

أساسيات الرضاعة الطبيعية

Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

فيما يلي بعض أساسيات الرضاعة الطبيعية التي قد تجدونها مفيدة. تحدثي إلى طبيب طفلك أو الممرضة أو أخصائي الإرضاع إذا كانت لديك أسئلة أخرى.

Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2 to 3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better.

النظام الغذائي للأم

لا توجد أطعمة أو أنظمة غذائية خاصة مطلوبة للرضاعة الطبيعية. بعض النصائح المفيدة:

- احرصي على اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية لوجباتك والوجبات الخفيفة كل يوم، حيث إن تناول الأطعمة الصحية يساعدك ويساعد طفلك على الشعور بصحة جيدة.
- تناولي 4 إلى 5 حصص من منتجات الألبان كل يوم. ويمكنك الاستعانة بمكملات الكالسيوم الغذائية للحصول على ما يكفي منه.
- اشربي الماء أو عصائر الفاكهة عند الإحساس بالعطش.
- تناولي الفيتامينات قبل الولادة حسب توجيهات الطبيب.
- قللي من الكافيين والمُحليات الاصطناعية في نظامك الغذائي، فالكافيين موجود في الشوكولاته والقهوة والشاي، والمُحليات الاصطناعية موجودة في المشروبات الغازية الخاصة بأنظمة الحمية الغذائية (الدايت) وفي بعض الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية.
- تجنبي شرب الكحول، حيث أنه يستغرق من ساعتين إلى ثلاث ساعات تقريباً في كل مرة يتم فيها شربه حتى يختفي أثره من حليب الثدي.
- يستغرق الأمر من 4 إلى 6 ساعات حتى تظهر الأطعمة التي تتناولينها في حليب الثدي. إذا كان لديك تاريخ عائلي للحساسية أو كان طفلك يبدو غير مستريح بعد تناول طعام معين، تجنبي ذلك الطعام وانظري إذا ما كان طفلك يشعر بتحسن.

- Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.

• يجد بعض الأطفال صعوبة في تناول الأم منتجات الألبان أو الخضراوات مثل البروكلي أو الفول أو البصل أو الفلفل. إذا استمرت المشكلة، تحدثي إلى طبيبك.

• تجنبي وجبات انقاص الوزن. لإنقاص الوزن، يمكنك زيادة وقت المشي والحد من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.

Getting Started

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days, your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until your baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

بدء الاستخدام

إن اللبأ، وهو الحليب الأول الذي يصنعه جسمك، مفيد جداً لطفلك. وخلال الأيام القليلة المقبلة، ستشعرين بامتلاء ثدييك، وسيكون لديك كمية وفيرة من الحليب. تعتمد كمية الحليب الموجودة لديك على الكمية التي يحصل عليها طفلك من حليب الثدي وعلى عدد مرات الرضاعة، فكلما أخذ طفلك حليباً أكثر، كلما زادت كمية الحليب بالثدي.

سوف تساعدك الممرضات وتساعد طفلك على تعلم كيفية الرضاعة الطبيعية، لذلك استرخي وأعطي نفسك وقتاً للتعلم.

قد ينام طفلك كثيراً في الأيام القليلة الأولى. معدة طفلك صغيرة لذلك ستحتاجين إلى تغذية طفلك مرات كثيرة. في الأيام القليلة الأولى، قد تشعرين بزيادة العطش والنعاس وتقلصات متوسطة في الرحم أثناء الرضاعة الطبيعية.

تجنبي إطعام طفلك من زجاجة الرضاعة، وبدلاً من ذلك أطعميه بحليب الأم أو بالحليب الاصطناعي، في أول 3 إلى 4 أسابيع أو حتى يتعلم طفلك التغذية بشكل جيد. فالمص من الزجاجة يجعل الفم يعمل بطريقة أخرى. وقد تتداخل طريقة المص من الزجاجة مع طريقة رضاعة الطفل للثدي.

بعد أول 3 إلى 4 أسابيع، يمكنك محاولة إطعام طفلك بحليب الثدي من خلال زجاجة إذا كنتِ ترغبين في ذلك. إذا لم يكن طفلك قادراً على الرضاعة من الثدي، يمكنك ضخ حليب الثدي، وإطعامه لطفلك من خلال الزجاجة أو تجميد حليب الثدي في وعاء مغلق لاستخدامه لاحقاً.

Feeding Cues

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

How is my baby doing with breastfeeding?

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

إشارات الحاجة إلى التغذية

سيعطيك طفلك علامات تشير إلى جوعه والتي نسميها إشارات الحاجة إلى الرضاعة. وقد تتضمن هذه الإشارات ما يلي:

- إحكام قبضة اليدين
- قرب اليدين إلى الفم
- لعق الشفاه
- تحريك الذراعين والساقين
- إدارة الرأس نحو جسمك
- الأصوات
- البكاء

حاولي البدء في إطعام طفلك قبل أن يزيد ضيقه.

كيف حال طفلي مع الرضاعة الطبيعية؟

راقبي العلامات التي تدل على أن طفلك قد تمكن من الحلمة بشكل جيد وبدأ في الحصول على الحليب. قد تشتمل الأعراض:

- حركة سريعة وسطحية على الخدين عندما يقوم يُمسك طفلك بالحلمة للمرة الأولى ثم تتغير هذه الحركة إلى حركة عميقة بطيئة ذات إيقاع منتظم.
- حركة بالقرب من أذن وصدغ طفلك أثناء تحرك الفك السفلي للطفل لأعلى وأسفل.
- رؤية الطفل أو سماعه أو الشعور بأنه يقوم بالبلع.
- الشعور بوخز في الثدي.

