

الإرضاع من الثدي: إنه الأفضل للأطفال والأمهات Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

ملخص

الإرضاع من الثدي أفضل طريقة لإطعام طفلك. ومع أن الإرضاع من الثدي عملية سهلة متى اعتدت عليها، فقد يحتاج الأمر لعدة أسابيع قبل أن يستقر ويصبح عادياً. وبالإمكان التغلب على معظم المشاكل التي تصاحب الإرضاع من الثدي.

لماذا الرضاعة من الثدي؟

إنه الأفضل للطفل: فحليب الأم هو الغذاء المثالي للأطفال، وهو يحتوي على كل المغذيات التي يحتاجها الطفل للنمو والتطور خلال الأشهر الستة الأولى على الأقل من حياته. وبالإضافة إلى سهولة هضم حليب الأم فإنه يساعد على حماية الطفل من مشاكل مختلفة مثل الالتهابات الصدرية والحمى وأوجاع الأذن والإسهال والتقيؤ، ويقلل من خطر الحساسيات. كما أن حليب الأم يتغير بما يناسب كل مرحلة من مراحل نمو الطفل. وهو ملائم، إذ أنه يظل دائماً بدرجة الحرارة المناسبة ولا يفسد ولا يكلف شيئاً.

وهو الأفضل للأم: فالإرضاع من الثدي يمكن أن يساعد المرأة على خسارة الوزن الذي اكتسبته خلال الحمل، ويساعد الرحم على العودة إلى حجمه الطبيعي بسرعة أكبر. كما أن الإرضاع من الثدي يحمي المرأة من الإصابة بسرطان الثدي في مرحلة لاحقة من حياتها، وقد يقلل أيضاً من إمكانية انكسار حوض المرأة وإصابتها بسرطان المبيض.

يوصي المجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية (NHMRC) في أستراليا أن تقوم المرأة بإرضاع طفلها من الثدي دون إعطائه أي شيء آخر لحوالي ستة أشهر. واعتباراً من حوالي سن الستة أشهر يجب إعطاء الطفل إلى جانب الرضاعة من الثدي أطعمة مناسبة محضرة بصورة نظيفة صحياً. كذلك يوصي NHMRC بمتابعة الإرضاع من الثدي لغاية سن 12 شهراً أو أكثر. وقد تستمر الفوائد الكبرى التي توفرها الرضاعة من الثدي لمدة سنتين أو أكثر.

إذا كنت غير متأكدة من شعورك بالنسبة للإرضاع من الثدي جرّبيه على الأقل. إذ أن إرضاع طفلك لعدة أسابيع فقط يوفر له شيئاً من الحماية في أيامه الأولى.

التعلم على الإرضاع من الثدي

الإرضاع من الثدي عملية سهلة متى اعتدت عليها. لكن قد يحتاج الأمر لعدة أسابيع قبل أن يستقر ويصبح عادياً. حاولي أن تعرفي خلال الحمل عن الإرضاع من الثدي. إذ هناك دورات لتعليم الإرضاع من الثدي في المستشفيات ومراكز صحة المجتمع.

استقيدي من الوقت الذي تقضينه في المستشفى بعد ولادة طفلك للتعلم عن الإرضاع من الثدي. يمكن التغلب على معظم المشاكل التي ترافق الإرضاع من الثدي إذا حصلت على المساعدة والدعم (يوجد في آخر هذه النشرة لائحة بالجهات التي تستطيع تقديم المساعدة).

أسئلة شائعة عن الإرضاع من الثدي

هل يؤثر حجم الثدي على قدرتي على الإرضاع من الثدي بصورة ناجحة؟
كلا، فليس لحجم الثديين أي تأثير.

كل كم من الوقت يجب أن أرضع طفلي؟

ارضعي طفلك كلما أردت. فهذه هي الطريقة التي ينظم طفلك بموجبها شهيته.

هل يحصل طفلي على ما يكفي من الحليب؟

يحصل طفلك على كمية كافية من الحليب إذا:

- بلل حفاضه ست إلى ثمان مرات كل 24 ساعة
- كان قانعاً ومسروراً
- كان وزنه يزداد.

لا تقلقي إذا خسر طفلك شيئاً من وزنه خلال الأيام القليلة الأولى، فهذا يحصل لمعظم الأطفال.

إذا ساورك القلق بشأن وزن طفلك أو إذا كان طفلك غير مستقر تحدّثي إلى ممرضة صحة الطفل والعائلة قبل أن تعطيه أي نوع آخر من الحليب أو أي طعام آخر.

كيف أستطيع أن أزيد كمية الحليب التي أنتجها؟

يمكنك أن تزيدي كمية الحليب الذي تنتجينه عن طريق الإرضاع مرات أكثر ولفترات أطول. تذكري أن كثرة مص الطفل لثدييك تزيد من الحليب الذي تنتجينه. لكن التعب والتوتر يمكن أن يؤثر على حليبك، لذلك احرصي على أن تحصل على الراحة وأن تتناولي الطعام الصحي. واسألي أصدقاءك وأفراد عائلتك إذا كان بمقدورهم مساعدتك في الطبخ وأشغال البيت. يمكنك أيضاً زيادة إنتاجك من الحليب بتناول مأكولات مغذية والشرب لإرواء عطشك.

هل يجب أن أجعل طفلي يُخرج الرّيح عندما أرضعه من الثدي؟

إن جعل الطفل الذي يرضع من الثدي يُخرج الرّيح ليس أمراً ضرورياً دائماً، كما أن ليس كل الأطفال يُخرجون الرّيح في كل رضعة. إذا أردت طفلك أن يُخرج الرّيح احمليه في وضع الوقوف على صدرك (أي ليس ملتقياً على جنبه). اربتي على ظهره برفق.

كيف أعتني بثديي أثناء فترة الإرضاع؟

اغسلي ثدييك بالماء فقط. فالصابون بأنواعه يمكن أن يجفف الحلمة والدائرة الملونة المحيطة بها. كما أن الرطوبة يمكن أيضاً أن تؤدي إلى تشقق الحلمة. البسي ملابس قطنية فضفاضة وضعي فوطاً جافة (ليست من النوع الذي لا ينفذ منه الماء) على ثدييك داخل الصدرية. وقد يكون من المفيد دهن الحلمة بشيء من حليبك بعد كل رضعة وتركه يجف.

هل يمكنني دمج الإرضاع من الثدي مع العمل؟

يظل باستطاعتك الإرضاع من الثدي حتى بعد عودتك إلى العمل بعد ولادة طفلك. إذا عصرت بعض الحليب من ثديك كي يشربه الطفل عندما تكونين غائبة عنه فإنك تضمنين بذلك استمرار إدرارك للحليب. ويمكن إعطاء الحليب الذي قمت بعصره من ثديك للطفل خلال وجودك في العمل. ويمكن عصر الحليب في أوعية بلاستيكية معقمة وحفظه في البراد (خارج حجرة التثليج) لمدة يومين أو في حجرة التثليج لمدة أسبوعين.

كيف تبدئين

قبل الولادة أخبري موظفي المستشفى بأنك تريدين إرضاع طفلك من ثدييك بأسرع ما يمكن بعد ولادته، ويفضّل أن يكون ذلك خلال 60 دقيقة من ولادته، بعد أن يستيقظ ويكون متيقظاً.

في البداية ينتج ثديك الحليب الأول الذي يُطلق عليه اسم اللبأ، وهو يكون إما بدون لون أو بلون أصفر أشبه بالكريم. وقد لا يبدو كالحليب، كما أن كميته قد تكون صغيرة. إلا أنه غني بالمغذيات والأجسام المضادة التي يحتاجها طفلك لمساعدته على مقاومة العدوى. وفي اليوم الثالث أو الرابع تقريباً يصبح حليبك أرق وأكثر بياضاً، كما أنه يزداد من حيث الكمية. إذا بدا في هذه المرحلة أن الطفل غير مستقر و"يتلملم" وهو على ثديك فالمعنى أنه يحاول تعويد نفسه على كمية الحليب التي اختلفت عليه الآن.

ارضعي الطفل وأنت في وضع مريح. مثلاً، بالاستلقاء على جنبك أو الجلوس مع وضع وسائد لدعم ظهرك وذراعيك.

تأكدي من وضع طفلك في وضع مناسب ومن أنه ملتصق بالثدي بصورة جيدة لإرضاعه وذلك بواسطة ما يلي:

- بإدارة جسم طفلك نحوك بحيث يكون صدره مواجهاً لصدرك. احمليه بشكل ملاصق لك، وادعمي رقبتة وكتفيه بوضع يدك على ظهره بالطول. قرّبي طفلك إلى ثديك بدلاً من تحريك كل جسمك وثديك نحوه.
- دعي حلمتك تلمس فم طفلك برفق لتشجيعه على فتح فمه بأوسع ما يمكن. ويجب أن يكون لسانه في أسفل فمه مبسوطاً إلى الأمام.

