

Establishing Your Milk Supply

تأسيس مخزون الحليب

يمكن لكل أم تقريباً إنشاء مخزون جيد من الحليب والحفاظ عليه بالمعلومات والدعم المناسبين. عندما تفهمين كيف يعمل جسمك وجسم طفلك معاً لبناء مخزون الحليب، فمن السهل تجنب الخيارات التي يمكن أن تؤثر سلباً على إنتاج الحليب. تعتبر الساعات والأيام التي تلي ولادة طفلك مهمة جداً لبناء بداية جيدة. ولكن حتى مع البداية الصعبة، يمكن تحسين إنتاج الحليب في الأسابيع الأولى. إذا كنتي قلقة بشأن زيادة وزن طفلك، قومي بفحص طفلك من قبل أخصائي الرعاية الصحية أو الطبيب أو القابلة.

الرضاعة المبكرة والمتكررة

تتمثل الخطوة الأولى المهمة في تكوين مخزون جيد من الحليب في إرضاع طفلك رضاعة طبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة. بعد ذلك، إسمحي لطفلك بالوصول المتكرر وغير المحدود إلى ثديك في الأيام والأسابيع الأولى. يتغذى حديثو الولادة عادة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات في المتوسط، أو على الأقل ١٢-٨ مرة في ٢٤ ساعة. أحياناً، يمكن أن ينمو الأطفال بعدد أقل من الرضعات يومياً ولكن يجب مراقبتهم من أجل زيادة الوزن المناسب. يرضع الكثير من الأطفال بشكل متكرر. قد تكون جلسات الرضاعة متباعدة بالتساوي على مدار اليوم. يرضع بعض الأطفال عدة مرات متتالية ثم ينامون لفترة أطول. إنتاج الحليب يتبع مبدأ "العرض والطلب". كلما رضع طفلك المزيد من الحليب، كلما زاد الحليب الذي ينتجه جسمك. بعد الولادة مباشرة، أطلبي أن يوضع طفلك ملامسة الجلد للجلد على بطنك أسفل الثديين مباشرة. يمكن للقابلة أن تجفف طفلك أثناء وجوده على جسمك، و من ثمّ تغطيته ببطانية خفيفة وجافة. لا ينبغي تجفيف يدي طفلك. رائحة حلماتك تشبه رائحة يدي طفلك وهذا يساعد طفلك على إيجاد حلماتك. إذا لزم الأمر، أضبطي نفسك في وضعية مستلقية ومريحة. أطلبي ترك طفلك دون إزعاج على جسمك لمدة ساعة على الأقل أو حتى بعد إنتهاء الرضعة الأولى. الصبر والوقت مهمين لكي يشق معظم الأطفال طريقهم إلى الثدي و الإلتقام بأنفسهم من أجل أول رضعة. (شاهد الفيديو التالي بواسطة:

[https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/.](https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-in-the-first-hours-after-birth/))

يسمى الحليب الأوّل الذي يحصل عليه الطفل بعد الولادة اللبّاء، والذي يبدأ جسمك في إنتاجه في الأشهر القليلة والأخيرة من الحمل. يعتبر اللبّاء غني بالأجسام المضادة وعوامل المناعة الأخرى. تمنح الكميات الصغيرة طفلك فرصة لتعلم كيفية الرضاعة دون أن يكون مثقلاً بالكميات الكبيرة من الحليب. إن خروج المشيمة تعطي الجسم إشارات لبدء إنتاج الحليب الناضج، وبحلول اليوم ٥-٣ ، يزداد الحليب والمخزون بشكل جوهري.