Is my baby getting enough milk?

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

How often will my baby feed?

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together. By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed.

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

هل يحصل طفلي على ما يكفي من الحليب؟

إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب، فسوف يكون ثدييك ممتلئين بالحليب، يصبحان لينين بعد الرضاعة، ثم يمتلئان مرة أخرى بين مرات التغذية. سوف يقوم طفلك بما يلي:

- استهلاك 6 حفاضات أو أكثر خلال 24 ساعة
- النوم بين الرضعات
- سيكون لديه أكثر من حركتين للأمعاء كل يوم
- يزداد وزنه

لا يحتاج الطفل الذي يتمتع بصحة جيدة ويحصل على رضاعة طبيعية إلى الحصول على مياه أو حليب اصطناعي إضافي. لا تعطي طفلك مياه أو حليب اصطناعي إضافي ما لم يأمر طبيب الطفل بذلك. تحدثي إلى طبيب طفلك أو الممرضة أو أخصائية الرضاعة إذا كنت لا تعتقدين أن طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب.

كم مرة سيتغذى طفلي؟

يتم تحديد توقيت التغذية من بداية رضعة واحدة إلى بداية الرضاعة التالية. في البداية، حاولي إرضاع طفلك كل ساعتين إلى ثلاث ساعات خلال النهار والمساء، وكل 4 ساعات على الأقل أثناء الليل. وإذا أظهر طفلك إشارات الحاجة إلى التغذية، فقمي بإرضاعه. قد يحتاج طفلك عدة رضعات قريبة جداً من بعضها البعض. بحلول نهاية الأسبوع الأول، سيحصل طفلك على الغذاء من 8 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة، ومع نمو طفلك وزيادة الحليب لديك، قد تقل مرات الرضاعة.

حتى بعد أن يتمكن الأطفال من النوم لفترات أطول، فقد يضطرب نومهم أحياناً بسبب الأحلام أو الجوع أو اليوم الحافل بالأحداث. لذلك توقعي أن طفلك سوف يستيقظ في الليل وقد يحتاج إلى الطعام.

يحدث لدى الرضع طفرات في النمو في الأشهر الستة الأولى، لذلك يحتاجون إلى الرضاعة بشكل أكثر في أثناء هذه الفترة. ونتيجة لتغذية الطفل مرات متعددة، سوف يفرز جسمك المزيد من الحليب للتوافق مع هذه الطفرات. تستمر هذه الطفرات في الغالب من 3 إلى 5 أيام.

How long will my baby feed?

Feed your baby until he shows signs that he is full such as slowing down sucking and then detaching himself from the breast, and relaxing his hands, arms and legs. If you stop before your baby is done, your baby may not get the high fat milk. This is the milk that is best for growth.

Allow your baby to completely finish feeding on the first breast. This may take 10 to 25 minutes. Then offer the second breast. Your baby may feed for a while on that breast, or not want the second breast at all. Alternate the breast you begin with at each feeding. Some mothers track which breast to begin with by pinning a safety pin to their bra strap.

Waking the Sleeping Baby

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.

ما هو طول مدة إرضاع الطفل؟

احرصي على إرضاع الطفل حتى يُظهر مؤشرات الشبع، مثل الإبطاء في المص ثم الانفصال عن الثدي وإرخاء اليدين والذراعين والساقين. وإذا توقفت قبل أن يشبع الطفل، فقد لا يحصل على اللبن عالي الدسم، وهذا اللبن هو الأفضل للنمو.

اتركي الطفل حتى يُنهي الرضاعة تمامًا من الثدي الأول، وقد يستغرق ذلك من 10 إلى 25 دقيقة. ثم أعطيه الثدي الآخر، وقد يرضع الطفل لفترة من ذلك الثدي أو قد لا يريد الثدي الثاني مطلقًا. احرصي على تبديل الثدي الذي تبدئين به في كل مرة. وتُحدد بعض الأمهات الثدي الذي ينبغي البدء به من خلال وضع دبوس أمان على حامل الصدرية.

إيقاظ الطفل النائم

إذا كان طفلك يغط في نوم عميق، لا توقظيه للتغذية. إذا كان طفلك نائمًا ولكن جسمه يتحرك كأن تتحرك عينه مثلًا تحت الجفن أو يقوم بتحريك فمه ولسانه أو يقوم بالامتصاص أثناء النوم، فإن هذا هو أفضل وقت لإيقاظ طفلك وتغذيته.

أثناء الليل، قومي بتخفيف الأضواء وإبقاء الغرفة هادئة، وتجنبي الحركات المفزعة. أيقظي الطفل برفق من خلال تحريكه، كما يمكنك تغيير الحفاضات له. إذا أظهر طفلك بعد 15 دقيقة اهتمامًا ضعيفًا بالرضاعة الطبيعية، حاولي مرة أخرى بعد ساعة.

تحدثي إلى طبيب أو ممرض أو أخصائية الإرضاع إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات.