

مرشد الام فى الاسابيع الاولى ما بعد الولادة

ألف مبروك قدوم طفلك/طفلتك وحمدا لله على سلامتك سوف نقدم لك بعض النصائح المهمة التي تسهل عليك عبور مرحلة الرضاعة براحة وأمان.

• أهمية الرضاعة :

مرحلة الرضاعة هي جزء لا يتجزأ من استمرار الرابطة المتينة بينك وبين طفلك بعد الولادة لذلك نتمنى منك ان ترضعيه فوراً بعد خروجه الى هذا العالم كي يبقى متصلاً بك في الخارج كما كان في الداخل وليشعر بالأمان والدفء.

• أهمية الحليب الاولي :

إن الحليب الاولي والذي يسمى (كولوستروم) او (حليب اللبأ) شفاء قبل ان يكون غذاء , هو سائل لزج غني بالمواد البروتينية , مضادات حيوية ومعادن عدة كما وهو ضروري للوقاية من الصفرة (ياحوت), الحساسية وأنواع كثيرة من الامراض وله اهمية كبيرة جدا في بناء وتقوية جهاز المناعة لدى الاطفال.

• كيف تعرفين أن طفلك جائع ؟

يوجد لدى الاطفال عدة علامات يقومون بإظهارها عند الشعور بالجوع وهي : إخراج لسانه الى شفتاه , تحريك فمه وكأنه يمضغ , تحريك رأسه وكأنه يبحث عن الطعام (صدر الام), ووضع أصابعه بداخل فمه , اما البكاء فهو علامة متأخرة جدا لذلك ويجب إرضاعه عند رؤية العلامات الاولي.

• كيف تعرفين ما إذا كان طفلك يرضع ما يكفيه من الحليب ؟

بعد اليوم الرابع من ولادة الطفل من المفروض تغيير 6 حفاضات رطبة من البول و 3 حفاضات براز كل يوم (خلال 24 ساعة) . في الايام الثلاث الاولى بعد الولادة , براز الطفل لونه اسود , مع الايام يتغير اللون الى الاخضر ومن ثم الاصفر , وبعد مرور شهر من عمر الطفل يجب ان تقل عدد مرات البراز ويجب على الطفل الرجوع الى الوزن الذي ولد فيه خلال 10-7 ايام ومن المفروض ان يزيد في الميزان على الاقل 135 غرام في الاسبوع حتى جيل 6 اسابيع.

• كم عدد المرات التي يجب ارضاعها للطفل ؟

على الطفل ان يرضع على الاقل 8-12 مرة كاملة خلال 24 ساعة ومن المفروض النظر الى الطفل وليس الى الساعة فهو الاصدق وهو من يعرف ماذا يريد .

• الى متى يجب إرضاع الطفل ؟

حسب توصيات وزارة الصحة : حتى جيل 17 أسبوع رضاعة كاملة وبعد ذلك يمكن إضافة الفواكه والخضار وبعد ذلك يجب إضافة أو دمج الغذاء الصلب مقابل الرضاعة حتى جيل سنة .

• رضاعة من جهة واحدة أم اثنتان ؟

يجب عرض كلتا الجهتين على الطفل في كل رضاعة , فمن المفروض إرضاع الطفل من الجهة الاولي حتى انتهائه فهو عادة عندما ينتهي إما بنام أو بترك " الحلمة " عندها يجب إيقافه ووضعها على الجهة الاخرى , هنالك أطفال يكتفون بجهة واحدة وآخرون لا يكتفون . وفي كل مرة عليك البدء من جهة مختلفة فعادة يرضع الطفل كمية أكبر من الجهة الاولي .

• الوضعية الصحيحة للرضاعة :

يوجد عدة وضعيات عليك اختيار ما يناسبك ويلتئم طفلك ليرضع ما يكفيه بسهولة ودون أن تشعرني بأوجاع مع الانتباه الى ان يكون :

1. جسم طفلك ملاس لجسمك
2. وجه الطفل مقابل صدرك (انف الطفل مقابل الحلمة)
3. دعم لرقبة وحوض الطفل (وليس لراس الطفل) ليكون خط مستقيم بين اذن وحوض الطفل
4. يمكن مداعبة شفاته عن طريق الحلمة كي يفتح فمه
5. يجب على الطفل ان يقوم بفتح فم كبير وواسع ورأسه مائل الى الوراء وذقنه لاتجاه صدر الام (يمكن تخيل وكأننا نشرب من قنينة ماء وليس من حنفية ماء)
6. يجب الانتباه الى ان الطفل يمسك الحلمة من الاسفل وان شفته السفلى باتجاه الخارج وحلمة الام باتجاه الحلق العلوي لدى الطفل
7. ضعي طفلك عى صدرك وليس العكس

