

دليل الرضاعة الطبيعية

تهانينا على ميلاد طفلك. سيرشدك هذا الكتيب إلى أساسيات الرضاعة الطبيعية، بما في ذلك البدء في الرضاعة وكيفية معرفة أن طفلك يحصل على لبن كافٍ. ستقدم الرضاعة الطبيعية لطفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة. حيث تقدم الرضاعة الطبيعية أفضل تغذية وتدعم التطور وتقلل من خطر الإصابة بالمرض والعدوى.

بعد الولادة



إذا كنت أنت وطفلك بصحة جيدة، فمن المهم أن تضي طفلك بحيث تلامس بشرته بشرتك بمجرد ميلاده. يعني هذا أن تضعي طفلك عاريًا (باستثناء الحفاضة) على صدرك. ستتم تغطيتكما معًا ببطانية. سيحافظ التلامس على دفء طفلك وينظم تنفسه ومعدل ضربات قلبه ويحميه من العدوى. كما أن ملامسة طفلك لبشرتك ستحثه على أن يبدأ في البحث عن ثديك ويبدأ في الرضاعة. تُعتبر الساعة الأولى بعد الولادة وقتًا خاصًا جدًا لكي تتعرفي أنت وطفلك على بعضكما البعض، وعندما تساعدينه على

الرضاعة مبكرًا فإنك تحثين إنتاج اللبن لديك. الكميات الصغيرة من السرسوب (وهو سائل سميك يميل للصفرة) وهو أول لبن يُنتج في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة مفيدة جدًا لطفلك لأن السرسوب يحتوي على عناصر غذائية مركزة ويحمي طفلك من العدوى.

الأيام الأولى



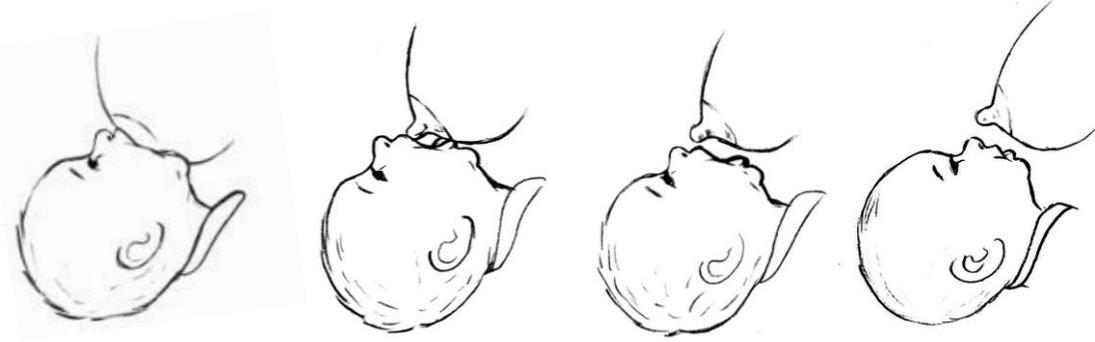
قد يحتاج طفلك إلى الرضاعة كثيرًا جدًا في الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة. هذا أمر طبيعي لأنه كلما رضع أكثر، زاد إنتاج لبن ثديك. قد يحتاج الأمر إلى وقت قليل لكي تتعلمي أنت وطفلك الرضاعة الطبيعية، ولذلك كلما زادت فرصك للتدريب، كان ذلك أفضل. اجعلي طفلك قريبًا منك كي يمكنك مراقبة العلامات التي تدل على أنه قد يحتاج إلى الرضاعة، مثل مص أصابعه وفتح فمه وإخراج لسانه. حاولي ألا تنتظري حتى يبكي طفلك طالبًا الرضاعة لأن هذا سيجعل الرضاعة أصعب لكليكما.