ضعي طفلك ملامسة الجلد للجلد غالباً

قد يكون من المفيد التفكير في جسمك باعتباره الموطن الطبيعي لطفلك. من المفيد وضع طفلك ملامسة الجلد للجلد ليس فقط خلال فترة ما بعد الولادة مباشرة ولكن أسابيع وحتى أشهر بعد ذلك. إن التلامس مع بشرتك يساعد طفلك على الحفاظ على هدوئه أثناء تعلّم الرضاعة الطبيعية. باستخدام حاستي اللمس والشم، يمكن لطفلك أن يجد الحلمة ويلتقم. يساعد التلامس الجلدي في تنظيم درجة حرارة طفلك ومعدل ضربات قلبه. كما أنه يزيد من هرموناتك التي تشارك في إنتاج الحليب.

تأكدي من فعالية الإلتقام والمصّ

مع الإلتقام الصحيح يأخذ طفلك كمية كبيرة من الثدي ويمدّ حلمة ثديك برفق إلى الجزء العلوي والطري من فمه. عندما يحدث هذا، يكون طفلك قادراً على سحب الحليب بشكل فعّال. يضمن ذلك حصول طفلك على الكثير من الحليب وبعث رسالة لجسمك بالاستمرار في إنتاج المزيد منه. كما يحمي الإلتقام الجيد الحلمة من التشنُّق. أنظري إلى مقال تحديد الوضعية والإلتقام للحصول على معلومات إضافية للإلتقام الجيد والمريح. يتقيّد اللسان في نسبة صغيرة من الأطفال بسبب ربطة اللسان والشفاه. لهذا السبب، قد لا يتمكن الطفل من وضع الحلمة بعمق في فمه. إذا كان الإلتقام لا يزال مؤلماً حتى بعد محاولة تحسينه، فنحن نشجّعك على طلب المساعدة من إستشاري الرضاعة المعتمد من المجلس الدولي IBCLC.

ثم، إذا لزم الأمر، قد ترغبين في استشارة أخصائي رعاية صحية متخصص في تشخيص وعلاج روابط اللسان.

من المهم ملاحظة الفرق بين "الشرب" و "المص". يعتبر البلع علامة مهمة على أن طفلك يرضع بشكل صحيح. ستتحرك ذقن طفلك أعلى وأسفل عند المص، ولكن عندما يمتلأ فمه من الحليب، ستسقط ذقن طفلك مع "توقف" أطول من أجل البلع. قد تسمعين صوت "كاه" عندما يتنفس الطفل بعد البلع. إذا تباطأ البلع، يمكنك ضغط الثدي بلطف بيدك بالكامل عندما يبدأ طفلك في المص. سيؤدي ذلك إلى زيادة تدفق الحليب وتشجيع طفلك على الاستمرار في الرضاعة. قد يرغب طفلك في الاستمرار في المص من أجل الراحة حيث يتباطأ تدفق الحليب. يمكن أن يكون هذا ممتعاً جداً لكل من الطفل والأم.

إطعام الطفل عندما تظهر عليه علامات الجوع

كل طفل فريد من نوعه ولذلك من المهم أن تراقبين طفلك لتعلمي الوقت المناسب للرضاعة. رضاعة طفلك عندما تظهر عليه علامات الجوع تسمى "التغذية القائمة على الإشارات". بعض الإشارات التي تدل على أن طفلك جائع هي: الأرق، وإدارة الرأس/البحث (يتجه الرأس نحو صدرك)، والتمايل في الرأس على صدرك، ووضع اليد في الفم، ولعق الشفتين. البكاء هو إشارة جوع متأخرة. إذا إنتظرت حتى يشعر طفلك بالجوع، فقد تجدين أن طفلك مستاء للغاية بحيث لا يستطيع الإلتقام بشكل فعال. في الأيام الأولى، من الشائع أن يلتقم الأطفال الصغار عدّة مرات حتى يبدأ الحليب في التدفق. في النهاية، سيتعلم طفلك كيف يلتقم ويمتصّ وينتظر تدفق الحليب. ستبدئين أنت أيضاً في التعرف على الأنماط في جلسات الرضاعة الخاصة بك عندما تتعرفين على طفلك. عندما تستجيبين لإشارات طفلك، فإن جسمك سوف يتلقى الرسالة لتكوين كمية الحليب التي يحتاجها طفلك ويتعلم طفلك أن يثق في تلبية احتياجاته.

