الخبراء بإعطاء حليب الأم فقط وعدم إعطاء الحليب الصناعي أو الماء أو السوائل الأخرى أو الطعام قبل أن يبلغ الرضيع حوالي 6 أشهر من العمر. ثم عليكِ إضافة الأطعمة المناسبة للرضع مع الاستمرار في إرضاعه من حليب الأم أو إعطائه الحليب الصناعي أو كليهما.
بعد إدخال الأطعمة والسوائل الأخرى، يوصي الخبراء باستمرار الرضاعة الطبيعية لأطول مدة ممكنة تشعرين أنتِ ورضيعكِ فيها بالراحة حتى ما يصل إلى عامين أو أكثر.

هل يمكنني إدرار ما يكفي من الحليب؟ ماذا لو كان ثدياي صغيرين؟
كل سيدة تقريباً من القادرات على الإرضاع رضاعة طبيعية — بغض النظر عن حجم الثدي لديها صغيراً كان أو كبيراً — يمكنها إدرار كمية أكثر من كافية من الحليب لرضيعها. ليحصل رضيعكِ على الحليب، يتعين عليه أن يلتقم ثديكِ جيداً وأن يرضع كثيراً.

في كل رضعة، كم من الوقت ينبغي أن أترك رضيعي يرضع من الثدي؟
دعي رضيعكِ يرضع حتى يشبع، وغالباً ما يستغرق ذلك من 10 إلى 20 دقيقة من كل ثدي. إذا بدا أن رضيعكِ يرضع لفترة أطول من اللازم أو لا يرضع لفترة كافية، فاستشيري استشاري الرضاعة الطبيعية أو مقدّم الرعاية الصحية.

كيف سأعرف ما إذا كان رضيعي يحصل على ما يكفي من الحليب؟
سيعطيكِ رضيعكِ إشارات تدل على أنه قد شبع. وفي كثير من الأحيان، عندما يشعر الرضيع بالشبع، ترتخي يداه وجسمه أو يخرج الحلمة من فمه أو ينام.

هناك علامات أخرى تدل على حصول رضيعك على ما يكفي من الحليب. فسيزداد وزنه، وسيتمكن أيضاً مقدّم رعايتك الصحية من إخبارك بهذا الشأن. بجانب ذلك، يمكن أن تساعدك كمية البول و عدد مرات التبرز اليومية ومظهر البراز لرضيعك على معرفة أنه يرضع جيداً. وسيرشدك الجدول التالي:

العمر بالأيام	عدد الحفاضات المبللة	عدد الحفاضات المتسخة بالبراز	مظهر البراز
يوم واحد	واحدة	واحدة	أسود/لزج
يومان	اثنتان	اثنتان	أسود/لزج
ثلاثة أيام	ثلاثة	ثلاثة	مائل للون الأخضر
أربعة أيام	أربعة	ثلاثة أو أكثر	مائل للون الأخضر
خمسة أيام	خمسة	ثلاثة أو أكثر	من مائل للون الأخضر إلى أصفر بقوام يشبه البذور
سنة أيام أو أكثر	سنة أو أكثر	سنة أو أكثر	أصفر بقوام يشبه البذور

مع نمو رضيعك، تنمو معدته أيضاً. إليك كمية الحليب التي يمكن لمعدة رضيعك استيعابها في مختلف الأعمار:

- بعمر يوم واحد:** ¼ أونصة (5 إلى 7 ملليلترات [مل]) لكل رضعة
 = من ملعقة صغيرة واحدة إلى 1 ½ ملعقة صغيرة
- بعمر 3 أيام:** من ¾ أونصة إلى أونصة واحدة (22 إلى 27 مل) لكل رضعة = من 4 ½ إلى 5 ½ ملاعق صغيرة
- بعمر 10 أيام:** من أونصتين إلى 2 ¾ أونصة (من 69 إلى 81 مل) لكل رضعة = من 13 إلى 16 ملعقة صغيرة

هل حليب الأم هو نفسه الحليب الصناعي؟

ليس تمامًا. إن إرضاع رضيعك، سواءً بحليب الأم أو الحليب الصناعي، هو أهم شيء، ولكن إذا كنت قادرة على الرضاعة الطبيعية، فإن حليب الأم يتغير مع نمو رضيعك ويوفر حماية أكبر من الأمراض. ويقلل حليب الأم أيضاً من احتمالية إصابة رضيعك بالربو وبعض أنواع السرطان وداء السكري ومتلازمة SIDS.

أثناء قيامي بالرضاعة الطبيعية، هل يتعين عليّ تغيير طريقة تناول الطعام؟
لا. لا يتعين عليك تناول طعام مختلف لإدرار حليب أم جيد. إن تناول الأطعمة الصحية مفيد دائماً لك، ولكن حتى لو لم يكن نظامك الغذائي هو الأفضل، فإن حليب الأم لديك لا يزال أفضل شيء تقدمينه لرضيعك.

هل يمكنني القيام بالرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة؟

نعم. يمنحك القسم e-79 من قانون الحقوق المدنية لمدينة نيويورك الحق في إرضاع رضيعك رضاعة طبيعية في أي مكان عام، حتى ولو كانت الحلمة ظاهرة. أما إذا كنت لا تريدين أن يظهر ثديك في الأماكن العامة، فجربي وضعية الاحتضان (انظري الصفحة 10) أو ضعي وشاحاً أو بطانية رضع على كتفيك لتغطية ثديك. إذا كنت لا تفضلين الإرضاع في الأماكن العامة، فيمكنك استدراج حليبك (انظري الصفحة 19) وأخذه معك في زجاجة لإرضاع رضيعك عندما تخرجين من المنزل.

هل ستفسد الرضاعة الطبيعية مظهر ثديي؟

لا، فعلى الرغم من أن شكل الثديين يتغير فعلاً أثناء الحمل، فإنهما عادةً ما يعودان إلى شكلهما الطبيعي بعد انتهاء فترة الرضاعة الطبيعية. قد يفقد ثديك شكلهما الطبيعي مع تقدمك في العمر، لكن الرضاعة الطبيعية لا تزيد سوء هذا التغيير. قد يساعدك ارتداء حمالة صدر داعمة ذات مقاس مناسب على الشعور بمزيد من الراحة، خاصة خلال فترة الحمل أو الرضاعة.

هل يمكن أن أحمل خلال فترة الرضاعة الطبيعية؟

نعم. لا يزال بإمكانك أن تحملي خلال فترة الرضاعة الطبيعية. ولمنع حدوث حمل، استخدمى وسيلة آمنة وفعالة لتحديد النسل. تحدثي إلى مقدم رعايتك الصحية أو اتصلي بالرقم 311 أو تفضلي بزيارة nyc.gov/health وابحثي عن ملصق "Breastfeeding and Birth Control" (الرضاعة الطبيعية ووسائل تحديد النسل).

هل يمكنني ممارسة الجنس أثناء الرضاعة الطبيعية؟

نعم. ولكن تذكرى أن معظم مقدمي الرعاية الصحية ينصحون بتأجيل ممارستك للجنس (المهبلي أو الشرجي) حتى خضوعك لفحص ما بعد الولادة، بعد حوالي ستة أسابيع من الولادة. وأحياناً يسرب الثديان الحليب أثناء ممارسة الجنس، وهذا أمر شائع ولا يدعو للقلق. إضافة إلى أن بعض السيدات قد تنخفض لديهن الرغبة في ممارسة الجنس لفترة بعد ولادة الرضيع.

حالات خاصة

التوائم الثنائية أو الثلاثية

يمكنك إدرار ما يكفي من الحليب لإرضاع التوائم الثنائية أو الثلاثية. يمكنك أيضًا استدرار حليب الأم (انظري الصفحة 19) وإرضاعه للتوائم الثنائية والثلاثية، وبالأخص إذا كانوا مقيمين بالمستشفى. تابعي مع مقدم رعايتك الصحية للتأكد من أن أطفالك الرضع يرضعون جيدًا ويحصلون على ما يكفيهم.

الرضع المولودون مبكرًا أو المرضى

يوفر حليب الأم منافع خاصة للرضع المولودين مبكرًا أو المرضى، مما يساعد على نموهم وبقيتهم الإصابة بالعدوى. وإذا لم يكن رضيعك قادرًا على أن يرضع رضاعة طبيعية على الفور، فينبغي لك أن تبدئي في ضخ الحليب من ثدييك في أقرب وقت ممكن. فذلك سيساعد على بدء تدفق حليبك. يمكنك استدرار حليبك وتجميده إلى أن يكون رضيعك مستعدًا للرضاعة عبر الفم. يمكن أن يساعدك استشاري الرضاعة الطبيعية التابع للمستشفى على البدء في أقرب وقت ممكن.

الرضع المصابون بالجللاكتوسيميا

إذا كان رضيعك يعاني من حالة نادرة يطلق عليها الجللاكتوسيميا، فإنه لا يستطيع هضم حليب الأم. استشير مقدم رعايتك الصحية.

الرضع ذوو الاحتياجات الوظيفية

يمكن للرضع ذوي الاحتياجات الوظيفية أو الإعاقات الولادية أن ينتفعوا من حليب الأم. فلا تفترضي أنك لن تستطيعي إرضاع رضيعك طبيعيًا لأنه من ذوي الاحتياجات الوظيفية. ويمكن أن يساعدك طبيب الأطفال المسؤول عن رضيعك أو استشاري الرضاعة الطبيعية على العثور على أفضل طريقة لإرضاع حليب الأم.



عندما لا تكونين بصحة جيدة

عند التعرض لمعظم الأمراض مثل البرد والإنفلونزا وغيرها من العدوى، من المهم أن تستمري في الرضاعة الطبيعية لأنها تمنح رضيعك الأجسام المضادة لحمايته من الإصابة بالعدوى. وإذا كنت قلقة من أن مرضك قد يؤدي رضيعك، فتحدثي مع مقدم رعايتك الصحية، وبالأخص إذا اضطررت لدخول المستشفى. وفي معظم الحالات، يمكنك ضخ الحليب من ثدييك وجعل أحد أفراد عائلتك يرضع رضيعك به حتى تتعافي، وذلك بموافقة مقدم رعايتك الصحية. هناك حالات قليلة جدًا ينبغي فيها للسيدات تجنب الرضاعة الطبيعية (على سبيل المثال، السيدات اللاتي يعانين من فيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency Virus, HIV) ينبغي ألا يرضعن رضاعة طبيعية).

الأدوية

معظم الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية أو دونها تناولها آمن خلال الرضاعة الطبيعية. ولكن، هناك بعض الأدوية (بما في ذلك بعض حبوب دواء تحديد النسل والعلاجات العشبية) التي ينبغي ألا تتناولها المرضعات. تحدثي مع مقدم رعايتك الصحية عن أي أدوية تتناولينها لتتأكدي من أمانها خلال الرضاعة الطبيعية.

التدخين

ما يزال بإمكان المدخنات أن يرضعن رضاعة طبيعية. من الأفضل بالطبع ألا تدخني، ولكن إذا كنت ستستمرين في التدخين، فما يزال من الأفضل أن ترضعي رضاعة طبيعية عن أن ترضعي حليبًا صناعيًا. وسواءً أَرْضَعْتِ رضاعة طبيعية أو بالحليب الصناعي، فينبغي ألا تدخني في نفس المنزل الذي يقيم به رضيعك. فالتدخين السلبي ضار على الرضع ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة SIDS والربو. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة أو ترغبين في العثور على برنامج محلي للإقلاع عن التدخين، فتفصلي بزيارة nyc.gov/nycquits أو اتصلي بالرقم 311.

الكحوليات والقنب

من الأفضل ألا تتعاطي الكحوليات أثناء الإرضاع. ويجب ألا تتعاطي الكحوليات، ولكن إذا كنت ستقومين بذلك، فتعاطيها على فترات متباعدة تكون **بعد الإرضاع مباشرة** وليس قبله مباشرة. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن تتجنبي تعاطي القنب (الماريجوانا) أثناء الحمل.

العقاقير المحظورة

العقاقير المحظورة — مثل الكراك والكوكايين والهيروين والإكستاسي — يمكن أن تضر الأم والرضيع. فيمكن أن تنتقل إلى حليب الأم، لذا لا تستخدم أي عقاقير محظورة إذا كنت ترضعين. ولتلقِي مساعدة في المشكلات المتعلقة بتعاطي الكحوليات أو العقاقير، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بالرقم 311.

التغلب على المشكلات

بقليل من الصبر، يمكن تقريبًا حل أي مشكلة تتعلق بالرضاعة الطبيعية. وإليك بعض المشكلات الشائعة وحلولها:

تقرح الحلمتين

إذا لم يلتقم رضيعك الثدي بطريقة سليمة، فقد تُصاب حلمتاكِ بالتقرح في البداية. بعد الولادة، اطلبي مساعدة من الممرضة أو استشاري الرضاعة الطبيعية بشأن جعل رضيعك يلتقم الثدي. ومن المفيد أيضًا القيام بما يلي:

- التأكد من أن رضيعك يلتقط أكبر جزء ممكن من منطقة الهالة في فمه.
- الإكثار من الإرضاع لفترات زمنية أقل.
- الإرضاع من الجانب الأقل تقرحًا أولاً.
- دهن حلمتيكِ بحليب الأم بعد الرضعات وتركهما تجفان في الهواء.

احتقان الثدي

قد يُصاب ثدياكِ بتورم عند إدرار الحليب بهما، ولا سيما خلال أول ثلاثة إلى خمسة أيام بعد الولادة. وقد تشعرين بأن ثدييكِ ممتلئان للغاية. ويسمى هذا احتقان الثدي، ويختفي بمجرد أن يعتاد جسمكِ أكثر على إدرار الحليب. وفي هذه الأثناء:

- استحمي أو ضعي منشفة مبللة ودافئة على ثدييكِ قبل بدء الرضاعة الطبيعية، وضعي كمادات باردة (مثل كيس ثلج أو كيس بازلاء مجمدة ملفوف بقماشة) بعد ذلك.
- إذا كان رضيعك يمر بوقت عصيب في التقام الثدي، فاستدري القليل من الحليب قبل أن تعطي ثديكِ له لتخفيف الشعور بالانزعاج وتقليل التورم.
- أكثر من الإرضاع (10 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة) مع منحه كلا الثديين في كل رضعة.

انسداد قنوات الحليب

قد يشير وجود كتلة أو منطقة حمراء مؤلمة في الثدي إلى انسداد إحدى قنوات الحليب. وإليك ما ينبغي فعله:

- تأكدي من أن مقاس حمالة صدركِ يناسبكِ وأنها ليست ضيقة أكثر من اللازم. وتجنبي أيضًا وضعيات النوم التي تضغط على ثدييكِ.
- أكثر من الرضاعة الطبيعية من الجانب المؤلم أولاً. حيث سيساعد ذلك على فتح القنوات بسرعة أكبر.

- أكثر من شرب السوائل، واحصلي على قسط كبير من الراحة.
- استحمي وضعي كمادات مبللة دافئة على الثدي الذي يؤلمك.
- دلّكي المنطقة برفق.
- إذا لم تختفِ الكتلة خلال يوم أو يومين، فتوجهي إلى مقدّم الرعاية الصحية.

عدوى الثدي (التهاب الثدي)

- إذا كنتِ تعانين من وجود منطقة حمراء متكتلة ومؤلمة بالثدي وقشعريرة وأوجاع وحمى (تقريبًا مثل الإنفلونزا)، فقد تكونين مصابة بعدوى في الثدي. وإليك ما ينبغي فعله:
- اتصلي بمقدّم رعايتك الصحية. فقد تكونين بحاجة إلى مضاد حيوي؛ سيختار مقدّم رعايتك واحدًا يكون تناوله آمنًا أثناء الرضاعة الطبيعية.
 - اتبعي الخطوات المتعلقة بانسداد قنوات الحليب (الواردة أعلاه).
 - واصلِي الرضاعة الطبيعية.



استدرار الحليب

إذا كنتِ تخططين للعودة إلى العمل أو المدرسة أثناء الرضاعة الطبيعية، فسوف تحتاجين إلى استدرار حليب الأم لديك حتى يكون هناك مخزون متوفر للقائم على رعاية رضيعك في أثناء غيابك. يتطلب استدرار الحليب بعض الممارسة؛ اطلبي المساعدة من استشاري الرضاعة الطبيعية أو مقدّم رعايتك الصحية.

ثمة طريقتان لاستدرار الحليب: باليد ومن خلال مضخة.

الاستدرار باليدين

اتبعي هذه الخطوات للاستدرار باليدين:



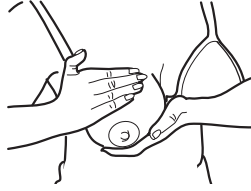
1

اغسلي يديك بالماء والصابون.



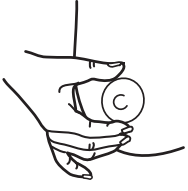
2

ضعي بجانبك حاوية نظيفة جاهزة، كوعاء أو كوب مثلاً، لتجميع ما ينزل من حليبك.



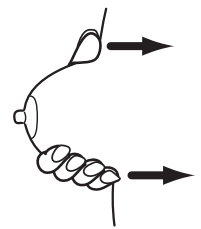
3

دلكي ثديك برفق لجعل الحليب يتدفق بسهولة أكبر. مسدي برفق ثديك من الأعلى باتجاه الحلمة.



4

استخدمي وضعية حرف C عند وضع أصابعك على الثدي.



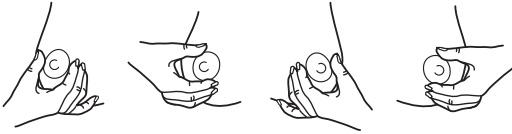
5

ادفعي يدك في اتجاه مستقيم نحو الصدر.



6

اضغطي النسيج برفق ثم حرري أصابعك لاستدرار الحليب.



7

لفي أصابعك إلى موضع آخر على الثدي وكرري الخطوات.

استخدام مضخة لاستدراار الحليب

يعد استخدام المضخة أسرع طريقة لاستدراار الحليب. تقدم بعض المستشفيات والمنظمات المجتمعية ومكاتب برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) مضخات بتكلفة منخفضة أو دون مقابل — أسألي لمعرفة ما إذا كان يمكنك الحصول على واحدة من خلال أحد هذه المصادر. وإن لم يمكن ذلك، فأسألي عن المكان الذي يمكنك تأجير أو شراء واحدة منه. وتواصل مع شركة التأمين الصحي المتعاقدة معك للتعرف على المخصصات التي تقدمها خطتك. فيجب أن تغطي معظم خطط التأمين الصحي الآن تكاليف المضخات وملحقات ذات الصلة، مثل الزجاجات والأنابيب وقطع الشفاة. وتتوفر أنواع مختلفة متعددة من المضخات، ولكل منها مزاياها. ويمكنك الاطلاع على الصور والأوصاف أدناه:

مضخات الثدي اليدوية

- مضخة يدوية تتيح لك ضخ الحليب من ثدي واحد في المرة الواحدة
- مناسبة للاستخدام بين الحين والآخر، كمرة واحدة في اليوم مثلاً
- ذات تكلفة منخفضة ويسهل حملها من مكان لآخر
- تتميز بخاصية التحكم الكامل في سرعة وشفط المضخة
- اختيار جيد إذا كنت ستبقين في المنزل أو تعملين بدوام جزئي



مضخات الثدي الكهربائية الأحادية

- مضخة تعمل بالكهرباء (بطارية أو منفذ تيار كهربائي) تتيح لك ضخ الحليب من ثدي واحد في المرة الواحدة
- أسرع وأكثر فاعلية من المضخة اليدوية
- مناسبة للضخ بين الحين والآخر
- لا يوصى بها في حالة الضخ اليومي المتكرر



مضخات الثدي الكهربائية المزدوجة

- اختيار جيد إذا كنت ترضعين الحليب عدة مرات كل يوم
- يمكنها المساعدة في زيادة مخزون الحليب
- تضخ الحليب من كلا الثديين في الوقت ذاته
- تُخرج الحليب في وقت أقل من مضخات الثدي الكهربائية الأحادية





المضخات الكهربائية الخاصة بالمستشفيات

- يوصى بها إذا أنجبت رضيعاً مبتسراً أو توأمين أو ثلاثة
- يمكنها المساعدة في إدرار الحليب لديك وزيادة مخزونه
- يمكن تأجيرها في أغلب الأحيان من مستشفى أو مركز برنامج WIC أو استشاري رضاعة طبيعية

إذا كنت تستخدمين أي نوع من مضخات الثدي، فاحرصي على اتباع إرشادات الاستخدام والتنظيف. ولا تضخي الحليب لوقت أطول من الموصى به.