حمل طفلك من أجل الرضاعة

فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك أنت وطفلك على بدء عملية الرضاعة بشكل جيد:



- احمل طفلك قريبًا منك بحيث يكون أنفه ومعدته وأصابع قدميه على خط واحد باتجاه صدرك من أسفل.
- ادعمي رقبة طفلك وليس رأسه بحيث يستطيع إمالة رأسه للخلف أثناء بدئه في الرضاعة.
- امسحي حلمتك برفق في المسافة بين الشفة العليا لطفلك وأنفه لتشجيعه على فتح فمه.
- انتظري حتى يفتح طفلك فمه ويخرج لسانه قليلاً ويميل برأسه للخلف ثم قربه برفق من ثديك بحيث تجعلين حلمتك تنزلق أسفل الشفة العليا للطفل نحو سقف حلقه.
- قد تشعرين بالسحب (وقد يكون هذا مؤلماً أو غير مؤلم) ولكن ينبغي أن ينتهي هذا الإحساس خلال دقيقة أو نحو ذلك. إذا استمر الألم، فاطلبي المساعدة.



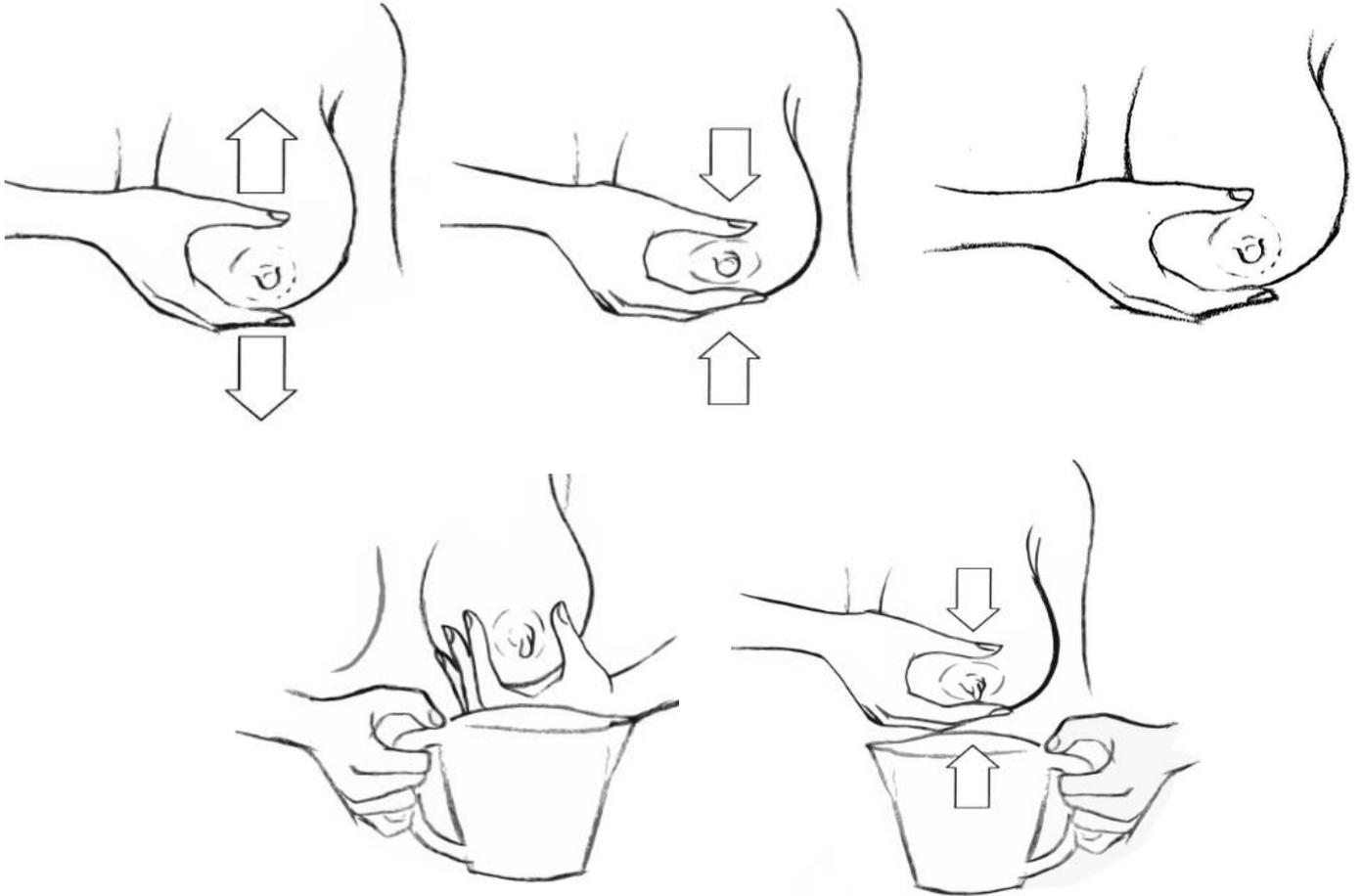
علامات توضح أن طفلك يحصل على القدر الكافي من اللبن

