

كيف تساعد طفلك على الرضاعة الطبيعية بشكل جيد



٧- الأم تحتاج إلى معرفة زيادة الوزن للطفل يفقد الأطفال عادة ما بين ٧ إلى ١٠ في المائة من وزنهم عند الولادة في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة. من اليوم الرابع يبدأ الجسم في ازدياد ، يجب أن يزيد طفلك بنحو ٢٠-٣٥ جم يوميًا ويستعيد وزنه عند الولادة من ١٠ إلى ١٤ يومًا .

٨. الأم بحاجة إلى معرفة كيفية تهدئة الرضيع من البكاء البكاء هو علامة على الجوع الشديد حيث يكون من الصعب على الأم أن تقوم بتهدئة الطفل ، ويكون الطفل قادر على التعلق بشكل جيد في الثدي ، للحصول على ما يكفي من حليب الأم. قد يؤدي إطعام الطفل أثناء البكاء إلى آلام في الحلمة ، تشقق الحلمة ، إفراغ الثدي بشكل غير كافي ، مما يؤدي إلى إصابة الثدي بالتهابات. حان الوقت لتهدئة بكاء الأطفال عن طريق الحضن ، وملامسة الجلد للجلد (وضع الطفل عاري على صدر الأم العاري)، والتحدث واللمس.

في حالة وجود أي مشكلة ، تحتاج الأم إلى طلب المساعدة من استشاري الرضاعة / ممرضة الرضاعة
تفضل بزيارة عيادة الرضاعة، مركز صحة المرأة والأبحاث- العيادات الخارجية
الطابق الأول - مركز ٣ - غرفة رقم ٤
من الأحد إلى الخميس من الساعة ٨-١١
رقم الهاتف: ٤٠٢٦١١٥٨
مكتب برنامج الرضاعة الطبيعية: 1038-ACC / A9
الهاتف. رقم: ٤٠٢٦٣٨٦٧ -
لا يوجد ضرورة لحجز موعد مسبق

- يكون الطفل نشيطاً عند الاستيقاظ ، ولديه صرخة قوية ، مما يدل على جوع الطفل عن الطعام.
- بعد الرضاعة تجد فم الطفل رطب ووردي وعيونه مشرقة
- يستعيد الطفل وزنه عند الولادة بحلول الوقت عندما يبلغ من العمر ١٤ يومًا .
- يجب أن يكون بول الطفل أصفر/ فاتح اللون ويجب أن لا يكون له رائحة (نفاذه يدل علي جفاف الجسم).
- يبيل الطفل حفاضتين أو ٣ حفاضات خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى ، والتي تصبح أكثر تكرارا. بمجرد أن يتجاوز عمره ٥ أيام ، يجب أن يحصل على ٦ حفاضات مبللة على الأقل كل ٢٤ ساعة.
- يكون براز الطفل بلون الخردل المصفر عند بلوغه خمسة أيام.

عمر طفلك		عمر طفلك	
يوم	يومين	ثلاثة أيام	اربع أيام
الحفاضات المبللة كم مرة . وما الكمية؟ في اليوم ، خلال ٢٤ ساعة	مرة واحدة على الأقل	مرتين على الأقل	ثلاث مرات على الأقل
الحفاضات المتسخة كم مرة . وما لون البراز في اليوم ، خلال ٢٤ ساعة	مرة إلى مرتين على الأقل، أسود أو أخضر غامق	ثلاث مرات على الأقل، أخضر أو أصف	

يساعد عدد الحفاضات الممتلئة ببراز الطفل على فهم ما إذا كان الطفل يرضع ويحصل على كمية كافية من الحليب. سيساعد المخطط أعلاه الأمهات على تحديد ما إذا كان الطفل يحصل على كمية كافية من الحليب خلال الأسبوع الأول.

كيف تساعدن طفلك على الرضاعة الطبيعية بشكل جيد

حليب الأم هو أفضل غذاء لجميع الأطفال لأنه يحتوي على جميع احتياجات الطفل لنمو الطبيعي ونمو الدماغ. إنه أول تحصين للطفل ليحميه من الالتهابات الحادة وأمراض الطفولة الشائعة والأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب وزيادة الوزن والسمنة.

أوصت منظمة الصحة العالمية بأن يرضع الأطفال حليب الأم فقط ، دون غيره، ولا يجب إعطاؤه ماء أو أعشاب أو أي طعام طوال الستة أشهر الأولى من العمر ، وأن يواصلوا الرضاعة الطبيعية لمدة عامين مع الغذاء الإضافي.

تحتاج الأم والطفل إلى التعليم والمساعدة بشأن كيفية الرضاعة الطبيعية، من المتقنين الصحيين المدربين أو من أفراد الأسرة ذوي الخبرة السابقة. أثبتت الأدلة أن الطفل يتعلق بالثدي بشكل جيد، وتكون كميه الحليب كافية عندما يرضع في الوقت المناسب والمكان المناسب.

