

إرضاع طفلك

إجابات على الأسئلة
الأكثر شيوعًا حول
إرضاع طفلك

www.yourbump.nhs.uk



الشركاء

Birmingham Women's and Children's NHS Foundation Trust
Birmingham Community Healthcare NHS Foundation Trust
University Hospitals Birmingham NHS Foundation Trust
South Warwickshire NHS Foundation Trust

ستجدين العديد من الأسئلة والأجوبة الشائعة في هذه النشرة، والتي نأمل أن تجدونها مفيدة عندما تفكرين في رحلة الرضاعة التي ستبديينها.



سيساعدك أخصائيو الرعاية الصحية المشاركون في رعايتك على استكشاف أفكارك ومشاعرك حول الرضاعة، بحيث يمكنك اتخاذ قرار مستنير عندما يكون طفلك بين ذراعيك وجدهه يلامس جلدك.

ألق نظرة على تطبيق **Maternity Notes** للحصول على مزيد من المعلومات حول فوائد الرضاعة الطبيعية لك ولطفلك.

هل يزود المستشفى الحليب الاصطناعي إذا احتجت إليه؟

إذا اخترت إرضاع طفلك بالحليب الاصطناعي منذ ولادته، عليك إحضار عبوة أولية (بما في ذلك الحلمات) لأن المستشفى لا يوفر ذلك.*

ومع ذلك، سيوفر المستشفى ما تحتاجينه إذا كان طفلك الذي يرضع من الثدي يحتاج إلى مكملات لأسباب طبية. سيناقتش الموظفون معك أسباب المكملات وسيقدمون لك الدعم لبناء وحماية إمداد حليب الأم.

إذا كنت ترغبين في الإرضاع، حتى لو كان ذلك في البداية فقط، فلا داعي لإحضار الحليب الاصطناعي إلى المستشفى. سيدعمك الموظفون لبدء رحلة الرضاعة الطبيعية ويساعدونك في شطف الحليب الخاص بك إذا احتاجه الطفل.

*إذا اخترت إرضاع طفلك بالحليب الاصطناعي، فاسألي القابلة أو أخصائية رعاية صحية أخرى عن الرضاعة سريعة الاستجابة بالزجاجة، والتي تسمى أيضاً الرضاعة بواسطة الرضاعة. نشجعك أيضاً على التخطيط لإطعام طفلك في وضعية ملامسة جلده لجلدك قدر الإمكان.

متى أحتاج إلى تحديد كيفية إرضاع طفلي؟

ينصح أخصائيو الرعاية الصحية بالانتظار حتى ولادة طفلك قبل اتخاذ قرار بشأن كيفية إرضاعه. العديد من النساء يقلن أن مشاعرهن تجاه الرضاعة تغيرت بمجرد ولادة طفلهن.

ما هو الدعم المتاح للأمهات لأول مرة لدعم الرضاعة؟

تم تدريب جميع الموظفين لدعمك في إرضاع طفلك، بغض النظر عن كيفية الرضاعة. يتوفر أيضاً متخصصون إضافيون للرضاعة الطبيعية لمساعدتك من الاثنين إلى الجمعة، إذا احتجت إلى دعمهم. الدعم متاح في المستشفى والمجتمع.





لماذا الرضاعة الطبيعية أفضل؟

تتعلق الرضاعة الطبيعية بعلاقة بينك وبين طفلك. الرضاعة الطبيعية هي أكثر من مجرد طعام لطفلك، فهي تساعدك على الارتباط بطفلك والاستجابة لاحتياجاته من الراحة والحب والتغذية مع دعم نمو دماغ طفلك. هذا استمرار للرابطه التي طورتها أنت وطفلك بالفعل طوال فترة الحمل.

يتعلق حليب الثدي بالحماية، فهو يتغير باستمرار حسب احتياجات طفلك ويكون فريداً لك ولطفلك. هذا يحسن كلاً من صحة طفلك ونتائجك الصحية مدى الحياة.

يوفر حليب الأم أفضل تغذية ممكنة لأنه حليب بشري، ولا يعتمد على حليب البقر مثل الحليب الصناعي. يوفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل في كل مرحلة ويمكن امتصاصه بسهولة، مما يعزز النمو والتطور الأمثل لطفلك.

ما هي الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية مقارنة بالتغذية الاصطناعية؟

تساعد الرضاعة الطبيعية على نمو فم الطفل، مما يساعد بدوره في الكلام والحماية من التهابات الأذن. والأهم من ذلك أنه يساعد في نمو الدماغ.

