الرضاعه الطبيعيه

**الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة**

احرصي على أن تبدأ الرضاعة عقب الولادة مباشرة لأن ذلك يضع أساس الإمدادات الهرمونية بجسمك، والتي تحدد كميات الحليب في المستقبل.

1- أعطي لنفسك وطفلك الوقت الكافي دون مقاطعة لتلامس جسمك لجلده

2- غالبًا ما سيعرف طفلك طريقة الرضاعة دون مساعدة

3- الرضعة الأولى تساعد على استقرار مستويات السكر في دم الرضيع

4- وأغلب الرضع تكون رضعتهم الأولى هي الأفضل في خلال أول يومين وتستغرق من 20 إلى 30 دقيقة

**فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل**

1- يوفر حليب الأم التغذية المثالية للرُضع

2- إذ يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل للنمو من الفيتامينات، والبروتين، والدهون

3 - كما يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة تساعد الطفل على مكافحة الفيروسات والبكتيريا

4- تُقلل الرضاعة الطبيعية من خطر إصابة الطفل بالربو أو الحساسية

5- الأطفال الذين يرضعون رضاعةً طبيعيةً لمدة الأشهر الستة الأولى دون استخدام الحليب الصناعي تقل لديهم فرص الإصابة بالتهابات الأذن وأمراض الجهاز التنفسي ونوبات الإسهال

6- وتقل أيضًا فرصة زيارة الطبيب أو إدخال الطفل إلى المستشفى للعلاج

7- سهولة الحصول عليه مقارنةً بالحليب الصناعي

8- ارتبطت الرضاعة الطبيعية بارتفاع معدل الذكاء في مرحلة الطفولة

**فوائد الرضاعة الطبيعية للأم**

1- تُسهم الرضاعة الطبيعية في إنتاج هرمون الأوكسيتوسين الذي يساعد الرحم على العودة إلى حجمه قبل الحمل

2- وقد يقلل من نزيف الرحم بعد الولادة

3- الإضافة إلى أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض

4- وقد تقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام أيضًا

5- تتطلب الرضاعة الطبيعية زيادة استهلاك الطاقة بحوالي 500 سعرة حرارية إضافية في اليوم وتزداد شهية الأم بشكل ملحوظ وقد تصبح أكثر عرضةً لتخزين الدهون لإنتاج الحليب

6- وخلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة قد تفقد الأمهات المرضعات وزنًا أقل من النساء اللاتي لا يُرضِعن

- فحليب الأم دائمًا ما يكون طازجًا ونظيفًا تمامًا ودرجة حرارته مناسبة

- فلا تتطلب الرضاعة الطبيعية أي إعداد أو تعقيم

- كما أنَّ الرضاعة الطبيعية، تعدّ وسيلة فعالة من حيث التكلفة لإطعام الرضيع، وتوفير أفضل غذاء للطفل بتكلفة قليلة

**خمس وضعيات للرضاعة الطبيعية**

1- وضعية المهد المتقاطع

1- تُعدّ هذه الوضعية إحدى أفضل الوضعيات عند قيامك بالرضاعة الطبيعية للمرة الأولى

2- اختاري كرسيًّا مريحًا ذو مساند جانبية واجلسي معتدلةً بحيث يكون ظهرك مستقيمًا ومسنودًا دون أن ترجعي للخلف

3- احملي طفلك وضعيه أمام جسمك، بحيث يكون بطنه ملاصقًا لبطنك

4- قومي بحمل طفلك داخل انحناءة ساعدك في مقابل الثدي الذي تريدين إرضاعه منه

5- استخدمي الذراع اليمنى للثدي الأيسر والذراع اليسرى للثدي الأيمن

6- اسندي رأس طفلك براحة يدك واسندي ثديك من الأسفل بيدك الأخرى في مسكةٍ على شكل.

7- قومي بتوجيه فم طفلك بلطف إلى ثديك دون الانحناء أو الميل إلى الأمام

8- تعتبر هذه الوضعية جيدة لطفلك في حال كان يُعاني صعوبة في عملية إطباق الفم على الثدي كونها تجعل من السّهل عليك توجيه رأسه إلى الوضعية الأفضل، وذلك من خلال دعمك لأسفل رأسه بين أصابعك وإبهامك.