يجب أن يرضع الطفل في الوقت المناسب والمكان المناسب



لنجاح الأم في إرضاع طفلها، فإنها تحتاج إلى معرفة هذه المهارات الهامة المتعلقة بنجاح الرضاعة الطبيعية:

١- الرضاعة الطبيعية الأولى تبدأ بعد الولادة مباشرة وبأسرع وقت ممكن، بينما لا يزال الطفل على صدر الأم العاري وملامسة الجلد للجلد والأم في غرفة الولادة.

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية خلال (٢-٤) ساعات من الولادة وبأسرع وقت ممكن في أقسام ما بعد الولادة.

٢- يجب إرضاع الطفل عندما يكون الطفل مستعداً للرضاعة وقبل بكائه: حيث تظهر علامات الجوع عند الطفل.

- العلامات المبكرة (أشعر بالجوع)
- علامات متوسطة أو نشطة (أنا جائع حقاً)
- العلامات المتأخرة (البكاء - تهدئة الطفل ثم البدء في إرضاعه)



العلامات المبكرة - "أشعر بالجوع"



يفتح الطفل فمه

يحرك رأسه من جهة إلى أخرى

- زيادة حركة الطفل
- تدوير الرأس و البحث عن الثدي.
- لعق الشفاه
- فتح وإغلاق الفم
- مص الشفاه أو اللسان أو اليدين، الأصابع، أصابع القدم، الألعاب أو الملابس

علامات متوسطة أو نشطة - "أنا جائع حقاً"



زيادة الحركة البدنية

يضع إصبعه في فمه

- هيجان الطفل قليلاً أو يحرك اليدين والقدمين
- يتمدد الطفل ، زيادة الحركة البدنية ويضع اليدين في الفم
- يدور على صدر من يحمله
- يحاول أن يضع نفسه في وضعية الرضاعة ، إما عن طريق الاستلقاء أو سحب ملابسك
- متهيج أو يتنفس بشكل سريع.

العلامات المتأخرة - "البكاء - تهدئتي ثم إرضاعي"



احمرار الوجه

حركات الجسم الهائجة

- "تهدئة الطفل قبل الرضاعة")
- "البكاء - تهدئتي ثم إرضاعي"
- الطفل يبكي ، ويهز الجسم (بشكل هائج)، لون الوجه يتحول إلى اللون الأحمر.
- ينقل الرأس من جانب إلى آخر

٢- إرضاع الطفل رضاعة طبيعية في المكان المناسب على ذراع الأم ، حمايه الرأس و الجسم ووضعهما في خط مستقيم ، في مواجهة الأم ، بالقرب منها ، ويطن الطفل إلى بطن الأم.

٤- كل ما يحتاجه الطفل هو إطعامه أول قطرات قليلة من الحليب الأصفر. يهدئ المعدة الصغيرة للطفل. تزداد الكمية مع نمو معدة الطفل بشكل يومي. ينتج في الثدي أثناء الحمل ويستمر لبضعة أيام بعد الولادة. يتغير تدريجياً إلى الحليب الناضج خلال أول أسبوعين بعد الولادة.

٥- في كثير من الأحيان يحتاج الطفل من ٨ إلى ١٢ رضعة في اليوم حيث تكون معدة الطفل صغيرة.

في اليوم الأول، بحجم الليمون تقريباً حوالي ٧-٥ مل من الحليب. بحلول اليوم الثالث ، يزداد حجم المعدة إلى حوالي حجم البرقوق الإسباني ويحمل حوالي ٢٢-٢٧ مل. بحلول الأسبوع الأول ، يزداد حجم المعدة إلى حجم الطماطم ويحمل حوالي ٤٥-٦٠ مل ومع حلول الشهر يكون في حجم البيضة ويحمل حوالي ٨٠-١٥٠ مل.



٦- الأم بحاجة إلى معرفة أن الطفل يحصل على كمية كافية من الحليب تتأكد كل أم من أن الطفل يحصل على كمية كافية من الحليب من خلال تتبع العلامات التالية :

- يرضع الطفل من ٨ إلى ١٢ مرة على الأقل كل ٢٤ ساعة
- الرضاعة الطبيعية تشعر الأمهات بالراحة وتكون خالية من ألم الثدي والحلمة بعد المصات الأولى، بمجرد أن ينزل الحليب.
- يمكن للأمهات رؤية وسماع ابتلاع الطفل للحليب أثناء الرضاعة ، ويبدو أنه متعلق/مرتبط بالثدي بشكل صحيح.
- يغير الطفل إيقاعه أثناء الرضاعة، ويتوقف مؤقتاً خلالها. يجب أن يبدأ الطفل في الرضاعة مرة أخرى عندما يكون جاهزاً، وينزع الثدي تلقائياً عند الانتهاء.
- تشعر الأم بأن ثديها أصبح ليناً وأقل امتلاء بعد الرضاعة.
- تبدو حلمة الثدي بنفس الشكل الذي كانت عليه عندما بدأت الرضاعة أو متمددة قليلاً.
- يبدو الطفل بلوناً صحياً وله بشرة صلبة إذا تم قرصه ويعود الجلد إلى مكانه.