

## لالتشي ليغ كندا

كيف تعرفين أن طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب؟

علامات تترقبينها:

### الحفاضات المبللة:

قد يبيل طفلك حفاضة واحدة أو اثنتين فقط يوميًا خلال اليوم الأول أو الثاني بعد الولادة. سيزداد عددها خلال ٢-٣ الأيام القادمة. بعد اليوم الرابع يجب أن يبيل الطفل أربع حفاضات يوميًا على الأقل (إذا كنت تستخدمين حفاضات من القماش فسيبيل أكثر من ذلك). بحلول اليوم السادس ، يجب أن يبيل طفلك ست حفاضات على الأقل في اليوم الواحد.

### البراز:

يتبرز الرضيع العقي بعد الولادة ، وهو البراز الأول ذو اللون الأخضر والأسود شبيهه بالقطران خلال اليوم الأول أو الثاني. بحلول اليوم الثالث ، يتغير اللون إلى أخضر. في اليوم الخامس ، يبدأ الرضيع في التبرز ثلاث مرات يوميًا، كل منها على الأقل بحجم عملة معدنية ٢ دولار ( ٢.٥ سم). عادة ما يكون البراز رخوًا جدًا ولونه أصفر فاتح ، وغالبًا ما يبدو وكأن به حبيبات. بعد خمسة أسابيع من العمر، قد يميل الأطفال إلى التبرز بشكل أقل لكن الكمية تكون أكبر.

### وزن الطفل:

في بداية الرضاعة الطبيعية، يفقد الطفل ما بين ٥ إلى ٧٪ من وزنه عند الولادة خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى. عادة ما يفقد الأطفال الذين يولدون بالولادة القيصرية وزنًا أكبر مقارنة بالأطفال الذين يولدون طبيعيًا. كذلك ، يفقد الأطفال الذين يولدون من أمهات تلقين السوائل الوريدية خلال الساعتين الأخيرتين قبل الولادة وزنًا أكبر من أطفال الأمهات اللواتي لا يتلقين مثل هذه السوائل. قد يكون فقدان الوزن بنسبة ٨ إلى ١٠٪ أمر لا بأس به لبعض الأطفال. ومع ذلك ، فمن المستحسن أن يتم فحص الأم والطفل من قبل أخصائي الرعاية الصحية لتقييم الرضاعة الطبيعية. بمجرد أن يزداد إدرار الحليب لديك، عادة في اليوم الثالث أو الرابع ، توقعي أن يبدا طفلك في اكتساب الوزن. يجب أن يستعيد الطفل وزن الولادة عندما يبلغ عشرة إلى أربعة عشرة يومًا. بعد



ذلك، يكتسب معظم الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية ما متوسطه من خمسة إلى ثمانية أونصة (٢٠٠ جرام) أسبوعياً أو نصف إلى رطلان (٩٠٠ جرام) شهرياً خلال الأشهر الأربعة الأولى.

زيادة الوزن المقترحة هنا هي في المتوسط؛ بعض الأطفال الذين يرضعون جيداً سيكسبون أكثر ، وبعضهم أقل. إذا كان طفلك يكتسب وزناً أقل من المتوسط ، يمكنك مناقشة طرق زيادة إنتاج الحليب مع قائدة لاليتشي ليغ أو استشارية دولية في الرضاعة الطبيعية (IBCLC).  
قد يقترحان عليك ضبط التقام الثدي و/أو مضاعفة إنتاج حليبك. قبل التفكير في إدخال الحليب التكميلي، من المستحسن التأكد من أن طفلك لا يوجد عنده ربطة اللسان لأنها قد تحد من حركة لسان الرضيع مما يصعب من سحبه للحليب.

### الرضاعة المتكررة:

يرضع الطفل بشكل متكرر، غالباً ما يكون ذلك كل ساعة ونصف إلى ثلاث ساعات. تُحسب الرضعة من بدايتها إلى غاية بداية الرضعة التالية.  
عادة ما يرضع الصغير من ثمانية إلى اثنتي عشر مرة في الأربعة وعشرين ساعة.  
إن الإرضاع المتكرر يساعد في استقرار إنتاج حليب الأم. يمكن للطفل أن يرضع لفترة قصيرة على أول ثدي و أطول على الثاني، أو العكس صحيح. حتى لو طفلك شبعان، من المهم تقديم كلا الثديين في الرضعة الواحدة.  
تختلف وتيرة الرضاعة من رضيع لآخر، هنالك رضع يرضعون بشكل متواتر في المقابل يرضع آخرون بشكل غير منتظم، البعض من الرضع يرضعون رضعات متلاحقة. هذا يعني أنهم يجمعون الرضعات لساعات عديدة ثم ينامون لمدة طويلة.  
إن بناء إنتاج حليب مستقر يعتمد على اتباع إشارات الجوع لدى طفلك عوض تنظيم الرضاعة. الإشارات تشمل قيام الرضيع بلحس شفثيه، يكون سلوكه غير مستقر، يدير رأسه ويوجهه نحو الثدي أو يضع يديه في فمه. يعتبر البكاء إشارة جوع متأخرة.

