

جماعة دعم الرضاعة الطبيعية في لاريوفا
مبادرة أصدقاء الأطفال (IHAN)

هاتف 651 19 67 34
البريد الإلكتروني alhalda@gmail.com

www.alhalda.es

UNICEF
www.unicef.org

AEP
www.aeped.es/lac-mat

رابطة الحليب الدولية: جمعية لا تعنى بالبرج تدعم الرضاعة الطبيعية.

www.lalecheleague.org

صفحة على شبكة الانترنت لجماعة دعم تسمى "فيا لاكتيا"،
تتضمن عناوين جماعات للدعم.

www.vialactea.org

"ألبا"-الرضاعة الطبيعية: جمعية لا تعنى بالبرج (برشلونة) تقدم
معلومات لدعم الأمهات اللواتي يرغبن في إرضاع أطفالهن.

www.albalactanciamaterna.org

جماعة دعم الرضاعة الطبيعية
www.iespana.es/grupolactanciamaterna

ورشة لتعليم طريقة الإرضاع
www.amamanta.es

صفحة استشارية حول انسجام الأدوية مع الرضاعة الطبيعية.
www.e-lactancia.org/espanol/inicio.asp

الرضاعة الطبيعية خلال عمل الأم

<http://www.4woman.gov/breastfeeding/index.cfm?page=home>

بمختصر العبارة

الرضاعة الطبيعية بحليب الأم هي التغذية الطبيعية والعاطفية للأطفال حديثي الولادة. لقد تمت البرهنة بصورة واسعة على أن الرضاعة الطبيعية هي أمثل غذاء خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل والفترة اللاحقة عليها كتكملة لأغذية أخرى. يعمل الثدي بحسب الطلب: فكلما منحتيه لطفلك أكثر كلما أنتج حليباً أكثر.

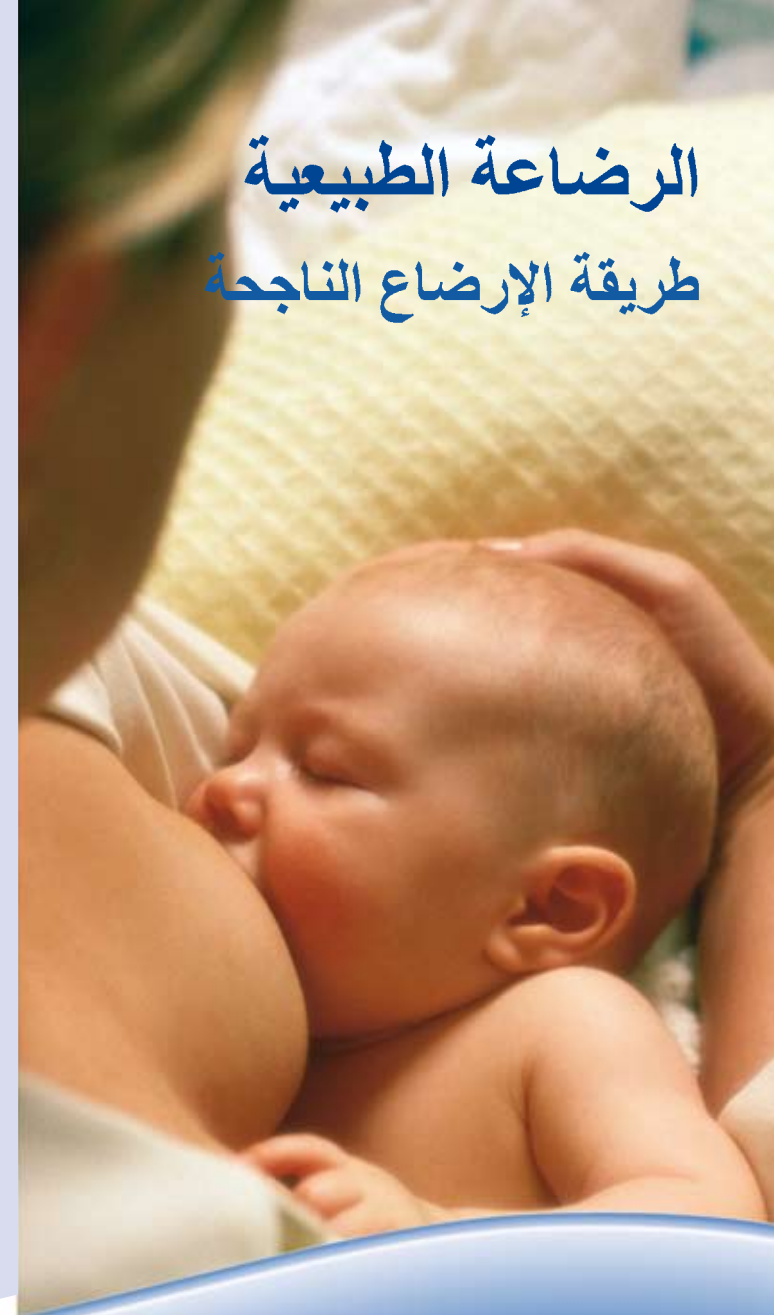
من المستحسن البدء في إرضاع الطفل في الساعتين الأوليتين من الولادة الطبيعية، وفي أقرب وقت ممكن بعد الولادة القيصرية. ارضعي الطفل كلما طلب ذلك، بدون التقيد بجدول زمني صارم، ولكن حاولي أن يحصل الطفل على ما لا يقل عن 7 أو 8 رضعات في اليوم خلال الأسابيع الأولى من عمره، مع احترام ساعات نومه الليلية.

دعي طفلك يرضع ثديك كل الوقت الذي يحتاجه.

