

# نصائح حول الرضاعة الطبيعية

## البدء مبكراً

• ضعي الرضيع على ثديك كي يرضع في أول فرصة ممكنة بعد الولادة. في أغلب الأحيان يبحث المولود الذين يلامس جلداهم جلد أمهاتهم عن الثدي ويبدؤون في الرضاعة.

## كم مرة؟

• يحتاج الطفل إلى الرضاعة على الأقل 8-12 مرة خلال 24 ساعة. كلما زدت عدد الرضعات زادت كمية حليبك. تحفز الرضاعة المتكررة إنتاج الحليب، فالثديان ليسا بحاجة إلى "إعادة التعبئة" بين الرضعات.

## التقاط الثدي

• اجلسي في وضع مريح (لا تتكني على الرضيع)  
• أمسكي مولودك وقربيه منك للغاية بذراعك. اسحبي قدميه وقربيهما من جانبك الآخر، حتى يُضَمَّ تحت الثديين.  
• يتجه وجه الرضيع وجسده نحوك. ذقنه متقدم وأنفه مائل إلى الوراء في وضعية تشبه التشمم.  
• تثبتي ثديك بأصابعك إذا لزم الأمر. شفه الرضيع السفلية وذقنه مرتكزان إلى ثديك بينما شفته العلوية تمس الحلمة برفق عندما يتسع فمه.  
• اسحبي المولود وقربيه منك سريعاً حتى يلتقط الثدي بجمه. سيغطي فم الرضيع جزءاً كبيراً من المنطقة داكنة اللون خاصة بشفته السفلية.



## حليب اللبأ

• يدرّ في الأيام القليلة الأولى. كمية صغيرة منه تناسب تماماً معدة الرضيع صغيرة الحجم (ملاعق صغيرة لا أوقيات).  
• يحميه من الالتهاب.  
• إخراج العقي (أول براز) - يساعد في تقليل اليرقان.  
• يروي عطش الرضيع ويشبع جوعه.

## الرضعات الليلية ذات أهمية

• وجد حليب الأم لتغذية أجهزة الرضيع ليلاً ونهاراً، كما تعزّز الرضعات الليلية من هرمونات إدرار الأم للحليب. يتبع بعض المواليد الرضاعة العنقودية (رضاعة متكررة متقاربة ثم فترات نوم طويلة) في المساء ثم ينامون أكثر من غيرهم، أما البعض الآخر فيرضعون على فترات منتظمة طوال الليل.

## حليب كاف؟

بعد نزول الحليب في غضون (تقريباً 4 أيام)  
• على الأقل 6 حفازات مبللة خلال 24 ساعة.  
• الإخراج 3-5 مرات يومياً يعني أن رضيعك يحصل على كفايته من الحليب.

## حليبك قليل جداً؟

أبدأ! فالحليب يتغير خلال الرضعة الواحدة. اعتصري قطرة واحدة من الحليب قبل الرضعة وقطرة بعدها وشاهدي الفرق. يحصل الرضع على كمية متوازنة من الحليب خلال اليوم.

## حليب أكثر من اللازم

• قدّمِي ثدي واحد فقط في المرة الواحدة.  
• قدّمِي الثدي ذاته إذا أراد الطفل أن يرضع مرة أخرى بعد انتهائه من الرضاعة بوقت قصير.  
• الإرضاع بوضعية معاكسة لقوة الجاذبية الأرضية من شأنه أن يقلل جريان الحليب.

## تفرّج الحلمات

تذكّري: الوضعية الصحيحة والالتقاط الصحيح للثدي عاملان هامان لمنع تفرّج الحلمات.  
• أوقفِي شط رضيع للحليب قبل أن تبعديه عن ثديك.  
• قدّمِي الثدي الأقل تفرّجاً أولاً.  
• تجنّبي ملامسة البلاستيك للحلمات.  
• استخدمي الماء فقط لغسل الثدي.  
• استشيرِي قائدة L.L.L. حول المزيد من المساعدة.

## سدّ القنوتات

إذا سُدّ تدفق الحليب فقد تكون هناك كتلة لينة في الثدي.

• استعيني ببعض الحرارة.  
• احصلي على قسط وافر من الراحة.  
• أكثرِي من الرضاعة الطبيعية.  
• تأكدي من التقاط المولود جيداً للثدي وجربِي وضعيات مختلفة.  
• لدكي تدليلاً خفيفاً برفق.  
• راجعي الطبيب إذا استمر الوضع أكثر من يوم.

## طفرات النمو

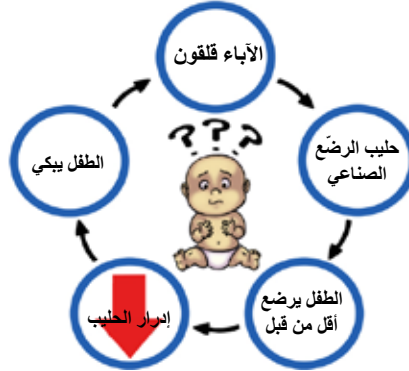
قد يزيد عدد رضعات المولود في بعض الأوقات لزيادة إدرار الحليب. وتحدث "أيام التواتر" تلك نحو 3-4 مرات في الأشهر الثلاثة الأولى.

## العودة إلى العمل؟

• اعرفي المزيد عن تسهيلات العمل لاعتصار الحليب وتخزينه.  
• أجلي بدء عودتك إلى العمل حتى تستقر كمية الحليب لديك.  
• اشفطي الحليب أو اعتصري ثديك في العمل.  
• خذي الحليب إلى المنزل لاستخدامه في رضعات اليوم التالي.  
• أكثرِي من إرضاع مولودك عندما تتواجدين معه.



## لماذا عليك تجنّب زجاجات الحليب أو الحليب الصناعي؟



## احتقان الثدي

• الكدمات الباردة أو أوراق الملفوف بين الرضعات لتقليل الانتفاخ.  
• الحمام الدافئ أو الكدمات الدافئة قبل الإرضاع.  
• ليّني ثدييك وخففي الاحتقان باعتصار الثدي لإخراج بعض الحليب.  
• أكثرِي من الرضاعة الطبيعية.

## راقبي مولودك



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

E-mail [adc@llc.ca](mailto:adc@llc.ca) • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324

©2015 La Leche League Canada • La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 456-A-2015