- قرّبي فمه إلى ثديك مع الحرص على أن يضع جزءاً كبيراً من حلمتك والحلقة الملونة المحيطة بها في فمه. بذلك تبدو شفاته مبسوطة (أي غير مزومتين) وذقنه ملتصقة بثديك. وهذا يعني أن أنفه ليس مسدوداً بثديك بطريقة تمنعه من التنفس.
- إذا كنت تشعرين أن هناك شيئاً ليس على ما يرام فقد يكون الواقع أن هناك فعلاً شيئاً ليس على ما يرام. في هذه الحالة جرّبي مرة أخرى. ولا بأس إن طلبت المساعدة. إذا كنت تقومين بالإرضاع بصورة صحيحة فلا يجب أن تشعري بأي ألم. وإذا كان طفلك يرضع بصورة جيدة فيجب ألا يصدر أصوات طقطقة أثناء الرضاعة.
- دعيه يمصّ من ثدي واحد للمدة التي يريدها، ثم اعرضي عليه الثدي الآخر.
- اعرضي الثدي الآخر عند بداية الرضعة الثانية.
- لرفع طفلك عن الثدي ازلقي إصبعك برفق إلى زاوية فمه لقطع عملية المص.

مشاكل الإرضاع من الثدي

تجّر الثديين

عندما يبدأ إنتاج حليبك يمكن أن تشعري بامتلاء ثدييك. وقد يكون هذا الشعور غير مريح ويجعل عملية الرضاعة صعبة على الطفل. لكن الإرضاع على فترات أكثر قرباً يمكن أن يفيد، فضلاً عن تدليك الثدي برفق وعصر شئى من الحليب منه قبل الإرضاع (عن طريق عصر الحليب بالضغط برفق باليد على الحلقة المحيطة بالحلمة). كما قد يفيد وضع فوطة باردة على الثديين بعد كل رضعة.

ألم الحلمتين

من الطبيعي أن تكون حلمتك حساستين في الأيام الأولى من الإرضاع. أما إذا استمرت الحساسية لما يزيد على 20 ثانية اطلبي المساعدة.

إذا ظهرت قروح أو تشققات على الحلمة أو إذا كانت عملية الإرضاع تؤلمك فهذا يعني أن الطفل لا يقبض بفمه على ثديك جيداً أو أنه لا يمص بصورة صحيحة. اطلبي المساعدة.

انسداد مجاري الحليب والتهاب الثدي

إذا ظهرت عليك أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا (الشعور بالتوعك وأوجاع في الجسم وارتفاع درجة حرارة الجسم) وكان هناك تيبس أو حساسية أو احمرار في الثديين فإن هذه من دلائل الإصابة بالتهاب الثدي. من المهم أن تستمري في إرضاع طفلك من الثديين، خصوصاً من الثدي المصاب. إذ أن ذلك يساعد على إخراج الحليب الذي هو سبب المشكلة. وإذا كان طفلك لا يريد الرضاعة اعصري الحليب بيديك أو استعملي مضخة خاصة للثدي لإفراغ ثدييك. بعد عدة رضعات ستشعرين بتحسّن كبير. إذا لم يطرأ تحسن بعد رضعتين، أو إذا ازداد الأمر سوءاً فستحتاجين لمضادات حيوية يصفها لك الطبيب. إن Flucloxacillin أو Cephalexin أو Erythromycin هي المضادات الحيوية الموصى بها حالياً لمدة عشرة أيام. وهي مأمونة الجانب للرضاعة من الثدي.

أين أحصل على مساعدة

للحصول على مساعدة في موضوع الإرضاع من الثدي اتصلي بـ مركز الطفولة المبكرة القريب منك؛ الجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي على الرقم 8853 4999 (02)، خط الإرشاد التابع لمركز Tresillian لرعاية العائلة 9787 0855 (02) أو خط الرعاية التابع لـ Karitane على الرقم 9794 1852 (02).

وقد تستطيع وحدة الولادة في المستشفى القريب منك أن تعرفك على موظف/موظفة ارتباط إثني ثنائي اللغة لأمر التوليد بهدف مساعدتك إذا كانت لديك صعوبة في فهم اللغة الإنكليزية.

إذا احتجت لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية اتصلي بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450.

أرقام الهاتف صحيحة وقت الطباعة لكنها لا تُستبدل باستمرار بالأرقام الجديدة. لذلك فإنك قد تحتاجين للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات الصحية بلغتك في موقع Multicultural Communication الإلكتروني على العنوان <http://mhcs.health.nsw.gov.au>