لا يحتاج الطفل حتى شهره السادس من العمر سوى إلى حليب أمه، فلا تسقيه ماء أو عصيراً أو منقوعات. لا تعرضي عليه مصاصات ولا رضاعات، فهو لا يحتاج إليها وقد تضره.

لا يحتاج ثديك إلى نظافة صحية خاصة وكيفيك الاستحمام اليومي. تذكري: اتبعي دائماً نصائح طبيب الأطفال أو القابلة أو الممرضة المختصة بطب الأطفال.

الرضاعة الطبيعية طريقة الإرضاع الناجحة



● حليب الأم: فوائد فقط

الرضاعة الطبيعية هي طريقة التغذية الطبيعية للرضيع وفوائدها الغذائية والمناعية والنفسية معروفة.

حليب الأم هو الغذاء الأمثل للرضيع خلال الأشهر الستة الأولى من عمره، وهو مجاني ودافئ ونظيف وجاهز للاستهلاك. عندما تمنحين ثديك لرضيعك فإنك لا تمديه بالغذاء فحسب بل انما توفرين له كذلك ما يحتاج إليه نموه المتكامل من مواساة وأمان ودفاء وحنان.



● طريقة الإرضاع الناجحة

من المستحسن أن تعطي الأم ثديها لمولودها في أقرب وقت ممكن بعد ولادته، أي بعد ولادته بنصف ساعة إن أمكن.

لا ينصح باستعمال المصاصة خلال الأسابيع الأولى، على الأقل إلى أن تكون عملية الإرضاع قد استقرت بشكل مناسب. وليس من المستحسن كذلك إعطاء الرضيع رضاعات تحتوي على أمصال مغذية أو ماء أو حليب... ذلك لأن الطفل الذي يتغذى بحليب الثدي لا يحتاج لأية إضافة تكميلية ولن يؤدي ذلك سوى إلى "إيهام" الطفل.

من الأساسي أن تكون حلمة الثدي والحلقة الداكنة المحيطة بها داخل فم الرضيع ذلك أن الأسلوب الصحيح يحول دون أن شعري باللم في حلمتك خلال المص ويمنع ظهور التشققات على ثديك.

يعتمد نجاح عملية الإرضاع وشعور الرضيع اللاحق بالرضا بدرجة كبيرة على وضع الطفل على الثدي بصورة صحيحة. فقبل كل شيء يجب أن يكون وضعك مريحاً ويجب أن يكون الطفل أقرب ما يمكن منك (اتبعي هذه القاعدة: "السرة على السرة").

من المهم في فترة الإرضاع تجاهل النظر إلى الساعة وإرضاع الطفل كلما طلب ذلك، فبعض الأطفال، لا سيما في البداية، يحتاجون إلى الإرضاع كل ساعة ونصف أو كل ساعتين، فإذا أعطيتيه ثديك وقبله فلأنه يحتاج إليه.

يجب أن ندع الطفل يرضع حتى يشبع من دون سحب الثدي من فمه فالطفل وحده يعلم متى يشبع فأعطي كما يريد.

● عناية الأم

لا يعني الإرضاع التقيد بنظافة صحية خاصة، ويكفي ان تستحمي كل يوم بالماء والصابون الذي تستعملينه عادة.

يجب أن تكون حلمتا الثدي ناشفتين بأقصى درجة ممكنة. للوقاية من ظهور التشققات أو حتى "سدها" في حال ظهورها، ينصح بأن تستخرجي من ثديك بضعة قطرات من الحليب بعد كل رضعة وتدلكيها على حلمة الثدي والحلقة الداكنة المحيطة بها.

لا توجد أسباب تبرز "الأكل من أجل شخصين". يجب أن يكون نظامك الغذائي متنوعاً وصحياً ومحتوياً على الحليب ومشتقاته وعلى سوائل كثيرة. اتبعي شعورك بالجوع والعطش. كل أنواع السميات تصل إلى حليب الأم ولذلك فإن طفلك الرضيع يتلقى هذه السميات كذلك (الحبوب والكوكايين والنيكوتين، إلخ). لا تتناولي مواداً سميّة واستشيري قابلتك أو طبيب الأطفال دائماً.



كيف أعلم أن طفلي يكتفي بحليبي؟

عند الإرضاع لا يمكن رؤية الكمية التي يتناولها الطفل، غير أن الغالبية العظمى من الأمهات يملكن الحليب الكافي لنمو أطفالهن.

حجم حلمة الثدي وشكلها

جميع النساء موهلات لإرضاع أطفالهن، بما فيهن النساء اللواتي تكون حلمة ثديهن مسطحة أو مقلوبة نحو الداخل، ذلك أن عملية المص تجري بطريقة "الحجامة"، مع أنه لا بد في هذه الحالة من قدر أكبر من الممارسة والتحلي بالصبر حتى تتعلم الأم ورضيعها.



● العودة إلى العمل: كيف أواصل الإرضاع؟

عودتك إلى العمل منسجمة تماماً مع استمرارك في إرضاع طفلك بحليبيك. يتمثل أحد الخيارات في تقديم موعد الوجبات التكميلية (الفاكهة والخضرة...) وجعلها تتوافق مع ساعات عمل الأم، أما في باقي الأوقات التي تكون فيها الأم مع الطفل، وفي أيام عطلتها كذلك، فيمكنها تماماً الاستمرار بإرضاع الطفل بحليبيها.

إذا لم تكن الحال كذلك، فلا تقلقي لأن هناك إمكانية لاستخراج حليب الأم من ثديها وإعطائه للطفل عندما تكون الأم غير موجودة.