تخزين الحليب المستدرّ

فيما يلي بعض النصائح لتخزين الحليب المستدرّ واستخدامه:

- ينبغي تخزين حليب الأم في حاويات زجاجية أو بلاستيكية. لكن تجنبي استخدام الحاويات البلاستيكية التي تحتوي على أرقام إعادة التدوير 3 أو 6 أو 7 أو الحاويات التي تبدو بالية (لتجنب خطر تسرب المواد الكيميائية إلى حليب الأم).
- يُفضل تخزين حليب الأم في الثلاجة أو المجمد، لكن يمكن الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة لمدة ست إلى ثماني ساعات، أو في حقيبة تبريد بها أكياس ثلج لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- استخدم الحليب المخزن بالثلاجة خلال يومين.
- للتخزين لمدة أطول، جمّدي الحليب في أسرع وقت ممكن. وخزّنيه في الجزء الخلفي من المجمد — فعادةً ما يكون أبرد منطقة فيه.
- يمكن تخزين الحليب المجمّد لمدة ثلاثة إلى ستة أشهر. ضعي تاريخاً على كل حاوية تحتوي على حليب الأم واستخدميها بالترتيب من حيث أسبقية التجميد.
- أذبي الحليب المجمّد سريعاً تحت ماء جار دافئ، أو تدريجياً في الثلاجة. وما إن ينوب الحليب، استخدميه خلال 24 ساعة أو تخلصي منه.
- إياك وتسخين حليب الأم على الموقد أو في الميكروويف.

العودة إلى العمل أو المدرسة

إن العديد من المرضعات يخرجن من المنزل للعمل أو المدرسة كذلك. قبل عودتك، أبلغني المسؤولين في جهة العمل أو المدرسة بأنك ترغبين في استئجار (ضخ) الحليب خلال اليوم. إن القسم C-206 من المادة 7 من قانون العمل بولاية نيويورك الذي يحمل عنوان **Right of Nursing Mothers to Express Breast Milk** (حق المرضعات في استئجار حليب الأم) يحث أصحاب العمل على أن يوفرُوا للمرضعات الوقت والمكان اللذين يمكنهن فيهما استئجار الحليب، وذلك لفترة تصل إلى ثلاث سنوات بعد ولادة الرضيع. يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية صعبة في بداية الأمر عند العودة إلى العمل أو المدرسة. وفيما يلي بعض النصائح للمساعدة على تيسير اجتياز الفترة الانتقالية:

- تواصل مع شركة التأمين الصحي المتعاقد معكِ قبل الولادة للتعرف على المخصصات المقدمة للمرضعات والخطوات التي ستحتاجين إليها للوصول إلى تلك المخصصات. فالعديد من خطط التأمين الصحي تغطي الآن تكاليف بعض مضخات الثدي وخدمات استشاريي الرضاعة الطبيعية. إذا كنت مسجلة في برنامج WIC، فيمكنك أيضاً أن تسألي مكتب WIC الذي تتبعينه عن الدعم الذي يقدمه للمرضعات.
- فكري في العودة إلى العمل أو المدرسة في منتصف الأسبوع بدلاً من العودة يوم الإثنين. فذلك سيمنحك وقتاً للتأقلم مع الروتين وأن تكوني برفقة رضيعكِ بعد مرور أيام قليلة فحسب.