2- وضعية المهد

1- تُشبه هذه الوضعية وضعية المهد المتقاطع إلاّ أنك تقومين بحمل طفلك على ذراعك الموجود على نفس جهة ثدي الإرضاع

2- اجلسي بطريقة معتدلة وظهرك مستقيم على كرسيّ مريح ذو مساند جانبية

3- احضني طفلك بذراعك بحيث يستند رأسه براحةٍ على الثنية الداخلية لمرفقك ويكون مواجهًا لثديك

4- احرصي على أن يكون رأس طفلك وجسمه في خطٍ مستقيم وأنّ لا يديره للجانب.

3- وضعية الكرة

1- قد تكون وضعية الكرة للرضاعة الطبيعية مناسبة لك في حال خضعت لعملية قيصرية أو في حال كان حجم الثديين كبيرًا

2- وقد يكون من الأسهل المتابعة على هذه الوضعية لأنها تُبقي وزن طفلك بعيدًا عن بطنك

3- قومي بحمل طفلك مُمددًا إلى جانبك وموازيًا لخصرك مع ثني مرفقك

4- اسندي رأس طفلك بيدٍ مفتوحة، وقومي بتوجيهه إلى ثديك

5- في هذه الوضعية يستند ظهر طفلك على زندك كما لو كنت تمسكين بكرة قدم أو حقيبة "الكلتش"

6- يمكنك سند ثديك بيدك الأخرى بشكل C.

تُعتبر هذه الوضعية مناسبة أيضًا [للأطفال الخُدّج](https://www.pampersarabia.com/ar-sa/newborn-baby/premature-babies/article/caring-for-your-premature-baby)

4- وضعية الاستلقاء على الجانب

1- يمكنك الاستلقاء لإرضاع طفلك في حال كنتِ تشعرين بالتعب بعد الولادة أو في حال كنت تشعرين بالنعاس بشكلٍ عام

2- من المهم أن تتأكدي من بقائك مستيقظة

3- تُعد الرضاعة في وضعية الاستلقاء على الجانب بدلًا من الجلوس مناسبة لكِ في حال خضوعك لعملية قيصرية

4- عليك بالاستلقاء على جانبك في هذه الوضعية وتوجيه طفلك مقابل ثديك

5- واحرصي على أن تسنديه بيدك. استخدمي اليد الأخرى للإمساك بثديك ولمس شفتي طفلك بالحلمة. حالما يطبق فم طفلك على الثدي

6- يمكنك استخدام أحد ذراعيك لتسندي نفسك واستخدام الآخر لإبقاء طفلك قريبًا منك.

5- وضعية إرضاع التوأم

إن رُزقت بتوأم، قد ترغبين بإرضاعهما على نحوٍ منفصل. لكن في حال أردت إرضاعهما في الوقت ذاته، فيمكنك اعتماد وضعية كرة القدم، فيما عدا أنه عليك في هذه الحالة أن تحملي كلّ طفلٍ على ذراع.

وضعيات الرضاعة الطبيعية الواجب تجنبها

احرصي على تجنب وضعيات معينة حيث يمكن أن تكون سيئةً لك ولطفلك، بما فيها:

الانحناء فوق طفلك

أن يكون جسم طفلك متجهًا على نحوٍ مخالفٍ لرأسه

حمل طفلك بحيث يكون جسمه بعيدًا عن ثديك.

[**طريقة الرضاعة الطبيعية**](https://www.sayidaty.net/node/469511/%D8%B3%D9%8A%D8%AF%D8%AA%D9%8A-%D9%88%D8%B7%D9%81%D9%84%D9%83/%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D9%88%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9/%D8%A3%D9%88%D8%B6%D8%A7%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%B6%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D8%A5%D9%8A%D8%AC%D8%A7%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D8%AA%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%B3%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D8%AA%D9%87%D8%A7#photo/1)**لحديثي الولادة:**

1- ضعيه على ثديك كل ساعة أو ساعتين أو أقل من ذلك، حسب احتياجه.

التزمي بمدة رضاعة من 5 دقائق ولا تتجاوز 30 دقيقة من كلا الثديين مع مراعاة تغيير الوضع

عرضي مولودك للتجشؤ أثناء الرضاعة وبعدها

ارفعي رأسه لمدة 15 دقيقة بعدها، ويستحب أن ينام المولود على بطنه مع مراقبة تنفسه.

