

مجلة حقائق الإرضاع الإضافي

الإرضاع الإضافي

إن إعطاء طفلك حليباً إصطناعياً يجعله أقل جوعاً لحليب الصدر و يمكن أن يقلل تجهيزاتك من الحليب. إذا كان هذا ضرورياً لأسباب صحية, فإنك لا زلت تستطيعين تكثير تجهيزاتك من الحليب عن طريق الإرضاع المتكرر (راجعى مجلة زيادة تجهيزاتك من الحليب). إمنحي ثديك للمص المريح

- يمكن أن يخرج الإرضاع الإضافي من حليب الثدي أو حليب الطفل الإصطناعي.
- أرضعي من الصدر أولاً على الدوام, بإعطاء كلا الثديين. غيري الطرفين عدة مرات خلال الرضاعة و أرضعي من كلا الثديين مرة أخرى كإرضاعة إضافية 20-30 دقيقة فيما بعد. و بعدها قدمي الإرضاعة الإضافية فقط إذا اقتضت الضرورة.
- قدمي حليب الصدر الذي تم إخراج (أو الحليب الإصطناعي) في كأس دواء أو كوباً صغيراً, بدلاً من القنينة الذي يحتاج الى طريقة مص مختلفة.
- كبداية, حاولي أن تقدمي الإرضاعة الإضافية فقط بعد إرضاعة المساء أو على الأقل ليس بعد كل إرضاعة. على أية حال هذا يعتمد على ما الت اليه تجهيزات الحليب لديك.
- قدمي إرضاعات إضافية بقدر ما يحتاجه طفلك فقط من دون أن تشجعيه على أخذ المزيد.
- أخرجي الحليب ساعة بعد الإرضاع من الصدر و احتفظي بحليبك للإستعمال كإرضاعة إضافية فيما بعد.

كيف أستطيع القول بأن تجهيزاتى من الحليب في زيادة؟

- ممكن أن يحدث ما يلي أو بعض منها:
 - الشعور بالإمتلاء في الثديين.
 - يحدث ردك العكسي في إنزال الحليب بسرعة أكبر و يجري الحليب بسهولة أكبر.
 - إرتشاح الحليب.
 - سيكون لدى طفلك عدد أكبر من الحفاضات المبللة
 - يستمر زيادة وزن طفلك.
 - ربما يأخذ طفلك عدد أقل من الإرضاعات الإضافية

كيف أستطيع إيقاف الإرضاع الإضافية و العودة الى الإرضاع من الصدر بالكامل؟

- إذا كنت تقدمين إرضاعاً إضافياً بعد كل رضعة من الصدر، حاولي أن تقدمي أقل عدد من المرات. عندما تختارين ان تتخطي واحدة من الإرضاعات الإضافية، اختاري رضعة يبدوا وقتها طفلك راضياً مع حليب الصدر وحده. كوني جاهزة لإرضاع طفلك أسرع مما يكون في العادة عندما يطلب الرضعة التالية.
- الإرضاعات الإضافية المقدمة بعد الظهر/و في المساء هي عادة الأصعب للتوقف.

تذكرى_ أرضعي من كلا الجانبين، ارتاحي قليلاً، أرضعي مرة أخرى ومن بعدها فقط قدمي الإرضاع الإضافية إذا كان ضرورياً

قراءات إضافية

- مجلد حقائق زيادة تجهيزاتك من الحليب

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