- اختاري مضخة ثدي قبل العودة للعمل أو المدرسة بعدة أسابيع، وابدئي في ضخ الحليب فيما بين الرضعات. خزن الحليب الذي قمت بضخه في المجمد قبل الشروع في العودة إلى العمل أو المدرسة بحيث تتوفر كمية كبيرة من الحليب المخزن الذي يمكن إطعامه لرضيعكِ.
- أرضعي رضيعكِ قبل الذهاب إلى العمل أو المدرسة مباشرةً وفور العودة إلى المنزل.
- قومي باستئجار حليبكِ خلال اليوم واحفظيه بالثلاجة أو في حقيبة تبريد بها كيس ثلج. ضعي الحليب في الثلاجة عند عودتك إلى المنزل (انظري الصفحة 21).
- ارتدي ملابس تتيح لك القيام بالرضاعة الطبيعية أو بضخ الحليب بسهولة، مثل الملابس المكونة من قطعتين أو الملابس المصممة للرضاعة الطبيعية، إن أمكن.
- ضعي في اعتباركِ أن ترضعي رضيعكِ رضاعة طبيعية كثيراً عندما تكونين بالمنزل، وخاصةً خلال عطلات نهاية الأسبوع. فسيساعدكِ هذا الأمر على الحفاظ على مخزونكِ من الحليب وتقوية الرابطة بينكِ وبين رضيعكِ.

فطام رضيعك

لتفطمي رضيعك تدريجيًا، قد تحتاجين إلى إلغاء جلسة رضاعة طبيعية أو ضخ واحدة كل يومين إلى أن تتوقفي عن الرضاعة الطبيعية أو ضخ الحليب. وعادةً ما تكون رضعات الصباح ووقت القيلولة ووقت النوم هي آخر ما يُلغى من الرضعات.

بينما تفطمين رضيعك، انتبهي للعلامات التي تدل على أن عملية الفطام قد تتم بأسرع من اللازم:

علامات تظهر على الرضيع — التهيج أو التشبث بالأم أو القلق

علامات تظهر على المرضعة — الشعور بامتلاء الثديين أو تورمهما أو دفنهما عند لمسهما أو أنهما يؤلمان بصورة مبالغ فيها؛ الحمى؛ الشعور بالتوعك؛ الحزن (بسبب التغيرات الهرمونية)



اضبطي سرعة الفطام حسب مستوى راحتك أنتِ ورضيعك. وإذا انتابك شعور بالانزعاج في الثدي، فقمي باستدرا ما يكفي فقط من الحليب باليد أو بمضخة الثدي، حسب الضرورة. وكي تتجنبي الشعور بالألم وإصابة الثدي بالعدوى، ارتدي حمالة صدر مريحة ولا تربطي ثدييك. إذا أصبح الألم شديدًا أو شعرت بالألم في ثدييك أو كان الثديان دافئين أو كنتِ تعانين من حمى أو تشعرين بوجع أو توعك، فاتصلي بأحد مقدّمي الرعاية الصحية.

الكلمات الشائعة المرتبطة بالرضاعة الطبيعية

احتقان الثدي (تحفُّل الثدي)	تورم الثدي الذي يحدث عند عدم إخراج الكمية الكافية من الحليب من الثدي خلال مص الرضيع أو استدرار الحليب. ويصبح الثدي بسببه ساخناً ومؤلماً.
استدرار الحليب	إخراج حليب الأم باستخدام اليدين أو مضخة الثدي حتى تتمكني من تغذية رضيعك لاحقاً بزجاجة أو كوب رضاعة.
استشاري الرضاعة الطبيعية المعتمد (Certified Lactation Counselor, CLC)	هو اختصاصي مدرب يتمتع بالمهارات والمعرفة والسلوكيات اللازمة لتقديم المشورة والدعم في مجال الرضاعة الطبيعية. ويعتبر استشاريو CLC مصدرًا عظيمًا للعائلات التي لديها أسئلة أو مخاوف خلال فترة الرضاعة الطبيعية وإدرار الحليب.
استشاري الرضاعة الطبيعية المعتمد من المجلس الدولي	اختصاصي رعاية صحية متخصص في الإدارة السريرية الخبيرة في مجال الرضاعة الطبيعية، ويعمل مع الأمهات والعائلات وصانعي السياسات والمجتمع.
الاقتصار على الرضاعة الطبيعية	عندما يتغذى الرضيع على حليب الأم فقط — لا سواكل أو أطعمة أخرى (باستثناء قطرات فيتامين د الفموية).
التغذية المكملية	هي أي أطعمة صلبة تُعطى للرضيع (مثل الحبوب والفاكهة والخضراوات).
التغذية التكميلية	أي سائل يُعطى للرضيع بخلاف حليب الأم (مثل الحليب الصناعي أو العصير أو الماء).
النقام الثدي	ما يحدث عندما يغطي فم الرضيع الحلمة وأكبر جزء ممكن من الهالة، بحيث يتمكن من مص الحليب بطريقة سليمة.

