

نصائح لإرضاع التوائم

الرضعات الليلية

- تصبح الرضعات الليلية أسهل إذا استطعت تعلم الإرضاع وأنت مستلقية. وجدت الأمهات العديد من الوضعيات التي تنجح جيدًا، ويعتمد ذلك على حجم المواليد وحجم الثدي وطول ذراع الأم. يمكنك إرضاع طفليك بالتناوب أو إرضاعهما معًا بينما أنت مستلقية أو متسطة على ظهرك أو متمددة على أحد جنبيك. للحصول على أفكار حول وضعيات الرضاعة، يمكنك الاطلاع على الصور المرفقة هنا، أو في كتب الرضاعة أو الاتصال بقائدة La Leche League Canada.

رعاية الأم

- فوق كل شيء تحتاج أم التوأم إلى أن تعتني بنفسها جيدًا وتأكل الوجبات المتوازنة وتشرب عندما تشعر بالعطش. احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة من خلال النوم عندما ينام رضيعيك. حتى لو لم يكونا يغيقان في الوقت ذاته، اجلسي على الأقل وارتاحي قدر المستطاع كلما أتيح لك ذلك. اقبلي جميع العروض الخاصة بمساعدتك في إعداد الطعام وغسل الملابس والاهتمام بالإخوة والأخوات الأكبر سنًا.
- استمتعي بهذا الوقت الخاص الذي تستطيعين خلاله تغذية وإطعام فردين صغيرين في وقت واحد.

أحاسيس متباينة

- تنتاب بعض الأمهات مشاعر مختلطة حول "النعمة المضاعفة" التي حظين بها قبل الولادة وخلالها وبعدها. ويكمن لسوء الحظ معزولات في أغلب الأحيان عن الآخرين بسبب الراحة في الفراش أو الإرهاق أو أحاسيسهن السلبية التي لا يفهمها من يحيطون بهن. تلك الأحاسيس هي رد فعل طبيعي لموقف شديد الإجهاد ولا يجب أن يتم تجاهلها أو التقليل من شأنها. في أغلب الأحيان يفيدك الحديث مع إحدى أمهات التوائم الأخريات.

إيجاد الدعم

- اخبري الأصدقاء وأفراد عائلتك حول الطرق العملية والمفيدة لإشراكهم في الأمر. مرّري المعلومات الواردة في الصفحة الخلفية لهذه النشرة حتى يستطيعوا مساعدتك وتشجيعك خلال هذا الوقت المدهش في حياتك. لمزيد من المعلومات حول إرضاع التوائم، يمكن للام أن تتصل بمركز La Leche League Canada على الرقم 1-800-665-4324 لتتم إحالتها إلى قائدة في منطقتها. قومي بزيارة موقعنا الإلكتروني www.LLCC.ca.

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

عندما تعلمين أنك حامل بتوأم قد تنتابك مجموعة من المشاعر، تتراوح بين الفرح والقلق؛ حيث تتغير فجأة الكثير من توقعاتك وخططك وقراراتك السابقة. ولكن على الرغم من ذلك يجب ألا يتغير قرارك باعتماد الرضاعة الطبيعية. فحليب الأم ضروري خاصة للتوأمين الذئين عادة ما يكونان صغيري الحجم عند الميلاد ويكونان بحاجة إلى جميع المزايا الصحية لحليب الأم. كما تساعدك الرضاعة الطبيعية في بناء تلك الرابطة الخاصة والضرورية بينك وبين طفليك. أثرت رضاعة العديد من الأمهات لتوأمين عن نتائج رائعة؛ ويمكنك أنت كذلك الاستمتاع بتغذية مولوديك بهذه الطريقة الخاصة.

البدء

- معلومات عامة حول كيفية الإرضاع (أو الاستعداد للإرضاع) تجدونها في نشرة معلومات LLLC رقم 456 ونشرة رقم 457 ونشرة رقم 469 ونشرة رقم 481.
- إن أفضل طريقة لبدء جيدة في الرضاعة هي بدء الرضاعة مبكرًا وغالبًا بعد الولادة مباشرة. ومع ذلك، إذا كانت هناك مشكلة صحية لديك أو لدى مولوديك أو إذا احتاجا أن يفترقا عنك فهذا لا يعني أن تتخلي عن فكرة الرضاعة الطبيعية. إذا كان من الضروري اعتصار الثدي لإخراج الحليب لأن أحد رضيعيك أو كليهما لا يستطيعان الرضاعة، فإن أفضل طريقة لجمع حليب اللبا هي اعتصاره باستخدام اليدين. إذا كنت بحاجة إلى استكمال إخراج الحليب، فإن استخدام الشاظمة الكهربائية الكاملة الحجم سيعزز إنتاجك للحليب بشكل طبيعي. يجب أن تخططي لشطف كلا الثديين كل ساعتين إلى ثلاث ساعات خلال النهار ومرة واحدة على الأقل خلال الليل.
- تعتمد كمية الحليب المنتج على كمية الحليب التي يرضعها المولود (أو تلك التي تُشغط) مما يحفز الثديين على إنتاج المزيد. ولهذا السبب درّ أمهات التوائم لحليب يكفي مواليدهن يكاد يكون دائمًا.



تنظيم الرضعات

- تجد الكثير من الأمهات أن توأمين يرغبون في أن يرضعوا الواحد تلو الآخر في بعض الرضعات. حينما يصل الرضيعان في إلى المنزل ويمضان الثدي جيدًا، قد تصبح رضاعة كليهما معًا أسهل. استخدمى الوسائد لإسناد المولودين مع ترك الحرية ليديك حتى تستطيعي مساعدة كل منهما في لقم أحد الثديين بشكل صحيح.
- إنها فكرة جيدة أن تبدلي المولودين من ثدي إلى آخر بين الرضعات في الأسابيع القليلة الأولى. على سبيل المثال يأخذ الرضيع الأول الثدي الأيسر في السابعة صباحًا بينما يأخذ الرضيع الثاني الثدي الأيمن، ثم في الرضعة التالية يأخذ الطفل الثاني الثدي الأيسر بينما يأخذ الطفل الأول الثدي الأيمن.