نظمي عدد رضعاته مع عدد ساعات نومك؛ لكن لاحظي أنه لابد أن تكون الرضاعة كل ساعتين في الأسبوع الأول.

اتبعي طريقة الشفط من الجدّابة.

7لا تنصاعي لكلام البعض عن "الرضاعة الصناعية" كبديل بحجة قلة إدرار اللبن أو غيره.

[فوائد الرضاعة الطبيعية](https://www.sayidaty.net/node/527111/%D8%B3%D9%8A%D8%AF%D8%AA%D9%8A-%D9%88%D8%B7%D9%81%D9%84%D9%83/%D9%85%D9%88%D9%84%D9%88%D8%AF%D9%83/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%B6%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%83-%D9%88%D9%84%D9%85%D9%88%D9%84%D9%88%D8%AF%D9%83#photo/1)

1- تقلل الأزمات التنفسية والربو للأطفال تحت عمر 3 سنوات وعامين خاصة بنسبة 37%.  وفق دراسة، شملت 4000 طفل.

2- تخفض من خطر تعرض طفلك لمتلازمة موت المهد المفاجئ .

3- تزيد من مناعته كما تحميه أيضاً من البكتيريا الضارة.

4- يحميه حليبك من الأمراض، مثل التهاب المعدة والأمعاء أي الالتهاب المعوي، ونزلات البرد، والالتهابات الصدرية، والتهابات الأذن. لاحتوائه على بكتيريا مضادة.

5-  تمنعك الرضاعة الطبيعية من اكتئاب ما بعد الولادة.

6- بما أن نكهة حليبك تتغير حسبما تأكلين، فهذا يساعده لتقبّل مختلف النكهات، فلا تواجهين مشكلة في فطامه

أسباب رفض الرضيع للرضاعة الطبيعية

عدم الاستعداد أثناء الحمل بتدليك الحلمة وبالتالي تكون الحلمة غائرة فلا يستطيع المولود الرضاعة.

عدم تقديم الرضاعة الطبيعية للمولود بمجرد ولادته وتأخيرها لعدة أيام، وتقديم بدائل مثل [الرضاعة الصناعية](https://www.sayidaty.net/category/tags/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%A3%D8%AB%D9%86%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%B6%D8%A7%D8%B9%D8%A9)وكذلك الماء المحلى بسكر النبات أو العسل فيكره المولود حليب أمه.

الرضاعة الليلية برضعات صناعية، مما يؤدي لأن يكره المولود حليب الأم فيجب عدم الخلط بين نوعين من الرضاعة.

مشكلات الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية من أكبر المشكلات التي تواجهها اﻷم خلال اﻷيام الأولى بعد الولادة، فهي لم تتكيف بعد على هذه العمليةولم يتكيف الرضيع

1- تشقق والتهاب الحلمات:

من أكبر المشكلات التي تواجهها غالبية اﻷمهات في اﻷيام اﻷولى للرضاعة، في حين أنه في الحالات الطبيعية لا يجب أن تواجه اﻷم مثل هذه المشكلة إذا كانت ترضع صغيرها بشكل صحيح وبوضعية صحيحه

ولكن أحيانًا يحدث في البدايات بسبب قلة الخبرة

لا تؤجلي الرضاعة بسبب ألمك، ولكن ابحثي عن حل سريع ﻷن تأجيل الرضاعة فترة سيزيد من ألم الحلمات وليس العكس

استشيري طبيبك في كريمات خاصة للتشققات

وجرّبي نصائح مختلفة بعيدًا عن تأجيل الرضاعة

حافظي على رطوبة الحلمات باستمرار فمثلًا بعد كل رضعة استخدمي نقطتين من حليب الثدي، ودلكي الحلمة به فهذا مرطب طبيعي وفعّال أو استخدمي كريمات مرطبة تحت إشراف الطبيب ولا تنسي مسح الحلمة جيدًا قبل الرضعة التالية

تأكدي أن تكون حمالات الصدر من القطن 100% وابتعدي عن الملابس وحمالات الصدر الضيقة

2- نقص إنتاج الحليب في الثدي:

اتخذي وضعًا مريحًا للرضاعة لكِ ولطفلك.

