



الرضاعة الطبيعية Breastfeeding

لماذا يُعتبر حليب الثدي جيداً لطفلي؟

حليب الثدي هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه طفلك في الأشهر الستة الأولى. عندما يبدأ طفلك بتناول الأطعمة الصلبة، استمري في إرضاعه طبيعياً إلى أن يبلغ عمره سنتين أو أكثر.

حليب الثدي جيد لطفلك لأنه:

- أكثر الأطعمة أماناً وصحةً للأطفال
- سهل الهضم بالنسبة لطفلك
- قد يساعد حليب الثدي والرضاعة الطبيعية على نمو طفلك البدني والعاطفي والفكري
- يتعرض الأطفال الذين يتم إرضاعهم طبيعياً لعدوى أقل بأمراض مثل التهاب الرئوي وعدوى الأذن والإسهال من الأطفال الذين لا يرضعون طبيعياً.
- قد تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع الفجائي (SIDS)

لماذا تُعتبر الرضاعة الطبيعية جيدة للأمهات؟

الرضاعة الطبيعية جيدة لك لأنها:

- تقوّي ارتباطك بطفلك
- تساعد على التعافي بعد الولادة
- قد تساعدك على استعادة وزنك قبل الحمل.
- تقلل من خطر إصابتك بسرطان الثدي وقد تقلل أيضاً من خطر الإصابة بسرطان المبيض والداء السكري

متى أَرْضِع طفلي؟

أرضعي طفلك من الثدي أو قدمي له حليب الثدي بأسرع وقت ممكن بعد ولادته، أي خلال الساعة الأولى من الولادة من الناحية المثالية. يُسمى الحليب الأول بعد الولادة اللبأ. وهو جيد جداً لطفلك. حيث أنه يحتوي على عناصر غذائية هامة يمكن أن تساعد على تجنب العدوى.

أرضعي طفلك عندما تظهر عليه دلالات الجوع. ابقى طفلك قريباً منك مع ملاسة جلده لجلدك. يحقّر ذلك الرضاعة الطبيعية ويقوي ارتباطك بطفلك. كما أنه يساعد على نمو طفلك.

كيف أعرف إن كان طفلي جائعاً؟

أرضعي طفلك عندما تلاحظين عليه دلالات الجوع التالية:

- يقرب يديه من فمه
- يقوم بحركات أو أصوات مص

- يدبر رأسه نحو الشخص الذي يحمله، وغالباً ما يكون فمه مفتوحاً (يدعى ذلك اللقم)
- يبكي. وهذه غالباً دلالة متأخرة على الجوع. حاولي إرضاع طفلك قبل أن يبدأ بالبكاء

خلال الأشهر القليلة الأولى، سيرضع طفلك حوالي 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة (اليوم الواحد). قد يرضع طفلك كثيراً. قد يكون الوقت أقل من ساعة ما بين بداية إحدى الرضعات والرضعة التي تليها. تُدعى الرضاعة الطبيعية لعدة مرات متقاربة بالرضاعة العنقودية وتكون غالباً في الأيام القليلة الأولى وخلال طفرات النمو. بمرور الوقت يتناقص عدد الرضعات وتكون الفترات أطول فيما بينها.

دعي طفلك يقرر وقت ومدة الرضاعة في كل مرة. لا تقلقي بشأن طول المدة أو التوقيت خلال اليوم.

ستعلمين أن طفلك قد شبع عندما:

- يمص ويبلع ببطء أو يتوقف عن ذلك
- يغلق فمه ويبتعد عن الثدي بعد الرضاعة
- يشعر بالاطمئنان أو الاسترخاء بعد الرضاعة

كيف أعرف إن كان طفلي يحصل على ما يكفي من حليب الثدي؟

يُفرز لدى معظم الأمهات ما يكفي من حليب الثدي لأطفالهن. إن كان لديك قلق حول كيفية نمو طفلك أو تساؤلات حول ما إن كان يحصل على ما يكفي من حليب الثدي، اتصلي بطبيبك أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة أو استشارية الرضاعة.

ستعرفين أن طفلك يحصل على ما يكفي من حليب الثدي عندما:

- تستطيعين رؤية وسماع عملية المص والبلع عند طفلك
- يبيل طفلك عدد كاف من الحفاضات في اليوم*:
 - اليوم الأول: حفاضة واحدة مبللة
 - اليوم الثاني: حفاضتان مبللتان
 - اليوم الثالث: 3 حفاضات مبللة
 - اليوم الرابع: 4 حفاضات مبللة
 - اليوم الخامس إلى السابع: 5 حفاضات مبللة
 - بعد اليوم السابع: 6 حفاضات مبللة أو أكثر
- * لون البول أصفر شاحب.

