

هل أنتج ما يكفي من الحليب؟



تستغرق الرضاعة الطبيعية وقتًا وتحتاج دعمًا. لذا تحلي بالصبر مع نفسك ورضيعك بينما تتعلمان كيف تتجحن معًا. احصلي على الدعم من الأصدقاء والعائلة وفريق الرعاية الصحية الخاص بك، بما في ذلك **مكتب WIC المحلي**. تذكر أن تتعاملي مع الأمور يوماً بيوم. فيصبح الأمر أسهل بكثير بعد مرور الأيام والأسابيع القليلة الأولى. وتتساءل عديد من الأمهات عما إذا كنَّ ينتجن ما يكفي من الحليب لأطفالهم. والإجابة على الأرجح هي نعم! بينما ترضعين رضيعك، يتكيف جسمك لإنتاج الكمية المناسبة.

عند الولادة، تكون **معدة رضيعك** صغيرة، بحجم حبة العنب تقريباً ولا يمكنها استيعاب سوى ملعقة صغيرة واحدة. الحليب الأول هو اللبأ أو "الذهب السائل"، ويحتاج رضيعك إلى كمية صغيرة فقط منه في كل رضعة. يساعد اللبأ جهاز رضيعك الهضمي على النمو والعمل بشكل سليم. ينمو إمداد حليبك وحجم معدة رضيعك معًا، وبحلول أسبوعين، تنتج معظم الأمهات

24 أونصة (720 مل) يوميًا، ويمكن لمعدة الرضيع استيعاب حوالي 2 إلى 3 أونصات في كل رضعة

علامات تدل على أن رضيعك يحصل على ما يكفي من الحليب



- ✓ يصبح ثديك أكثر ليونة أثناء الرضاعة.
- ✓ يرضع الرضيع 8 مرات على الأقل أو أكثر في 24 ساعة، بما في ذلك الرضاعة الليلية.
- ✓ يستيقظ الرضيع للرضاعة.
- ✓ بحلول عمر أسبوعين، يكون لدى الرضيع 6 حفاضات مبللة أو أكثر كل 24 ساعة.
- ✓ يبتلع الرضيع بطريقة منتظمة إيقاعياً.
- ✓ يبدو الرضيع راضياً ومرتاحاً بعد الرضاعة ويديه وقدميه مسترخيتين.
- ✓ ينمو الرضيع بشكل مناسب لعمره.

إنذارات كاذبة



بعض سلوكيات الرضيع الطبيعية قد تدفعك للتساؤل عما إذا كنت تنتجين ما يكفي من الحليب. إذا كان رضيعك ينمو جيداً، فإن هذه العلامات لا تشير إلى أن لديك نقصاً في إمداد الحليب. X أنت ترضعين كميات صغيرة فقط من الحليب.

- اتصلي بمكتب WIC المحلي إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تعلم استخدام مضخة الثدي الخاصة بك.
- رغم أنك قد ترضعين كميات صغيرة فقط، إلا أنه لا يزال بإمكانك الحصول على إمداد جيد من الحليب.
- لا تشعرين بإخراج الحليب أو "تدفقه"
- بعض الأمهات لا يشعرن أبداً بتدفق الحليب أو قد يشعرن به في البداية فقط.
- لم تعد ثدييك تشعران "بالامتلاء" أو يتسرب منهما الحليب.
- بعد حوالي 6 أسابيع من الرضاعة الطبيعية، يتكيف إمداد حليبك لتلبية احتياجات رضيعك وقد يتغير شعور ثدييك.

X رضيعك متقلب المزاج.

X رضيعك يريد الرضاعة في كثير من الأحيان.

- يمر جميع الرضع بطفرات نمو حيث يرضعون في كثير من الأحيان لبضعة أيام.

X رضيعك لا ينام لفترة طويلة أو يستيقظ في الليل للرضاعة.

X يشرب رضيعك من الزجاجات بعد الرضاعة الطبيعية.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن رضيعك أو كيفية نموه، تواصل مع مكتب WIC المحلي أو طبيب أطفال رضيعك للحصول على الدعم.

