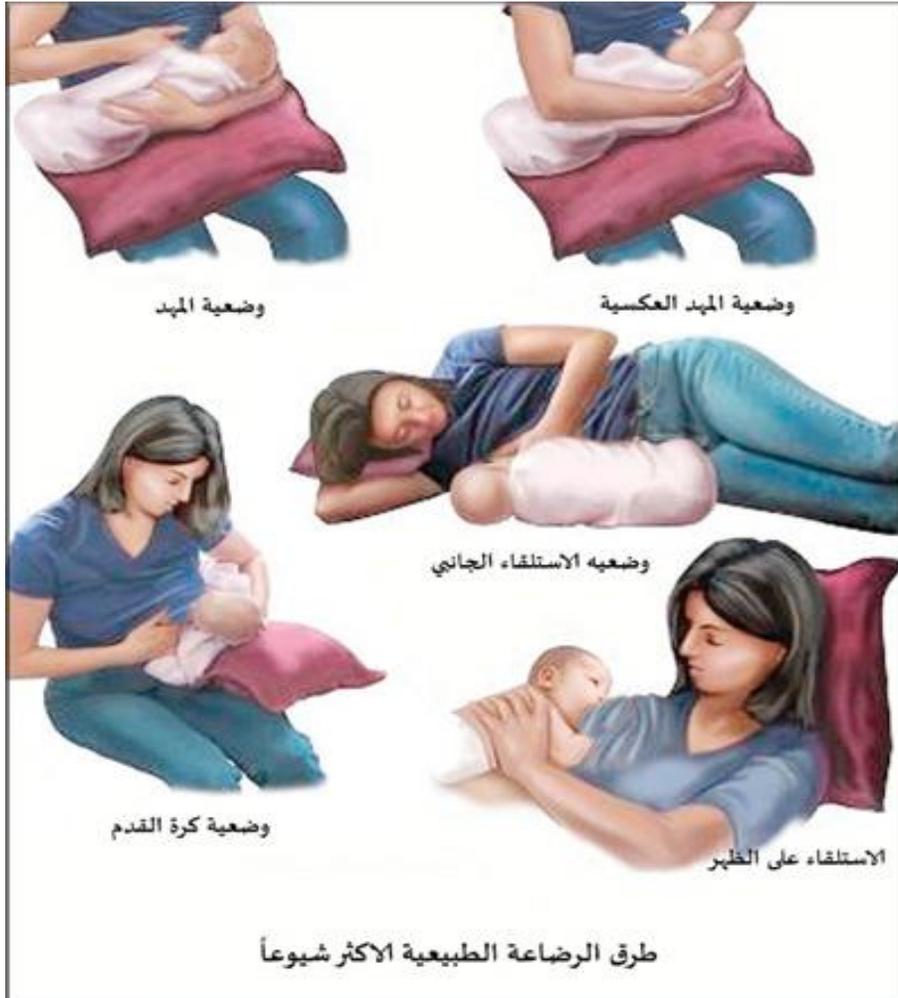


## طريقة الرضاعة الصحيحة لحديثي الولادة :

تتساءل الأمهات في الأيام الأولى بعد الولادة عن كيفية ارضاع الطفل حديث الولادة، وما هي الوضعية السليمة التي يجب أن تحمل بها طفلها أثناء الرضاعة الطبيعية، ولكنها سرعان ما تتعلم تلقائياً الوضعيات الأفضل، والأمن، والأنسب لها ولطفلها. نتحدث في هذا المقال بشيء من التفصيل عن طريقة الرضاعة الصحيحة لحديثي الولادة.

تمتلك الرضاعة الطبيعية الكثير من الفوائد للمولود وللأم أيضاً مثل أنها توفر التغذية المثالية للطفل خاصة في أول 6 أشهر، وتقلل من خطر إصابته بالأمراض، أما عن الأم فإن الرضاعة الطبيعية تساعد على إنقاص وزنها، وتقلل من خطر إصابتها بالأمراض الجسدية والنفسية. ولذلك تهتم الكثيرات بمعرفة كيفية الرضاعة الطبيعية لحديثي الولادة بشكل صحيح، ونذكر فيما يلي بعض الإرشادات التي يمكن أن تساعد الأم على اتباع طريقة الرضاعة الصحيحة.



تنصح الأم بالبحث عن الوضعية المريحة لها ولطفلها أثناء الرضاعة سواء كانت في وضع الجلوس أو الاستلقاء؛ لمعرفة أسهل طريقة للرضاعة الطبيعية؛ فقد يكون الجلوس بعد الولادة مؤلماً، لذا يمكن أن ترضع الأم وهي مستلقية على أحد جانبيها ورضيعها بجوارها، أو تستند الأم أو الطفل على وسائد مريحة، أو خاصة لإيجاد الوضعية المريحة للإرضاع.

