

كيف تعرفين ما إذا كان طفلك يحصل على كفايته من الحليب

ما المتوقع

الحفاضات المبللة: قد يببل طفلك حفاضًا واحدًا أو اثنين فقط يوميًا خلال اليوم الأول أو الثاني بعد ولادته، ثم يزيد عدد الحفاضات المبللة خلال اليومين أو الثلاثة التالية. أما بعد مرور اليوم الرابع فينبغي أن يببل الطفل يوميًا ستة حفاضات على الأقل بلا شديداً (أو أكثر إن كنت تستخدمين حفاضات مصنوعة من القماش).

الإخراج: يخرج المواليد العقي، وهو البراز الأول ذو اللون الأسود المائل إلى الأخضر والذي يشبه القطران في قوامه خلال اليوم الأول أو اليومين الأول والثاني بعد الميلاد، ثم يتغير لون البراز الانتقالي فيميل أكثر إلى الأخضر بحلول اليوم الثالث. أما مع حلول اليوم الخامس، يزداد عدد مرات (التبرز) من ثلاث إلى خمس مرات على الأقل يوميًا، يصل حجم الإخراج إلى حجم العملة المعدنية للدولارين \$2 (أي ما يعادل 2.5 سم). ويكون ملمس البراز عادةً رخوًا للغاية ولونه فاقع الصفار وله على الأغلب مظهر محبب. عند عمر خمسة أسابيع، يميل الأطفال إلى التبرز مرات أقل ولكن تكون المرة الواحدة أكبر حجمًا.



وزن المولود: عادة ما يفقد المولود ما يصل إلى سبع بالمئة من وزنه عند الولادة خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى. عندما يزيد إدراكك للحليب، عادة في اليوم الثالث أو الرابع، توقعي أن يبدأ وزن طفلك في الازدياد. ينبغي أن يستعيد الرضيع وزن الولادة عندما

يصبح عمره ما بين 10 إلى 14 يومًا. أما بعد ذلك، فيكتسب المواليد الذين يرضعون رضاعة طبيعية وزناً معدّله خمس إلى ثمان أونصات (200 غرام) أسبوعياً أو رطل ونصف إلى رطلين (900 غرام) شهرياً خلال الأشهر الأربعة الأولى. تعكس هذه الأوزان المقترحة المعدلات العامة، حيث يمكن لبعض المواليد الذين يرضعون جيداً أن يكتسبوا وزناً أكثر أو أقل. إذا كان رضيعك يكتسب وزناً أقل من المعدل العام، فعليك مناقشة طرق تحسين الرضاعة الطبيعية (مع مستشارة La Leche League أو مستشارة الرضاعة) قبل أن تفكري في إعطائه الحليب الصناعي كمكمل غذائي. اقرئي Amazing Milk

(نشرة معلومات رقم 410) كي تتعرفي على المزيد من الأسباب التي تجنبك المخاطر.

الرضعات المتكررة: يُكثر المواليد من الرضاعة الطبيعية – على الأغلب يستغرق الأمر ساعة ونصف إلى ثلاث ساعات من وقت بداية الرضعة الأولى إلى وقت بداية الرضعة التالية – بمعدل 8 إلى 12 رضعة خلال 24 ساعة. تساعد الرضاعة المتكررة في الأيام الأولى على تعزيز إدراكك للحليب.

يرضع بعض المواليد رضاعة متتالية أي يرضعون على فترات متقاربة جداً ليضع ساعات ثم ينامون لعدة ساعات. لا تتباعد الرضعات دائماً بانتظام.

تحصلين على مخزون جيد من الحليب باتباعك إشارات مولودك وليس باتباعك لجدول زمني محدد قد تكون تلك الإشارات لعق الشفاه أو عدم الارتياح أو البحث عن الحلمة (تحريك الرأس باتجاه الثدي) أو تقرب يديه إلى فمه. يعتبر البكاء إشارة متأخرة تدل على الجوع.

يبدو الرضيع الذي يأخذ كفايته من الحليب بصحة جيدة: لونه جيد، جلده مشدود، يكتسب وزناً وينمو طوله ومحيط رأسه، كما يكون يقظاً ونشطاً. لمزيد من المعلومات حول تكوين مخزون الحليب الذي تدرينه أو زيادته راجعي نشرة المعلومات الخاصة بـ LLLC رقم 469 تحت عنوان تثبيت مخزون الحليب.