الطفل النعسان

إذا كان طفلك ينام بانتظام أكثر من ثلاث ساعات بين الوجبات ولم يكتسب

الوزن جيِّداً، فقد يحتاج إلى الاستيقاظ للرضاعة كل ساعتين تقريباً خلال اليوم حتى يتم ترسيخ مخزون الحليب لديك. أثناء نوم طفلك، إنتبهي لحركته. هذه علامة على النوم الخفيف. يمكنك إيقاظ طفلك من نوم خفيف بسهولة أكبر من إيقاظه من نوم عميق. الطرق اللطيفة لإيقاظ طفلك هي:

- ملامسة الجلد للجلد لطفلك،
- فكّ أو خلع ملابس طفلك،
- حمل طفلك في وضعيّة مستقيمة،
- تحريك ذراعيّ طفلك وساقيه أو فرك قدميه،
- تعميم الأضواء،
- مسح وجه الطفل بقطعة قماش مبللة،
- التحدّث مع طفلك،
- وضع بضع قطرات من اللبأ في فمه ليتذوّق،
- باستخدام وضعيّة الرضاعة الطبيعيّة المريحة (Laid-back position) لتشجيعه على الإلتقام.

يمكنك أن تقرأي مقال تحديد الوضعيّة والإلتقام.

قدمي كلا الثديين في كل رضعة

من المهمّ تقديم كلا الثديين في كل رضعة، خاصّة في الأيام الأولى بعد الولادة من أجل ضمان كميّة وفيرة من الحليب. دعي طفلك يبقى على الثدي الأوّل ما دمتِ تترين مصّاً وبلعاً نشيطين. عندما يبطئ المصّ ، قد يترك طفلك الثدي أو يمكنك تحرير الإلتقام. غالباً ما يكون هذا هو الوقت المناسب لتغيير الحفاضات أو وضع طفلك برفق في وضع مستقيم على صدرك لتشجيعه على التجشؤ. في هذه المرحلة قدمي الثدي الثاني. يأخذ معظم الأطفال بعض الحليب من الجانب الثاني وسيأخذ البعض الكثير. أحياناً، قد لا يرغب طفلك في أي شيء على الإطلاق. يوصف هذا أحياناً "الجانب الأوّل هو الطبّق الرئيسي والجانب الثاني هو الحلوى". في الرّضعة التّالية، قدمي الثدي الثاني أوّلاً.

العرض والطلب

كلما شرب طفلك المزيد من الحليب، كلما زاد الحليب الذي ينتجه جسمك. لهذا السبب فإنه من المهم جداً إتباع النصائح المذكورة أعلاه لضمان توفير كمية كبيرة من الحليب. لكن من المهم معرفة أن مبدأ العرض والطلب يمكن أن يعمل في الاتجاه المعاكس أيضاً. إذا تم إدخال التغذية الصناعية، فلن يتلقى جسمك رسالة لجعل هذه الكمية من الحليب في اليوم التالي. سيؤدي هذا إلى انخفاض في مخزون الحليب الخاص بك. إذا كنت بحاجة إلى مكمل غذائي، فمن المهم شفط الحليب من الثدي، باليد أو بمضخة الثدي، لتحفيز جسمك على إنتاج المزيد من الحليب في اليوم التالي. قد لا تحصلين على الكثير من الحليب عند القيام بذلك، ولكن سيظل جسمك يتلقى الرسالة لصنع المزيد من الحليب. يمكن أن ينخفض مخزون الحليب أيضاً إذا حاولت المباشرة بين وجبات طفلك أكثر مما يريده طفلك. من المفيد أن تدعي طفلك يقرر متى يمضي وقتاً أطول بين الوجبات. يحدث هذا غالباً في عمر ٢-٣ أشهر. قد يمضي طفلك وقتاً أطول بين الوجبات ويقضي وقتاً أقل على الثدي. هذا لأنهم قادرون على إزالة الحليب بشكل أسرع بكثير مما اعتادوا عليه. إذا استمر طفلك في النمو بشكل جيد، فإن جسمك يصنع ما يحتاجه طفلك. إذا كان طفلك لا يكتسب الوزن جيداً، فاستشيري إشتشاري الرضاعة المعتمد من المجلس الدولي IBCLC للحصول على المعلومات والدعم.

