

الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصدرية Breastfeeding or chestfeeding

من الطبيعي أن يرضع طفلك أثناء الليل. يمكن للرضاعة الليلية أن تدعم حصول طفلك على نوم أكثر أماناً وأن تساعد جسمك على الاستمرار في إنتاج الحليب.

ما كمية الحليب التي يجب أن أقدمها لطفلي؟

دعي طفلك يقرر المدة التي يرغب في الرضاعة خلالها. ابديي بإرضاع طفلك عندما تظهر عليه علامات الجوع المبكرة وتوقفي عندما تظهر عليه علامات الشبع.

عندما يشعر طفلك بالجوع، قد يقوم بما يلي:

- فتح فمه أو لعق شفاهه
- وضع يديه على فمه
- التلمظ بشفتيه أو إصدار أصوات مص
- إدارة رأسه نحو الشخص الذي يحمله، وغالبًا ما يكون فمه مفتوحًا حينها. يسمى ذلك بالتجذير
- البكاء. وهذه غالباً علامة متأخرة على الجوع. حاولي إرضاع طفلك قبل أن يبدأ بالبكاء

عندما يشبع طفلك، فإنه قد:

- يبطئ أو يتوقف عن المص والبلع
- يغلق فمه أو يدفع بعيداً
- يبدو راضياً ومسترخياً

هل يحصل طفلي على القدر الكافي من الحليب؟

يحصل طفلك على ما يكفي من حليب الأم إذا كان ينمو بشكل جيد ويبلل ويوسخ ما يكفي من الحفاضات.

من الطبيعي أن ينقص وزن طفلك لبضعة أيام بعد الولادة. ستعرفين ما إن كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب إذا كان وزنه نفس وزن الولادة أو أعلى بحلول الأسبوع الثاني من عمره وكان ينمو بشكل جيد.

سيغير عدد الحفاضات التي يبللها ويوسخها طفلك كل يوم خلال الأسبوع الأول. يوضح الجدول التالي متوسط عدد الحفاضات التي قد يستهلكها طفلك يومياً. يمكن أن يختلف عدد الحفاضات المتسخة بشكل كبير من طفل إلى آخر. قد يستهلك طفلك حفاضات أكثر أو أقل من الأرقام المبيّنة.

حليب الأم (حليب الثدي) هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه طفلك خلال الأشهر الستة الأولى. عندما يبدأ طفلك بتناول الأطعمة الصلبة، استمري بتقديم حليب الأم إذا كنت قادرة على ذلك، حتى يبلغ طفلك عامين أو أكثر.

لماذا حليب الأم مفيد لطفلي؟

حليب الأم مفيد لطفلك لأنه:

- هو الغذاء الأكثر أماناً وصحة للأطفال
- من السهل على طفلك هضمه
- يساعد على النمو البدني والعاطفي والعقلي لطفلك
- يؤدي إلى انخفاض حالات العدوى، مثل الالتهاب الرئوي والتهابات الأذن والإسهال، مقارنة بالأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية أو صدرية
- قد يقلل من خطر وفاة الرضيع المتعلقة بالنوم

لماذا تعتبر الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصدرية مفيدة للمرضعات؟

قد تساعدك الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصدرية على:

- الارتباط مع طفلك
- الشفاء بعد الولادة
- تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض والسكري

متى يمكنني البدء بإرضاع طفلي رضاعة طبيعية أو صدرية؟

أرضعي طفلك رضاعة طبيعية أو صدرية في أقرب وقت ممكن بعد ولادته، ويفضل خلال الساعة الأولى. الحليب الأول الذي تنتجينه يسمى اللبأ. اللبأ جيد جداً لطفلك. فهو مليء بالعناصر الغذائية الهامة التي يمكن أن تساعد في منع العدوى.

ابق طفلك قريباً منك مع ملامسة جلده لجلدك. فذلك يشجع على الرضاعة والترابط. كما أنه يساعد على نمو طفلك. تذكري أن تلامس جلدك بجلد طفلك يجب ألا يكون إلا عندما تكونين مستيقظة تماماً وأن تتجنبي ما يشترك مثل الهوائف المحمولة.

كم مرة يجب أن أقدم الحليب لطفلي؟

دعي طفلك يقرر متى يرضع. قد يرضع طفلك كثيراً. يُطلق على الرضاعة لعدة مرات بفواصل زمنية قصيرة اسم الرضاعة العنقودية. يحدث ذلك غالباً في الأيام القليلة الأولى وأثناء طفرات النمو.

بحلول اليوم الثاني من حياتهم، يرضع معظم الأطفال 8 مرات على الأقل خلال 24 ساعة (يوم واحد). وهذا لا يعني أنهم يرضعون كل 3 ساعات. قد يكون الفاصل بين الرضعة والأخرى أقل من ساعة. مع مرور الوقت، ينخفض عدد الرضعات ويزداد الوقت فيما بينها.

الأسماك ذات نسبة الزئبق العالية، اختاري الأسماك التي تحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق، مثل سمك السلمون أو سمك موسى. توفر الأسماك دهون أوميغا 3، وهي جيدة لطفلك.

الكافيين. حددي تناوله بـ 300 ملغ يوميًا. يعادل ذلك حوالي كوبان (250 مل لكل كوب) من القهوة أو 4 أكواب من الشاي. يتواجد الكافيين أيضًا في بعض المشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية، والأدوية المتاحة دون وصفة طبية، والشوكولاتة.

مشروبات الطاقة المحتوية على الكافيين. تحتوي العديد منها على مستويات عالية من الكافيين والفيتامينات المضافة والمعادن والأحماض الأمينية والأعشاب التي قد تشكل مخاطر على طفلك.