لا ترضعي صغيرك من ثدي واحد ففي الرضعة الواحدة، بدّلي بين الثديين

ابتعدي عن إعطاء طفلك اللبن الصناعي أو أي بديل آخر وخاصةً خلال الستة أشهر اﻷولى من عمره فكثير من اﻷطفال يرفضون الرضاعة الطبيعية في هذه الحالة.

التغذية الجيدة تؤثر على الحليب فاهتمي باﻷغذية المفيدة مثل: الفاكهة والخضروات ومنتجات اﻷلبان.

إذا كان لديكِ شعور بعد هذه الخطوات بأن طفلك ما زال جائعًا لا بُد من زيارة الطبيب، للتأكد من صحتك وصحة الرضيع والحصول على النصيحة المناسبة

3- زيادة إنتاج الحليب في الثدي:

من الممكن أن تتغلبي على هذه المشكلة باتباع الآتي:

استخدمي ثديًا واحدًا خلال كل رضعة حتى يفرغ تمامًا من الحليب

استخدمي المضخات الخارجية لتفريغ بعض من حليب الثدي إذا امتلأ عن آخره قبل الرضاعة بوقت طويل

ارضعي طفلك قبل وصوله إلى مرحلة الجوع الشديد

4- تدفق الحليب بقوة من الثدي:

اضغطي بأصابعك ضغطة خفيفة على الثدي في أثناء الرضاعة للحد من قوة اندفاع الحليب.

إذا تعرض طفلك خلال الرضاعة إلى شرقة أو اختناق، ابعديه بسرعة عن ثديك، وامسحي ما يوجد في فمه بمنشفة قطنية وغيري وضعيته في الحال

أزيلي الحلمة من فم صغيرك كل فترة صغيرة خلال الرضاعة منعًا لحدوث تدفق غزير للحليب

استخدمي أوضاع رضاعة تقلل من قوة الجاذبية أي لا يكون الثدي متجهًا بشكل مباشر نحو اﻷرض.

5- احتقان الثدي:

عندما يمتلئ الثديان بالحليب بشكل زائد من الممكن أن يتسبب ذلك في حدوث احتقان

فتشعري بأن ثديك صلب ومجرد لمسه يؤلمك بشدة

وينتج عن هذا الاحتقان أعراض أخرى، منها: "السخونية، تورم الثدي، تسطُّح الحلمة".

يجب التغلب على هذه المشكلة بسرعة تجنبًا لحدوث انسداد في قنوات إنتاج الحليب

6- التهابات الثدي:

إذا كنتِ تشعرين بهذه اﻷعراض "غثيان، قيء، تدفق بعض النقاط المائلة للصفرة من الثدي، سخونة في الثدي وحدوث ألم عند لمسه"، من المحتمل وجود التهاب في ثدييك.

هناك بعض الحلول السريعة للتغلب على المشكلة ومنها:

أرضعي صغيرك من الثدي المتألم كل ساعتين ولا تتركيه يمتلئ عن آخره حتى لا يتضاعف اﻷلم

اعملي مساج للثدي المتألم

حركي أصابعك بشكل دائري ودلكي في اتجاه الحلمة

أعطي لنفسك مساحة أكثر للراحة

فمن أسباب حدوث التهابات الثدي الضغط الزائد على اﻷم

إذا استمر اﻷلم أكثر من 24 ساعة أو لاحظتِ نزول نقاط دم مع الحليب، يجب زيارة الطبيب المختص وعلاج المشكلة في أسرع وقت.

7- الإصابة بالفطريات:

أحد أعراض الإصابة بالفطريات، وهي وجود بقع بيضاء في فم الطفل ولا تختفي بعد المسح الخفيف عندها يجب استشارة الطبيب وإذا ثبت إصابة اﻷم أو الطفل بالفطريات يجب سرعة العلاج ﻷنها تنتقل بسهولة من اﻷم للطفل أو العكس.

يمكنك تجنب المشكلة باتباع خطوات بسيطة:

قللي من تناول السكريات في غذائك.

غيّري باستمرار وسادات الثدي ولا تهمليها لفترة طويلة.

غسيل الملابس الداخلية بماء ساخن لقتل أي فطريات موجودة بها.