استعمال اللّهاية

لا يحتاج معظم الأطفال الذين يرضعون من الثدي إلى اللّهاية لأنهم يحصلون بطبيعة الحال على راحة كافية في مصّ الثدي. تم اختراع اللّهايات للأطفال الذين يرضعون بالزجاجة لأنهم، عندما يشبعون، قد يحتاجون إلى مزيد من الوقت للمصّ. أثناء الرضاعة الطبيعية، يحدث المصّ بشكل طبيعي لأن الحليب يتدفق بشكل أبطأ في نهاية الرضعة. يمنح هذا الطفل وقتاً للرضاعة من أجل الراحة وعدم الحصول على الكثير من الحليب. يتم تلبية احتياجات الجوع والمصّ من خلال الرضاعة الطبيعية. إذا كنت تستخدمين اللّهاية في الأيام والأسابيع الأولى، فقد تفوتك إشارات طفلك للتغذية. قد يؤخر هذا الرّضعة التالية، أو قد يفوت طفلك تماماً الرضاعة التالية. قد يؤثر ذلك على إنتاج الحليب وزيادة وزن الطفل. إذا وجدت أنك تريدين استخدام اللّهاية، فمن الأفضل

الانتظار لمدة شهر على الأقل قبل تقديمها. قد يكون إعطاء الطفل اللّهايات أو الزجاجات قبل أن يتعلموا كيفية الرضاعة الطبيعية أمراً محيراً لهم. إمنحي طفلك فرصة لتعلم شيء واحد في كل مرة.

طفرة النمو والرضاعة المكثفة لأيام

سيمرّ طفلك بطفرات نموّ من ثلاث إلى أربع مرات في الأشهر الثلاثة الأولى. يتضمن هذا عادةً رضاعة متكررة جداً لمدة يومين إلى ثلاثة أيام. إتّبعي إشارات طفلك وأطعميه بقدر ما يلجأ إلى الثدي وسيزداد مخزون الحليب لديك لتلبية إحتياجات نمو طفلك.

يرضع الأطفال لعدّة أسباب غير الجوع

قد يرضع طفلك غالباً بسبب الشعور بالأمان والراحة من الإقتراب من جسمك وسماع دقّات قلبك. هذا أمر طبيعي ويساعد على دعم النمو الصّحي. قد يرضع طفلك أيضاً لتلبية حاجته إلى المصّ. تلبية هذه الإحتياجات لن تفسد طفلك. سيتعلم طفلك أن يثق في أنك ستحافظين على سلامته وراحته.

التعافي من بداية صعبة

أحياناً تكون بداية رحلة الرضاعة الطبيعية صعبة لسبب أو لآخر. قد يكون من المشجّع أحياناً معرفة أنه بإتباع هذه النصائح يمكنك زيادة إدرار الحليب وتحسين زيادة وزن طفلك مع حماية علاقة الرضاعة أيضاً.

الأمّهات والأهل يحتاجون إلى دعم الآخرين

قد تكون إجتماعات لاليتشي ليغ كندا مكاناً ممتازاً للعثور على الدعم من الآخرين المشاركين في نفس رحلة الرضاعة. القادة المتطوعون المدربون دائماً مستعدون لمساعدتك على الاستمتاع بتجربة الرضاعة الطبيعية. إبحثي عن تقويم إجتماعاتنا على

www.lllc.ca