## التقاط الطفل للثدي

التأكد من التقاط الطفل للثدي جيداً من أهم إرشادات طريقة الرضاعة الصحيحة لحديثي الولادة؛ فعندما يلامس الثدي خذ الرضيع؛ فإنه يستدير تلقائياً ويفتح فمه، وبالتالي ينبغي أن تكون حلمة الثدي مع الهالة القاتمة اللون المحيطة بها داخل فم الرضيع، وأن يكون ذقن الطفل ملاصقاً للثدي ويضغط عليه لأعلى.

## إرضاع الطفل من أحد الثديين حتى إفراغه

من أفضل الوسائل التي تساعد على اتباع طريقة الرضاعة الصحيحة لحديثي الولادة أن يرضع الطفل من أحد الثديين حتى يفرغه تماماً، ثم تعطيه الأم ثديها الآخر؛ لأن الحليب الذي يفرزه الثدي في أول الرضاعة يختلف عن الحليب في آخرها، ومن الأفضل أن يحصل الرضيع على كلا النوعين من الحليب، للحصول على الاستفادة الكاملة من الرضاعة الطبيعية. وفي حاله شعور الطفل بالشبع، على الأم أن تبدأ الإرضاع بالثدي الممتلئ في المرة التالية؛ لأن تكدس الحليب في الثدي مدة طويلة يضعف من إدراره، والأفضل أن تحرص الأم على إفراغ ثديها حتى يزداد إدرار الحليب.



الرضاعة الطبيعية

## تغذية الأمهات المرضعات

نظام غذائي صحي خلال فترة الرضاعة هو الشيء الأهم الذي تحتاجين إليه. حتى لو كانت تغذيتك لا تحتوي على الجودة الكافية، فإن جسمك لا يزال قادرًا على إنتاج حليب للطفل، ولكن وجود نظام غذائي متوازن يضمن أن كمية وجودة الحليب تكون في أفضل حالاتها ممكنة ويجعلك أيضًا أكثر نشاطًا. لذا، ضعي احساس الجوع الخاص بك كمعيار بدلاً من حساب السعرات الحرارية، واشربي السوائل بما يكفي خلال اليوم لضمان أن جسمك يحصل على ما يكفي من الماء.

يصبح العديد من الأمهات أكثر جوعاً خلال فترة الرضاعة، لأن جسمك يعمل على إنتاج الحليب على مدار الساعة. تناول وجبات أصغر حجمًا بالإضافة إلى وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية، هو نفس الأمر الذي قد تقومين به أثناء الحمل، وهو وسيلة جيدة للتحكم في الجوع والحفاظ على مستوى عالٍ من الطاقة. باعتباره قاعدة عامة، يحتاج معظم الأمهات المرضعات إلى حوالي 200 إلى 500 سعرة حرارية إضافية مقارنة بالأمهات اللواتي لا يرضعن أطفالهن.

عادةً ما لا يزجج تناول الأطفال الذين يتغذون على حليب الأم الطعام الحار من قبل الأم. في الواقع، يعتقد بعض الخبراء أن الأطفال يستمتعون بالتنوع في نكهة الحليب. لا يوجد طعام يسبب مشاكل لجميع الأطفال، لذا ليس هناك حاجة لتقييد تنوع الأطعمة التي تتناولينها من البداية. ومع ذلك، إذا لاحظت أن طفلك يعاني من الانتفاخ أو يصبح مزاجي بعد تناول وجبة معينة مثل منتجات الألبان، جربي تجنب هذه الأطعمة لفترة لمعرفة التغيير الناتج. بشكل عام، من الأفضل أن تديرى استهلاك الكافيين أثناء الرضاعة وتديرى المشاكل المحتملة التي قد تسببها بعض الأطعمة والمشروبات للحفاظ على سير دورة الرضاعة بشكل صحي.

## مشكلات احتمالية في الرضاعة

برخي از الأمهات يتكيفن بسهولة مع الرضاعة الطبيعية ولا يواجهن عقبات جسدية أو عاطفية كبيرة، ولكن تعلم الرضاعة الطبيعية يكون صعبًا بالنسبة للعديد من الأمهات الجدد. إذا شعرت بالإنزعاج، فتعلموا أنكم لستم وحدكم الذين يشعرون بهذا. من الطبيعي أن تشعروا بالدوار والإرهاق بسبب الاحتياجات المستمرة للطفل ونقص النوم. على الرغم من قرون من الزمان يقدمن الأمهات الرضاعة لرضعهن، إلا أن الرضاعة الطبيعية

ليست دائماً سهلة. كثير من الأمهات في بداية الفترة مهددين بمشاكل. إذا كانت لديكن أيًا من الأعراض التالية التي تُعتبر شائعة خلال الستة أسابيع الأولى بعد الولادة، فيجب عليكم التواصل مع الطبيب الخاص بك: تورُّم غدي الثدي أو شدّة ألم فوق المعتاد في الثدي، تشقق أو تجرّح في حلمات الثدي، التهاب الثدي أو التهاب اللبنة؛ نوع من العدوى في الثدي.