- سيكون فم طفلك مفتوحاً عن آخره.
- ستكون وجنتا طفلك ممتلئتين.
- سيبدو طفلك مستقرًا أثناء الرضاعة.
- قد تسمعين صوت طفلك يبتلع كل 2-3 مصات.
- ينبغي أن يكون شكل حلمتك في نهاية الرضاعة كما هو بدون ألم أو تلف ظاهر.
- سيبلل طفلك الكثير من الحفاضات (ما بين 6 و8 حفاضات بعد اليوم السادس) على مدار 24 ساعة.
- سيتبرز طفلك مرتين على الأقل - لكنه سيتبرز أكثر من ذلك في العادة - على مدار 24 ساعة وسيغير برازه من اللون الأسود والقوام اللزج في اليومين الأول والثاني إلى اللون الأصفر والقوام السائل بدءًا من اليوم الرابع. إذا لم يتبرز طفلك لمدة 24 ساعة، فمن المهم الاتصال بقابلتك أو بالزائر الصحي.

الضغط لإخراج لبنك

تعدّ معرفة طريقة الضغط لإخراج لبنك لإغراء طفلك بالرضاعة مهارة مفيدة، وخاصة عندما يكون الطفل نائمًا بعض الشيء أو إذا كنت تشعرين بامتلاء ثدييك. فيما يلي فيديو جيد يوضح لك كيفية عمل ذلك: unicef.uk/handexpression

- ابدئي بالضغط على ثديك وتدليكه برفق إلى أن تشعرين بالاسترخاء.
- اجعلي إبهامك وسبابتك على شكل حرف C.
- قومي بتحريك إبهامك وسبابتك برفق للخلف بعيدًا عن الحلمة لمسافة 2-3 سم تقريبًا.
- اضغطي على المنطقة لمدة ثانيتين ثم ارفعي إصبعيك وكرري الحركة.
- قد يستغرق لبنك بعض الوقت ليتدفق. استمري في الإمساك بالمنطقة نفسها وتحريرها إلى أن يقل التدفق.
- قومي بالدوران حول الثدي مع الإمساك والتحرير عند منطقة أخرى.
- حافظي على إبهامك وسبابتك مقابلين لبعضهما البعض وتجنبي تمريرهما لأعلى الثدي وأسفله.



تلبية احتياجات طفلك



سيطلع طفلك حديث الولادة إليك طلبًا للطعام والراحة والطمأنينة أثناء تعرفه على العالم. احتضان طفلك ومعانقته والتحدث إليه والاستجابة له يساعده على إطلاق الهرمونات التي تدعم تطور عقله وتجعله يشعر بالأمان. لا يمكن إفساد الأطفال حديثي الولادة عن طريق الاستجابة لاحتياجاتهم ولا يمكن الإفراط

في الرضاعة الطبيعية للرضع، ولذلك يمكنك أن تقدمي ثديك لإعطاء شعور بالراحة إلى جانب الإطعام. كما أن معانقة طفلك وإرضاعه يساعدان في الحفاظ على هدوئك ويسمحان لك بالجلوس والراحة والاستمتاع بطفلك.

This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)