• احتقان الحليب (٧٦٦) وقاية وعلاج :

إن احتقان الحليب ليس بالوضع العادي والطبيعي بل يرمز الى عدم تفريغ الحليب من الصدر إما بسبب عدد المرات القليلة التي تم فيها إرضاع الطفل أو بسبب الوضعية الغير صحيحة مما يمنع خروج الحليب كما يجب .

- من علامات الاحتقان (٧٦٦) : صدر قاسي , ألم , انتفاخ بالصدر وتحت الابط , كتل في منطقة الحلمة مما يؤدي أيضا الى ارتفاع بدرجة حرارة الجسم.
- الوقاية والعلاج :
- 1. طلب المساعدة للتأكد من الوضعية الصحيحة.
- 2. يجب الإرضاع في اوقات متقاربة حتى وإن كان الطفل نائم من المفروض ايقاظه.
- 3. مساج للصدر عن طريق حركات دائرية باتجاه الحلمة .
- 4. قبل الإرضاع يمكن وضع كمادات ساخنة على الظهر مقابل صدر الام وليس وضع كمادات ساخنة مباشرة على الصدر فهذا يزيد الوضع سوءا .
- 5. يجب الإرضاع اولا من الجهة التي فيها احتقان.
- 6. بعد الارضاع يجب وضع كمادات باردة على الصدر وليس على الحلمة لعدة دقائق.
- 7. إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم وبقي صدرك منتفخا فعليك التوجه لطلب مساعدة طبية.

• طريقة الجلد على الجلد / لاور لاور / skin to skin :

هي طريقة رائعة وبسيطة لزيادة الرابط بينك وبين طفلك . حيث يجب تجريد الطفل من ثيابه وتعريته وتجريد الام من ثيابها بالقسم العلوي من الجسم. يوضع الطفل على وسط صدر الام عندما تكون الام في وضعية الاستلقاء على الظهر ويغطى الطفل بغطاء خفيف وبهذه الطريقة حرارة جسم الام تحافظ على حرارة الطفل. تتشارك حواس الطفل والأم مع بعضها البعض لتفعيل الرابط الاولي بينهما – البصر , السمع, الشم, اللمس. عندما يكون الطفل بهذه الوضعية يشعر بالأمان ولا يبكي وعندها يبدأ بالحركة والبحث باتجاه الصدر ليجد طعامه بنفسه.

• الدمج ما بين الرضاعة والقنينة :

إن الرضاعة مباشرة من الصدر لها مكانتها وفوائدها الخاصة عدا عن أهمية وفائدة الحليب نفسه إلا أن هنالك من يفضلن دمج أو اعطاء اضافة بالقنينة لذلك من المفضل انتظار بعض الوقت إلا اذا كان هناك حاجة طبية تستدعي ذلك . من المفضل الانتظار شهر أو حتى تثبتت عملية الرضاعة بنجاحة ويمكن تدريب الطفل على شرب حليب ام من القنينة .

• هل يجب إعطاء الطفل مصاصة ؟

من المفضل إلا يدخل إلى فم الطفل في الاسابيع الاولى أي شيء عدا حلمة الام كي يتعلم الطفل الرضاعة بطريقة صحيحة , وعادة ما يأخذ الامر الى 6 اسابيع

• أهمية الرضاعة للأطفال الذين يعانون من اليرقان / الصفرة (צהבת) :

اليرقان حالة منتشرة عند الاطفال الرضع الذين يأكلون فقط حليب أم حتى جيل 3 شهور وهذه حالة طبيعية لذلك اذا كانت عملية الرضاعة على ما يرام هذا ليس سبب كاف لعدم الإرضاع وإذا كان سبب ما يؤثر على عملية الرضاعة مما ادى الى اليرقان فان حل المشكلة سوف يحل الامر . ويجب التذكير انه كلما ازداد عدد المرات التي يرضع فيها الطفل, هذا يزيد من نسبة التخلص من البيلوروبين المادة الصفراء المفروزة من الجهاز الهضمي وانخفاض الصفرة.

نتمنى لك سيدتي تجربة أمومة رائعة

فداء & نجوى

مرشدات مختصات رضاعة