أفضل طريقة لزيادة إنتاج الحليب هي الإزالة المتكررة والكاملة للحليب من الثدي.

زيادة إنتاج

الحليب

إذا كنت بحاجة إلى زيادة إمداد حليبك، فإليك بعض النصائح. تحلي بالصبر، يستغرق جسمك حوالي أسبوع للاستجابة لأي محاولات لزيادة إمداد الحليب.

حافظي على الروتين

- الرضاعة الأقل تكراراً أو الأقصر مدة يمكنها أن تقلل من إدرار الحليب. أَرْضِعِي طفلك على الأقل 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة لأطول فترة يحتاجها.
- من الأفضل عدم إلزام رضيعك بجدول تغذية صارم.
 - من الطبيعي أن يستيقظ رضيعك للرضاعة ليلاً.
 - اعرضي كلا الثديين في كل رضعة. دعي رضيعك ينهي الجانب الأول، ثم اعرضي الجانب الآخر

تدليك الثدي

قبل الرضاعة أو الضخ، دلّكي ثديك بلطف بدءاً من قاعدة الثدي وتحركي نحو الحلمة. يساعد هذا في تحريك الحليب جسدياً نحو الحلمة لتسهيل إزالته من قبل الرضيع أو مضخة الثدي.

المعافاة العاطفية



يجد بعض الآباء أن التوتر يقلل من إمداد الحليب. استمري في الرضاعة أو الضخ 8 مرات على الأقل أو أكثر خلال 24 ساعة. عندما تتحسن فترة التوتر، سيتحسن إمداد حليبك أيضاً. يجد عديد من الآباء أن تخصيص بضع دقائق يوميًا للاسترخاء يمكن أن يساعد في تحسين المعافاة العاطفية وإمداد الحليب. اجلسي، أو استلقي، أو استمعي إلى الموسيقى، أو تأملي، أو اقربي، أو افعلي أشياء أخرى للاسترخاء.

رعاية الرضيع بالتلامس المباشر للجلد

خصصي وقتاً للالتقاء بالرضيع بالتلامس المباشر للجلد. اخلي ملابس رضيعك ليبقى الحفاض فقط، وضعي الرضيع على صدرك مباشرة لعدة دقائق. استخدمي بطانية إذا كانت الغرفة باردة.

الاتصال بين الرضعات

من الطبيعي أن يرغب رضيعك في أن يكون عند الثدي بين الرضعات أو الضخ. هذا التحفيز للثدي، حتى لو كانت مدته قصيرة أو لم يكن الرضيع يرضع بنشاط، سيساعد في دعم المدد من الحليب.



رضعات إضافية أو ضخ:

زيادة رضعات إضافية أو جلسات ضخ تخبر جسمك بإنتاج مزيد من الحليب. الخياران هما:

- الضخ القوي: بالتناوب 10 دقائق ضخ و10 دقائق راحة لمدة ساعة واحدة يوميًا.
- جدولي 24-48 ساعة حيث يمكنك إرضاع (إذا كان رضيعك يرغب) أو الضخ كل ساعتين باستمرار خلال النهار والمساء ومرتين خلال الليل. وهذا ما سيفعله رضيعك خلال "طفرة النمو" لزيادة إمداد حليبك.

كلي واشربي

تأكدي من أنك تعتنين بنفسك. كل يوم:

- اشربي 8-10 أكواب من السوائل.
- تناولي 3 وجبات كاملة مع وجبات خفيفة.

أطعمة خاصة

لا يوجد أي طعام يزيد من إمداد الحليب.

لا يوجد نظام غذائي خاص يجب اتباعه أثناء الرضاعة الطبيعية.

الأدوية والأعشاب/المكملات الغذائية

تم العثور على بعض الأدوية التي تقلل من إمداد الحليب (مثل بعض وسائل تحديد النسل) وقد تساعد بعضها في زيادة إمداد الحليب. يرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمساعدتك على تحديد ما هو صحي وآمن لك ولرضيعك قبل استخدام أي دواء أو منتجات بدون وصفة طبية (أعشاب/مكملات غذائية).