الإشارات الخاطئة

تظن الأمهات في بعض الأحيان أنهن لا يدررن الحليب الكافي لمولدهن أو أن مولدهن لا يحصلون على الحليب الكافي بينما هم في الحقيقة يحصلون على وفرة من الحليب. فيما يلي بعض الإشارات الخاطئة الشائعة:

- يبدو الثديان رخوين فجأة. وهذا يحدث تقريباً لجميع الأمهات عندما ينحسر الإحساس الأولي بالاحتقان؛ ولكن هذا لا يعني أنك لا تدرين كمية كافية من الحليب، بل يعني ببساطة أن إدراكك للحليب عدل وفقاً لاحتياجات مولودك.
- لا يسيل الحليب من الثديين بين الرضعات. وهذه إشارة أخرى إلى أن حليبك متوافق مع احتياجات رضيعك. يستمر الحليب في السيلان لدى بعض الأمهات حتى بعد الأشهر الأولى، وأخريات لا يسيل حليبهن إلا نادراً؛ ليس لذلك علاقة بكمية الحليب الذي تدرينه.
- يبدو رضيعك سريع الاهتياج: العديد من المواليد يملون يومياً بوقت يكونون خلاله سريعي الاهتياج، وهذا ليس له علاقة بالجوع. ستتعلمين



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

©2016 La Leche League Canada • E-mail adc@LLCC.ca • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324

La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 457-A-2016

سواء

في شفت الحليب من الثدي، وهذه علامة إيجابية ولا تدعو إلى القلق على سير الرضاعة جيداً، طالما أن الرضيع يكتسب وزناً بمعدل طبيعي. خُلق المواليد ليرضعوا، وصُمم جسد المرأة ليوقر الحليب لرضيعها. أحياناً، سواء بسبب المشاكل الصحية أو أية مشاكل أخرى، لا تبدو على الرضيع جميع الإشارات الدالة على أنه يكتسب وزناً جيداً. هنا يجب فحصه من قبل الطبيب، وقد يكون هناك حاجة إلى فحص وزنه مراراً. يمكن للأم أن تراقب أنماط رضاعة مولودها وسلوكه بعناية لضمان أنه يرضع بفاعلية ويحصل على كفايته من الحليب. إذا كانت لديك أية مخاوف حول كمية الحليب التي تدرينها اطلبي المساعدة. كل أم تعرف مولودها أكثر من أي شخص آخر، ويمكنها في أغلب الأحيان ملاحظة وجود تغيير طفيف. وسواء كانت هناك مشكلة أو لم تكن، ستتمكن مستشارة (La Leche League Canada) من تزويدك بالمعلومات والدعم والتشجيع اللازمين لإرضاع مولودك. احصلي على مزيد من المعلومات على www.LLCC.ca

الأساليب التي يمكنك من خلالها تهدئة رضيعك؛ فبعض الرضع يحتاجون إلى الكثير من التحفيز والنشاط، بينما يحتاج البعض الآخر إلى التهدئة واللفظ. فإذا هدأ رضيعك الهائج عندما تقرينه من ثديك، فهذه إشارة تدل على أنه يهدأ من خلال الرضاعة لا أنه لا يأخذ كفايته من الحليب. فإرضاع طفلك في كل مرة يطلب فيها ذلك من خلال إشاراته يساعد على تلبية احتياجاته والمحافظة على كمية جيدة من الحليب.

- يرغب رضيعك فجأة في الرضاعة أكثر من قبل أو يبدو جائعاً مرة أخرى بعد فترة قصيرة من إنهاء رضعته. يمر الرضع بالعديد من "طفرات النمو" خلال الأشهر الثلاثة الأولى (تقريباً عند عمر 3 أسابيع و6 أسابيع و3 أشهر)؛ حيث يبدو أنهم في تلك الفترات يرغبون في الرضاعة طوال الوقت لعدة أيام. ويُعتقد أن تلك هي إحدى طرق المواليد في تحفيز زيادة كمية الحليب التي تدرها أمهاتهم لتلبية احتياجاتهم.
- يقلل رضيعك فجأة من الوقت الذي يستغرقه في الرضاعة، ربما خمس دقائق أو نحو ذلك لكل الثدي. عندما يكبر الرضع، يصبحون أكثر فاعلية

إشارات تدل على أن رضيعك يحصل على كمية وفيرة من الحليب

عمر الطفل	عدد الحفاضات المبللة خلال 24 ساعة	الإخراج (التبرز)/24 ساعة	الوزن
1-2 يوم - يومان	1-2	إخراج العقي (البراز الجيني)	خسارة وزن طبيعية
3-5 أيام	يزيد إلى 5-6*	التبرز 3 مرات على الأقل، البراز الانتقالي المائل إلى الأخضر	وزن ثابت
أكثر من 6 أيام	*5-6	التبرز 3-5 مرات على الأقل، بحجم عملة الدولارين \$2 المعدنية	زيادة (نحو 30/يومياً)
14 يوماً	*5-6	على الأقل 3-5 مرات	العودة للوزن عند الولادة (قد يحدث أبكر)
6 أسابيع	*5-6	بعض المواليد يصبح تبرزهم أقل تكراراً لكن أكبر حجماً	زيادة 200-230 غم (7-8 أونصات) أسبوعياً

* أكثر (6-8) إذا استخدمت القماش

للدعم المتعلق بالرضاعة اتصلي على: 1-800-665-4324

أعد هذا المنشور بتمويل من حكومة أونتاريو وبمساعدة مركز موارد بست ستارت وناكس هالت. تعكس المعلومات الواردة آراء المؤلفين وهي غير مؤيدة رسمياً من حكومة أونتاريو أو مركز موارد بست ستارت.



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

©2016 La Leche League Canada • E-mail adc@LLCC.ca • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324

La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 457-A-2016