### علامات تدل أن الطفل يرضع بشكل جيد:

عادة في اليوم الثالث أو الرابع، يكون ثدييك مملوءتين بالحليب. بعد ثوان من حركة المصّ السريع التي يقوم بها الطفل يبدأ حليبك بالتدفق. تستطيعين سماع صوت البلع لكن الكثير من الأمهات لا يسمعن ذلك الصوت. غالباً ما تسمع الام صوت "كاه" أو كنفخة هواء عندما يتنفس طفلك بعد البلع.



يمكنك كذلك مراقبة حركة ذقن طفلك لرؤية البلع. يتحرك ذقن الرضيع لأعلى ثم لأدنى عند المصّ. ينخفض الذقن ويثبت للحظة عندما يبلع طفلك كمية معتبرة من الحليب. يتوقف الطفل لبرهة ثم يواصل نمط المصّ (انخفاض الذقن ثم ثباته للحظة). ستلاحظين أن ثديك طري أو غير ممتلئ إذا ما رضع طفلك الكثير من الحليب. أنظري مقال التقام الثدي ووضعية الرضاعة. تعتقد الأم أحيانا أن ليس لديها حليب كافي أو أن صغيرها لا يشبع. تستطيعين مراقبة وتيرة رضاعة طفلك وسلوكه أثناء الرضاعة لكي تتأكدي أنه يرضع بشكل جيد ويحصل على حليب كافي. من المهم معرفة العلامات التي تدل أن طفلك يشبع. لمزيد من المعلومات أنظري إلى مقال قلة إنتاج الحليب.

### عند اليوم السادس بعد الولادة:

- الرضيع يزداد وزنه
- يببل الرضيع على الأقل ٦ حفاضات في ٢٤ ساعة
- يتبرز الرضيع من ٣ إلى ٥ مرات في ٢٤ ساعة
- البراز يكون على الأقل بحجم عملة ٢ دولار المعدنية
- يكون الرضيع نشيط عند استيقاظه من النوم
- يكون ملمس الثدي طري بعد الرضعة
- حين الإرضاع من الثدي يتسرب الحليب من الثدي الآخر

### بعض العلامات المضللة:

- يتحول ملمس الثدي فجأة إلى طري. غالبا ما يحدث ذلك عندما يهدأ الشعور الأولي بالامتلاء.
- إن هذا لايعني ان انتاج حليبك غير كافي، بل يعني ببساطة أن إنتاج الحليب لديك يعدل حاجة طفلك.
- لا يتسرب الحليب و يببل الملابس بين الرضعات. هذه إشارة أخرى أن إنتاجك يلائم حاجة طفلك تماما. يستمر الحليب في التسرب عند بعض الأمهات حتى بعد مرور الأشهر الأولى، والبعض الآخر نادرا ما يتسرب. التسريب لا علاقة له بكمية إنتاجك للحليب.
- قد يبكي طفلك ويكون غير مستقر. يمر الكثير من الرضع بأوقات صعبة و بكاء كل يوم، ان هذا لايعني أن الرضيع جائع. ستعرفين مع الوقت كيف تهدئين طفلك. بعض الرضع يحتاجون للتنشيط والتنبيه، و البعض الآخر يحتاج للهدوء واللطف. إذا كان طفلك يهدأ عندما تعطينه ثديك فهذا يدل أنه يرضع للراحة وليس دليلا على أنه جائع. الرضاعة بالطلب تلبي حاجيات طفلك كما تساهم في استقرار انتاج حليبك.



- فجأة يطلب طفلك الرضاعة كثيرا، أو يبدو جائعا حتى بعد الرضاعة. تأتي حالة طففات النمو للرضع في الثلاث شهور الأولى (في حوالي الأسبوع الثالث، والسادس والشهر الثالث)، يرضع صغيرك كثيرا وقد يدوم ذلك لبعض الأيام. هذه إحدى الطرق التي يساهم من خلالها رضيعك في مضاعفة انتاجك لكي يغطي كافة احتياجاته. أنظري إلى مقال طففات النمو.
- فجأة يرضع صغيرك قليلا من الوقت على غير عادته، ربما لخمس دقائق أو أقل لكل ثدي. حينما يكبر طفلك فإنه يصبح أكثر فعالية في تفريغ الثدي، هذه علامة جيدة على أن الرضاعة تسير على مايرام طالما يزيد وزن طفلك في المستوى الطبيعي المتوقع.
- أحيانا، وبسبب مشاكل صحية معينة، قد لا يبدو على الرضيع علامات ازدياد الوزن. اذا كان لديك أي شكوك عن إنتاج حليبك أو صحة طفلك، إلجأي للمساعدة. غالبا ما تلاحظ الأم التغيرات الدقيقة في طفلها قبل غيرها.

مرشدات الرضاعة لدى لاليتشي ليغ كندا يقدمون لك المعلومات، المساعدة والدعم الذي تحتاجينه لتلبية حاجيات طفلك.

للمزيد من المعلومات زوري موقع [www.LLCC.ca](http://www.LLCC.ca)

اذا كان طفلك يزداد وزنه ببطء، قد تحتاجين الى زيارة الطبيب، القابلة أو الممرضة للكشف عن صحة طفلك. سيقدمون لك اقتراحات بعد معاينة طريقة ارضاعك لطفلك أو قد يحيلونك إلى استشارية دولية في الرضاعة الطبيعية IBCLC.

قد يحتاج طفلك مراقبة وزنه بشكل دوري لمعرفة ما مدى فعالية تلك الاقتراحات.