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. 462-A-2016

ساعدوني!

رسالة مفتوحة للأزواج والأصدقاء والأقارب من أمهات التوائم.

أشياء أخرى توضع في الاعتبار:

- عندما تقوم بزيارتها، ساعد الأم على الإحساس بالراحة ولا تتوقع أن تقوم بواجب ضيافتك.
- هي بحاجة للدعم والتشجيع، لا تسدها النصح بينما تشتكي أو تبدو متعبة.
- قد تشعر الأم بالضعف، لا تقوض ثقفتها من خلال الأسئلة السلبية مثل: "هل أنت متأكد أن الرضيع يحصلان على كفايتهما من الحليب؟" أو "لماذا لا ينامان طوال الليل حتى الآن؟"
- ركز على "الاهتمام بالأم"، والمساعدة في الأعمال المنزلية بدلاً من محاولة تولي الرعاية بالرضيعين.
- أم التوأم بحاجة إلى المزيد من المساعدة، على الأقل خلال العام الأول؛ لا تخفف بعد ثلاثة أشهر.

ماذا لو لا يوجد مجال للمساعدة؟

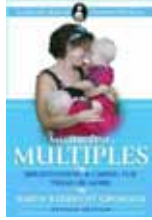
إذا كانت أم التوأم تسكن بعيداً عن العائلة والأصدقاء، أو كانت عائلتها وأصدقائها يعملون نهاراً، قد يكون تعيين مساعدة للأم هو الحل الأمثل، حتى إذا كانت التكلفة عالية فإن سلامة الأم الجسدية والنفسية تستحق ذلك. تعين بعض الأمهات طالبات المدارس الثانوية للمساعدة بعد اليوم المدرسي، كما توفر بعض الكنائس أو الجمعيات المحلية المنطوقات لمساعدة أمهات التوائم. ستجد أمهات التوائم الدعم سواء في الرضاعة أو الاهتمام بالأم في لقاءات مركز La Leche League.

قراءات مفيدة:

كتاب رعاية الأم للتوائم المتعددة: (Mothering Multiples)

الرضاعة والعناية بتوأمين أو أكثر.

نسخة منقحة - لكارن كيركوف غرومادا
(Karen Kerkhoff Gromada).



يغطي الكتاب جميع أوجه العناية بالتوائم المتعددة الرضع، بما في ذلك المضاعفات المحتملة للحمل والاستعداد للولادة المتعددة، والتكيف مع المواليد الجدد الذين قد يكونون بحاجة إلى قضاء بعض الوقت في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، وتثبيت إدراج الحليب للتوائم المتعددة، والتكيف كزوجين، والعناية بالتوائم المتعددة من صغار الأطفال. يعد هذا الكتاب من الكتب الأعلى مبيعاً لدى مركز La Leche League. كما أن المؤلفة توفر المعلومات الحديثة على موقعها الإلكتروني: www.karengromada.com غلاف نام، 448 صفحة.

مطبوعة La Leche League International لعام 2007.
رقم إيداع مركز الكتب العالمي: ISBN: 9780976896937

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.

تحتاج أمهات التوائم لمزيد من المساعدة. بعضهن يجدن أن أكبر التحديات هو الحصول على القدر الكافي من الطعام والراحة. كما تواجه أمهات التوائم تحديات خاصة تتمثل في مسك أكثر من رضيع وحملهم والخروج معهم. كذلك قد يشعرون بالعزلة والاستياء أو العصبية. قد تمثل مساعدة الأصدقاء والأقارب والأزواج ودعمهم الفارق بين النجاح والانهيار. كثيراً ما يرغب الأشخاص في المساعدة ولكنهم لا يعلمون ماذا يفعلون، بل إن الأشخاص وأفراد العائلة الذين يحاولون المساعدة قد يزدون الأمر سوءاً في الواقع. فيما يلي قائمة نصائح قصيرة لأي شخص يرغب في مساعدة أم لتوأم.



Breastfeed while resting

ما يمكنك فعله:

- أحضر الطعام وقت زيارتك.
- غير حفازات الرضيعين. قم بعمل مساج لظهرها أو عمل مساج لقدميها بينما ترضع المولودين.
- أحضر لها الماء والعصير.
- راقب الرضيعين وهي نائمة.
- إذا أراد أحد المولودين أن يرضع في منتصف الليل فغير له حفازه ثم أحضره لأمه بينما هي في الفراش، وعندما يستيقظ المولود الآخر أعطه لأمه وخذ المولود الأول.
- راقب المولودين بينما تأخذ هي نزهة لمدة 15 دقيقة أو حماماً مريحاً.
- استمع لها إذا شعرت بأنها خائفة أو متعبة أو تواجه ما يفوق طاقتها.
- احضنها إذا أرادت البكاء.
- اغسل الملابس واطوها ورتبها في أماكنها.
- اذهب لشراء البقالة عوضاً عنها.
- أعد الغداء والعشاء وقدمه بدلاً منها.
- أخبرها بأنك تحبها.
- أحضر المجالات الجديدة أو الكتالوجات أو الأقراص المدمجة.
- ساعدها في إيجاد أم أخرى لتوأم كي تتحدث إليها.
- نظف المطبخ واغسل الصحون واكنس الأرضيات والتقط الأشياء عن الأرض.
- أخبرها بأنها تقوم بعمل رائع مع طفلها.



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. 462-A-2016