• يتبرز بشكل كاف:

- اليوم الأول إلى الثاني: مرة إلى مرتين على الأقل. قد يكون البراز أسود أو أخضر داكناً سميكاً، ولزجاً، ويشبه القطران
- اليوم الثالث إلى الرابع: مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم على الأقل. قد يكون البراز بنياً أو أخضر أو أصفر، وقوامه أكثر ليونة
- اليوم الخامس إلى ثلاث أسابيع: على الأقل ثلاث مرات أو أكثر في اليوم إن كانت الكمية صغيرة (بحجم قطعة الدولار المعدنية). مرة واحدة في اليوم على الأقل إن كانت الكمية كبيرة. قد يكون البراز أصفر ويشبه البذور، أو يشبه الكتل أو مانعاً.
- بعد 3 إلى 4 أسابيع: يتبرز الأطفال عادة بوتيرة أقل
- بحلول أسبوعين بعد الولادة يكون وزن طفلك هو نفس وزنه عند الولادة أو أكثر ويكون نموه جيداً
- تشعرين بأن تديبك صاراً أكثر ليونة بعد الإرضاع وخاصة في الأسابيع القليلة الأولى

هل يحتاج طفلي إلى أي شيء غير حليب الثدي؟

يحتاج الأطفال الذين يتم إرضاعهم طبيعياً إلى مكمل من فيتامين د السائل بمقدار 400 وحدة دولية كل يوم. يحتوي حليب الثدي على كمية صغيرة جداً من فيتامين د لا تكفي لتلبية احتياجات الطفل.

ابدأ بتقديم الأطعمة الصلبة الغنية بالحديد لطفلك عندما يبلغ عمره 6 أشهر تقريباً. استمري في إرضاعه طبيعياً أو قدمي له حليب الثدي. لمزيد من المعلومات، انظري [HealthLinkBC File #69c](#) **أطعمة الطفل الأولى**.

ماذا أكل عندما أقوم بالإرضاع الطبيعي؟

قد تحتاج النساء اللاتي يُرضعن أطفالهن طبيعياً إلى أكل قدر أكبر بقليل من الطعام كل يوم. الأمثلة على ذلك تتضمن إضافة الفواكه ولبن الزبادي كوجبة خفيفة أو شريحة إضافية من الخبز المحمص وقت الفطور وكأس إضافي من الحليب وقت العشاء.

من المهم أن تشربي الكثير من السوائل. الماء هو الخيار الأفضل. من الخيارات الجيدة أيضاً الحليب قليل الدسم. حيث يمنحك الكالسيوم وعناصر غذائية أخرى تحتاجينها.

استمري في تناول الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على حمض الفوليك.

هل هناك ما لا يمكنني أكله أو شربه؟

يمكنك الاستمتاع بمعظم أنواع الأطعمة والأشربة خلال قيامك بالإرضاع الطبيعي. هناك بعض الأطعمة التي يجب تقليلها أو تجنبها.

قللي تناول السمك الذي يحتوي على الزئبق. اختاري السمك الذي يحتوي على نسبة قليلة من الزئبق مثل السلمون أو سمك موسى. يُعد السمك مصدراً لدهون أوميغا 3، وهي مفيدة لصحة طفلك. لمزيد من المعلومات انظري [HealthLinkBC File #68m](#) **سلامة الأغذية: الزئبق في السمك**.

حددي كمية الكافيين بمقدار 300 ملغ في اليوم. يعادل ذلك كوب واحد إلى كوبين صغيرين من القهوة (8 أونصات أو 237 مل) أو 4 أكواب صغيرة من الشاي تقريباً. يوجد الكافيين أيضاً في بعض المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والشوكولاتة. قد يكون الأطفال الأصغر سناً أكثر حساسية تجاه الكافيين.

تجنبي مشروبات الطاقة المحتوية على الكافيين. تحتوي هذه المشروبات على نسب عالية من الكافيين. قد يُضاف إلى بعضها فيتامينات ومعادن وأحماض أمينية وأعشاب. هناك مخاطر صحية محتملة من هذه المكونات.

أكثر الخيارات أماناً هو عدم شرب الكحول خلال الإرضاع الطبيعي. قد ينقص الكحول من كمية حليب الثدي التي تنتجها. قد يؤثر الكحول أيضاً على النمو الحركي لطفلك ونومه وينقص كمية حليب الثدي التي يتناولها طفلك وقت الرضاعة.

إن كنت تشربين الكحول، خططي لكيفية إرضاع طفلك لتجنب تعريضه للكحول. قد يتضمن ذلك سحب الحليب بالمضخة وتخزينه قبل شرب الكحول أو الانتظار حتى زوال الكحول من حليب الثدي قبل إرضاع طفلك. تختلف المدة الزمنية التي يزول فيها الكحول من حليب الثدي من امرأة لأخرى. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إن كانت لديك أسئلة حول الكحول والرضاعة الطبيعية.

يُفضل عدم تناول القنب خلال الإرضاع الطبيعي. يدخل القنب في حليب الثدي. قد يؤدي ذلك إلى شعور طفلك بالنعاس وصعوبة التقاطه للثدي. من غير المعروف بعد كيفية تأثير القنب على طفلك على المدى البعيد. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إن كانت لديك أسئلة حول القنب والرضاعة الطبيعية.

أين أحصل على مساعدة بخصوص الرضاعة الطبيعية؟

يُفضل الحصول على المساعدة باكراً. تحدثي إلى طبيبك أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة أو استشارية الرضاعة. يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم **1-1-8** للتحدث إلى ممرضة مسجلة أو اختصاصية تغذية مسجلة.

اطلبي المساعدة إن كانت لديك أي من المخاوف التالية:

- تشعرين بالألم عند الإرضاع الطبيعي
- لديك تورم أو تشقق أو نزيف بالحلمات
- تشعرين بالقلق من أن طفلك لا يحصل على ما يكفي من حليب الثدي
- لا يببل طفلك حفاضاته أو يتبرز كفاية كل يوم