التهاب الثدي

هو عدوى تصيب الثدي وتكون مصحوبة بالأعراض التالية: ألم الثديين وسخونتهما واحمرارهما؛ الحمى؛ التعب؛ الوجع؛ الغثيان.

الجفاف

ما يحدث عندما لا يحصل الرضيع على الكمية الكافية من السوائل. وتتضمن علامات الإصابة بالجفاف لدى الرضيع انخفاض الطاقة أو انعدامها وجفاف الفم وجفاف العينين وضعف صوت البكاء والإصابة بالحمى ووجود بقعة صفراء صغيرة فقط في الحفاضة أو عدم وجود بول على الإطلاق.

اللبأ

أول حليب يدره ثدياك، ويكون لزجًا ويتراوح لونه بين الشفاف إلى المائل إلى الصفرة. وهو يقي حديثي الولادة من الإصابة بالأمراض.

المساكنة

عندما تتشارك الوالدة غرفة المستشفى مع رضيعها بعد الولادة، مما يسهّل الرضاعة الطبيعية.

الهالة

المنطقة الداكنة من الثدي التي تحيط بالحلمة.

قناة الحليب

أنبوب ضيق داخل الثدي ينقل الحليب إلى الحلمة.

مرافقات الولادة الطبيعية

هي شخص يقدم الدعم غير الطبي والدعم التثقيفي والبدني والعاطفي للحوامل وعائلاتهن في أثناء الولادة وبعدها.

ملاحح الرغبة في الرضاعة

العلامات التي تدل على أن رضيعك جائع: مص الرضيع ليدنيه أو تحريك فمه أو عينيه أو ضم شفثيه أو تمديد جسمه.

ملامسة بشرة الأم لبشرة الرضيع

عندما يرتدي الرضيع حفاضة فقط وتحمله الأم على صدرها العاري.

إذا كانت لديك أسئلة أو مشكلات، فلا تنتظري.

يمكن لمرضعة أخرى أو مجموعة دعم المساعدة في كثير من الأحيان. ويمكن للمستشفى التي تقيم فيها أو مكتب WIC الذي تتبعينه أو مقدم الرعاية الصحية للرضيع أو القابلة أو طبيب التوليد/أمراض النساء (obstetrician/gynecologist, OB-GYN) إحالتك إلى استشاري الرضاعة الطبيعية.

مصادر* للحصول على معلومات عن الرضاعة الطبيعية:

خط المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية التابع لمكتب **Office on Women's Health** (مكتب صحة المرأة)

التابع لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

800-994-9662

من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 6 مساءً

Kellymom.com (للحصول على المشورة والدعم الأساسيين بشأن الرضاعة الطبيعية)

الخط الساخن لبرنامج **Growing Up Healthy** (النمو الصحي) (لمعلومات برنامج WIC)

800-522-5006

رابطة **La Leche League** (رابطة لا ليشيه الدولية)

(لمجموعات الدعم واستشاري الرضاعة الطبيعية)

lila.org

800-525-3243

Women's Healthline (خط صحة المرأة) (لمعلومات وسائل تحديد النسل)

اتصلي بالرقم 311.

* هذه القائمة ليست جامعة ولا شاملة. تقدم إدارة الصحة في NYC هذه المعلومات لمساعدة سكان مدينة نيويورك على تحديد أماكن الخدمات والمعلومات العامة، ولكنها لا تقدم أي تعهد أو ضمان فيما يتعلق بجودة أو دقة الخدمات التي تقدمها هذه المؤسسات المحددة.

للمزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية، تفضلي بزيارة **nyc.gov/health** وابحثي بكلمة "**breastfeeding**" (الرضاعة الطبيعية).