

مجلة حقائق كيف تعمل الرضاعة من الصدر

كيف تعمل الرضاعة من الصدر

كلما شرب طفلك من حليب الصدر كلما زاد إفراز الحليب لديك. عندما يمص طفلك من الثدي، تنطلق الهرمونات. هذه الهرمونات تصنع الحليب وتعمل على أن "ينزل" الحليب أو يجري.

يسمى الحليب الأول الذي تفرزونه بالباء ويبدو ثخيناً و مائل الى الصفرة. يعتقد بعض الناس بأن هذا الحليب غير جيد لطفلك و لكنه مهم جداً. يحتوي على عناصر لتغذية طفلك وكذلك لحمايته من الأمراض. يصبح هذا الحليب خفيفاً و يشبه الماء تدريجياً، و لكن يحتوي على كل شىء يحتاجه طفلك لينمو ويشبع.

بإمكانك ان تعرفي فيما إذا كان الحليب لديك يجري بصورة صحيحة و ذلك بعدد من الطرق:

- تغير في معدل الإمتصاص لدى طفلك من مصات صغيرة وسريعة الى إمتصاص وبلع بصورة إيقاعية، بحوالي مصة واحدة كل ثانية.
- تشعر بعض الأمهات بالوخز أو "شك الدبوس و الإبر" في داخل الثدي.
- هناك شعور الامتلاء في الثدي في بعض الأحيان، وربما يبدأ ثديك الآخر بارتشاح الحليب.
- يمكن ان تشعرين بالعطش.

مشاعر مثل التحصر النفسي، الخجل، التوتر أو التعب الشديد تؤثر في بعض الأحيان على جريان الحليب. الإسترخاء يساعد الحليب أن يجري بصورة أسهل.

- إجعلي نفسك مرتاحة. ضعي شراباً و وجبة جفيفة بالقرب منك.
- أخرجي بعض قطرات من الحليب قبل أن تضعي طفلك على الثدي.
- ادلكي ثديك برفق عندما يكون طفلك يرضع.
- تأكدي من أن طفلك موضوع على الثدي بصورة صحيحة.

كيف أستطيع معرفة أن طفلي يأخذ كفايته من الحليب؟

طفلك الرضيع يأخذ كفايته من الحليب إذا:

- يأكل متى ما يريد و ليس بجدول. يكون هذا 6-8 وجبات على الأقل خلال 24 ساعة. بعض الأطفال يأخذوا 10-12 أو أكثر من الوجبات.
- يجب ان يكون هناك 6-8 من حفاضات القماش مبللة و مصفرة أو 3-5 من الحفاضات الجاهزة مبللة بشدة خلال 24 ساعة. و الطفل الصغير تنتج حركة الامعاء لديه 2 أو أكثر من الحفاضات المتسخة الخروج الناعم خلال 24 ساعة .

- يبدو طفلك منتبهاً بصورة معقولة, نشيطاً و سعيداً.
على مدى أسابيع, يكتسب طفلك الوزن تدريجياً. ينمو رأس طفلك و كذلك ينمو في الطول أيضاً.

قراءات إضافية

- مجلد حقائق وضع طفلك على الثدي

للحصول على معلومات إضافية إتصلي بمركز صحة طفلك أو مؤسسة الإرضاع الأسترالية (ABA).

**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

الخط الساخن لمؤسسة الإرضاع الأسترالية متوفر 7 أيام في الإسبوع و لديه هيئة إستشارات متطوعات مدربات على اصول الرضاعة.

إذا احتجت الى المساعدة في عمل المكالمة بالانكليزية, إتصلي بخدمة الترجمة الشفهية و الكتابية (TIS) على الرقم 131450.

إبعثي رسالة بالبريد الالكتروني الى الإستشارة وهناك المزيد من المعلومات على الموقع التالي: www.breastfeeding.com.au