المكملات الغذائية والعلاجات العشبية. استشري الصيدلي أو مقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كان من الآمن تناول المكملات الغذائية أو العلاجات العشبية أثناء الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصدرية.

الكحول. يمكن أن يؤدي الكحول إلى تقليل كمية الحليب التي تنتجها والكمية التي يشربها طفلك أثناء الرضعات. ويمكن أن يؤثر أيضًا على تطور دماغ طفلك ونموه ونومه. الخيار الأفضل هو عدم شرب الكحول.

إذا أدت الشرب، فخططي مسبقًا لمنع تعرض طفلك للكحول. على سبيل المثال، يمكنك:

- إرضاع طفلك قبل الشرب
- استخراج الحليب وتخزينه قبل الشرب
- الانتظار حتى يخرج الكحول من الحليب قبل الرضاعة. في المتوسط، يجب عليك الانتظار لمدة تتراوح بين ساعتين إلى ثلاث ساعات لكل مشروب قبل الرضاعة

الغيب، بجميع أشكاله. ينتقل الغيب إلى حليب الأم ويمكن تخزينه في خلايا طفلك الدهنية وفي دماغه. لا يمكن تحديد أي كمية على أنها آمنة أثناء الرضاعة.

يمكن أن يؤثر التدخين أو التدخين الإلكتروني على إدرار الحليب لديك وعلى نوم طفلك ونموه ونشوته على المدى الطويل. من الأفضل تجنب التدخين أو التدخين الإلكتروني.

إذا كنت تشربين الكحول بانتظام، أو تتعاطين الغيب، أو تدخينين أو تستخدمين السجائر الإلكترونية، ناقشي ذلك مع مقدم الرعاية الصحية، أو ممرض الصحة العامة، أو الصيدلي. يمكنهم مساعدتك على تعلم كيفية تقليل الأضرار التي قد يتعرض لها طفلك.

متى يجب أن أطلب المساعدة؟

لا تتأخري في الحصول على المساعدة إذا كان لديك أي مما يلي:

- ألم أثناء الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصدرية
- ألم أو تشقق أو نزيف في الحلمات
- مخاوف من أن طفلك لا يحصل على ما يكفي من الحليب، أو لا يببل أو يوسخ ما يكفي من الحفاضات

ناقشي الأمر مع مقدم الرعاية الصحية، أو القابلة، أو ممرض الصحة العامة، أو مستشار الرضاعة الطبيعية. يمكنك أيضًا الاتصال بالرقم **8-1-1** للتحدث مع ممرض مسجل أو أخصائي تغذية.

اليوم	الحفاضات المبللة (أصفر باهت)	الحفاضات المتسخة (سيتغير اللون)
1	1 أو أكثر	2-1 (أسود أو أخضر غامق)
2	2 أو أكثر	
3	3 أو أكثر	3-2 (بني أو أخضر أو أصفر)
4	4 أو أكثر	
7-5	5 أو أكثر	3 أو أكثر يوميًا إذا كانت صغيرة، وواحدة يوميًا إذا كانت كبيرة (أصفر ذهبي)
+8	6 أو أكثر	

بعد الشهر الأول، قد ينقص عدد الحفاضات التي يوسخها طفلك. يوسخ بعض الأطفال حفاضة واحدة كل بضعة أيام أو واحدة كل أسبوع.

هل يحتاج طفلي إلى أي شيء آخر غير حليب الأم؟

يحتاج الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو صدرية إلى تناول 400 وحدة دولية من مكمل فيتامين د السائل يوميًا. يحتوي حليب الأم على كمية صغيرة جدًا من فيتامين د وهي كمية لا تكفي لتلبية احتياجات طفلك.

في عمر الستة أشهر تقريبًا، ابدئي بتقديم الأطعمة الصلبة الغنية بالحديد. استمري بتقديم حليب الأم. لمزيد من المعلومات، انظري [HealthLinkBC File #69c](#) **أطعمة الطفل الأولى.**

ماذا أتناول عندما أكون مرضعة؟

لا تحتاجين إلى إتباع نظام غذائي خاص لدعم الرضاعة. استمعي بالوجبات العادية والوجبات الخفيفة مع مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية. كمية الطعام الذي تتناولينه قد تتغير عما كنت تتناولينه حين كنت حاملًا وقد لا تتغير. استمعي إلى إشارات الجوع والشبع في جسدي. إذا كنت بحاجة إلى تناول كمية أكبر قليلاً كل يوم، يمكنك تجربة:

- إضافة وجبة خفيفة خلال اليوم، مثل الفاكهة مع اللبن العادي أو الخضار مع الحمص
 - تناول كمية إضافية من وجبات الطعام. على سبيل المثال، شريحة إضافية من الخبز المحمص في وجبة الإفطار
- من المهم أن تحافظي على رطوبة جسمك. حاولي أن تضعي كوبًا من الماء بالقرب منك عند الرضاعة الطبيعية أو الصدرية.

استمري بتناول الفيتامينات المتعددة يوميًا مع جرعة 400 ميكروجرام من حمض الفوليك. قد تحتاجين أيضًا إلى مكمل فيتامين ب 12 بجرعة 1000 ميكروجرام إذا كنت لا تتناولين الأطعمة الحيوانية كثيرًا أو كنت معرضة لخطر انخفاض مستويات فيتامين ب 12. ناقشي الأمر مع أخصائي التغذية أو مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول المكملات الغذائية.

هل يجب أن أحد من تناول أو أتجنب أي شيء؟