

مجلد حقائق زيادة تجهيزاتك من الحليب

زيادة تجهيزاتك من الحليب

ان كمية الحليب التي تنتجها الأم يعتمد على ما مدى تحفيز الثديين عن طريق مص الطفل. سيزداد حليب الثدي ليقابل زيادة حاجة طفلك إذا أرضعت بصورة متكررة_ 1, 2, أو 3 ساعة أو متى ما بدا طفلك غير مستقراً أو جوعاناً.

كلما نما طفلك ربما سيكون لديه أوقاتاً يبدو فيها غير مستقر و يود أن يرضع بصورة متكررة. كان الاعتقاد سائداً أن هذه كانت لحظات النمو و الطفل يحتاج الى حليب زيادة. و لكن الآن نعرف أن حاجة الطفل للحليب لا تزداد كثيراً بين 1- 6 أشهر. هذه الفترات من عدم الإستقرار و السلوك السريع التهيج يحدث عند حوالي 6 أسابيع, 3 أشهر, و 6 أشهر من العمر, و لكن ممكن أن يحدث أي وقت. حاولي أن تتبعي مسار الطفل و قدمي رضعات أكثر تكرراً و حضنات إضافية لعدة أيام.

العديد من الأمهات المرضعات يجدن أن اثنائهن يعدن الى أحجام أصغر بعد أسابيع من الرضاعة. هذا لا يعني أن حليبك قد بدأ بالاختفاء. ثديك أصبحا الآن أكثر كفاءة في صناعة الحليب.

ماذا أستطيع أن أعمل لتزويد تجهيزات الحليب لدي؟

- أرضعي بصورة متكررة, ربما الى حد 12 مرة في اليوم أو أكثر.
 - 0 قدمي الثدي كتعزية لطفلك, بدلاً من إستعمال المصاصة المسكتة.
 - 0 قصري طول مدة الوقت بين الرضعات. أرضعي طفلك حتى إذا كان متيقضاً و حالته مستقرة. لا تنتظريه إلى أن يبكي .
 - 0 أيقظي طفلك قبل أن تذهبي إلى النوم لتعطي رضة إضافية
- قدمي كل ثدي مرتين أو أكثر في كل رضة.
- تأكدي من الوضع الصحيح و الالتصاق بالثدي لطفلك. يستطيع الطفل أن يحلب الثدي بكفاءة أكبر إذا كان ملتصقاً بصورة صحيحة (راجعى مجلد حقائق وضع طفلك على الثدي).
- رضعات إضافية. رضعات قصيرة 20-30 دقيقة بعد كل رضة عادة ما تكون كافية لإرضاء طفلك و المساعدة على زيادة تجهيزاتك من الحليب. و بعكس القنينة فإن ثديك لا تفرغ. يقوم جسدك على إفراز الحليب على الدوام و بسرعة أكبر عندما يكونا ثديك ناعمين.
- إذا لم يتعاون طفلك مع رضة إضافية, اخرجي الحليب بين و بعد الرضاعة.
- تجنبني الإرضاع من القنينة أو أي شيء آخر عدا حليب الثدي لأن هذه تنقص شهية طفلك و تقلل حاجته للمص. حتى الأطفال الصغار يتعلمون الشرب من كوب صغير. إن رضعات القنينة من أنواع حليب اخرى سوف تقلل من تجهيزات الحليب لديك.

- ارتاحي قدر الإمكان، كلي جيداً واشربي عندما تعطشين. الإسترخاء سوف يساعد إفراز الحليب لديك (راجعني مجلد حقائق كيف تعمل الرضاعة من الصدر).
- ربما يكون تدليك الثديين خلال الرضاعة مفيداً أيضاً.
- احضني طفلك ملتصقاً الى جلدك ليساعد هرموناتك في زيادة تجهيزات الحليب لديك.
- إذا كنت تدخين، فاتركي التدخين أو قللي عاى الأقل لأن هذا يؤثر على تجهيزات الحليب لديك.

كيف أعرف أن طفلي يأخذ كفايته من الحليب؟

- عندما تكون لدى طفلك على الأقل 5 حفاضات قابلة للرمي مبللة بشدة أو 6-8 حفاضات قماش شاحبة اللون خلال 24 ساعة، إذا لم يتم تقديم سوائل أو أطعمة صلبة أخرى. حركة الأمعاء و الخروج سيكون ناعماً و يصبح أقل تكراراً كلما كبر الطفل.
- يبدو طفلك منتبهاً بصورة معقولة، نشط و سعيد.
- يكون وزن طفلك قد ازداد و نما في الطول و كذلك في حجم الرأس.
- يحتاج الأطفال على الأقل 6-8 رضعات خلال 24 ساعة و ربما العديد من الأطفال الحديثي الولادة يحتاج الى 12 ساعة أو أكثر.

قراءات إضافية

- مجلد حقائق كيف تعمل الرضاعة من الصدر
- مجلد حقائق وضع طفلك على الثدي
- مجلد حقائق الإرضاع الإضافي

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 إستشاريات 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