لأن حليب الأم مصنوع للبشر، فلا توجد مقارنة مع الحليب الاصطناعي. تتم معالجة التركيبة من حليب البقر لجعلها مناسبة لطفل بشري، وقد تحتوي أيضاً على بروتين الصويا والزيوت النباتية ومضادات الأكسدة وزيوت السمك. يجب أن تحتوي التركيبة على العناصر الغذائية الكافية، ولكن لا يتم امتصاصها بسهولة ولا تحتوي على أي من الحماية الشخصية الموجودة في حليب الثدي. لا يمكن صنع بعض مكونات حليب الأم صناعياً.

الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من متلازمة موت الرضيع المفاجئ والسمنة ومرض السكري إلى جانب العديد من الأمراض الأخرى. وتقلل احتمالية إصابة الأم المرضعة بسرطان الثدي أو سرطان المبيض وهشاشة العظام.

متى يمكنني أن أفطم طفلي بعد الرضاعة الطبيعية؟

كلما طالقت فترة إرضاعك أو رضاعة طفلك، زادت الفوائد الصحية لكليهما. التوصية ليست سوى حليب الثدي للأشهر الستة الأولى، ثم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية كطعام صلب، والاستمرار في السنة الثانية، من الناحية المثالية لمدة عامين أو أكثر.

كيف أعرف أن الطفل يحصل على ما يكفي من الحليب؟

انتهبي أن الطفل يقوم بالبلع أثناء الرضاعة وتحققي من حفاظات الطفل بحثاً عن البول والبراز. ستراقب القابلة أو الزائرة الصحية وزن طفلك أيضاً.



ما هو اللبأ؟

اللبأ هو أول "حليب" في الثدييك منذ حوالي 20 أسبوعًا من الحمل. وهو سائل لزج، مصفر، ومركّز وملئ بالعوامل الوقائية ويحفز جهاز المناعة لدى الطفل. اللبأ هو كل ما يحتاجه طفلك في الأيام القليلة الأولى. بينما تنتج كل الأمهات اللبأ فلن تراه كل الأمهات. لا داع للقلق، فهذا لا يتعلق بكمية الحليب الذي ستدرينه لطفلك. يتحول اللبأ إلى حليب بعد أيام قليلة من الولادة.

كم مرة يرضع الطفل؟

من الطبيعي أن يرضع الأطفال حوالي 10 مرات أو أكثر كل 24 ساعة. تذكرني أن الأطفال يرضعون من أجل الراحة وليس فقط من أجل الحليب، وفي بعض الأحيان قد ترغبين أنت في أن يرضع طفلك لراحتك أو لأن الثدييك مليئان. يمكنك إرضاع طفلك كما تشائين كما هو الحال في تدليل طفلك بالحب والعناق كما تشائين. الرضاعة الطبيعية هي عملية تتعلق بالطرفين.

لقد سمعت عن اعتصار حليب الثدي باليد أثناء الحمل

- ما هو؟

قد يكون من المفيد البدء في ممارسة اعتصار حليب الثدي باليد خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل. أسألي القابلة لتوضح لك كيفية القيام بذلك.

ما هي أفضل طريقة لبدء الرضاعة الطبيعية؟

يوصى بأن يحتضن جميع الأطفال بحيث يلامس جلدهم جلد الأم بعد الولادة لمساعدتهم على التكيف مع العالم الخارجي. يعد ملامسة الجلد للجلد أيضًا أفضل طريقة لبدء رحلة الرضاعة الطبيعية. قد تتفاجأي لسماع أن الأطفال مبرمجين ليجدوا طريقهم إلى الثدي، والإمساك بالثدي والرضاعة، ومع ملامسة جلدك، سيبدوون بالرضاعة دون أي مساعدة على الإطلاق. بالإضافة إلى ذلك، فإن اعتصار الحليب باليد قبل الولادة يكون مفيد إذا كان طفلك، لأي سبب من الأسباب، يشعر بالنعاس قليلاً وكنت تحتاجين إلى إعطاء طفلك اللبأ الذي قمت باعتصاره يدويًا. سيكون أحد المتخصصين في الرعاية الصحية على استعداد لمساعدتك.

ستكون القابلة أو أي اختصاصية رعاية صحية أخرى سعيدة بمساعدتك بخصوص أي أسئلة أخرى قد تكون لديك. نحن هنا من أجلك ومن أجل طفلك.