اغسلي يديك دائمًا قبل الرضاعة

وامسحي على ثدييك بقطنة مبللة بماء فاتر

8- الحلمات المسطّحة: تعاني بعض الأمهات في الأيام اﻷولى للرضاعة من تسطح الحلمة فلا يستطيع الطفل إمساك الحلمة جيدًا

من البداية وفي أثناء شهور الحمل يجب عليكِ عمل مساج دائم للحلمة استعدادًا للرضاعة

أما في حالة وقوع المشكلة فهذه بعض الحلول نقدمها لكِ:

قبل الرضاعة، دلّكي الحلمة لمدة 30 ثانية

واستخدمي حيلة جداتنا (الفوطة الباردة)، ضعي فوطة مبللة دائمًا في الثلاجة وبعد أن تدلكي الحلمة امسحي عليها بالفوطة بلطف حتى تمنعيها من الرجوع مرة أخرى

ثم ضعي الحلمة في فم طفلك بشكل مناسب لالتقاطها. يمكن استخدام جهاز شفط الحليب لمدة قصيرة قبل البدء في الرضاعة فهذا يساعد على بروز الحلمة.

لا بُد أيضًا من استشارة أخصائية رضاعة عن وضعك إذا واجهتِ مشكلات بشكل أكبر.

أعراض خطيرة في أثناء الرضاعة الطبيعية

1- التغير في مظهر أو لون أو سمك الثديين أو واحد منهما.

2- تحجر الثديين بشكل غير مبرر لمعظم الوقت

3- اختلاف بين الثديين في الشكل

4- . ظهور علامات احمرار غريبة وبعض الالتهابات في أحد الثديين.

5- نزول دم من الحلمة.

اولا لجأ الكثيرمن اﻷمهات إلى شفط حليب الثدي من أجل صغيرها لأسباب مختلفة منها :

1- تقضية وقت كبير من اليوم بعيدًا عن الطفل بسبب العمل

2- وجود فائض من حليب الثدي وفي هذه الحالة من الضروري شفطه حتى لا يسبب احتقان في الثدي

3- حتى من أجل الراحة لبضع ساعات حتى تستعيد اﻷم نشاطها مرة أخرى.

ثانيا ما هي طرق سحب الحليب:

1- باستخدام يديك:

هي الطريقة البدائية لسحب حليب الثدي

وهي أرخص الطرق

2- باستخدام مضخة يدوية:

3- باستخدام مضخة آلية:

وهذه أسهل طرق السحب وأسرعها

ولكن بالطبع هي أغلاها

ثالثا ِ بعض النصائح الواجب اتباعها عند تخزين حليب الثدي:

يجب تعقيم وعاء التخزين جيدًا

يفضل أن تكون اﻷوعية زجاجية أو مصنوعة من نوع جيد من البلاستيك خالٍ من مادة BPA

ومن المهم أن تكون اﻷوعية ذات إغلاق جيد منعًا لدخول الهواء

بعد كل عملية سحب يجب تسجيل التاريخ على عبوة التخزين حتى تتأكدي قبل الاستخدام من صلاحية الحليب من عدمه

يخزن الحليب في الثلاجة في درجة حرارة من 1-4 درجات مئوية لمدة ثلاثة أيام

أو في الفريزر في حرارة 9- إلى -15 مئوية لمدة ثلاثة أشهر

ومن الممكن تخزينه لفترة أطول تصل إلى السنة في الديب فريزر في درجة حرارة -17 درجة مئويه

ستلاحظين انفصال الطبقة الدهنية عن طبقة السائل لذا رُجّيه جيدًا قبل إرضاع صغيرك حتى تمتزج مكونات الحليب مع بعضها

احذري إعادة تجميد الحليب مرة أخرى بعد الذوبان

استخدمي حمام ماء ساخن لإذابة الحليب أو ضعيه في الثلاجة ليذوب طوال الليل

وتجنبي تسخينه في الميكروويف أو بطرق التسخين اﻷخرى حتى لا

عند إخراج الحليب من الفريزر ووضعه في الثلاجة، يجب استخدامه في خلال 24 ساعة فقط، أما إذا احتفظت به خارج الثلاجة فيتم استخدامه خلال ساعة واحدة.

رابعا فوائد شفط الحليب من الثدي

1-يكفل إمكانية حصول الطفل على حليب والدته وفوائده حتى لو كانت بعيدة عنه

2- يقي من الإصابة بالألم في الثديين إذ إنّ غياب الأم لفترة طويلة عن طفلها يحتاج منها أن تشفط كمية أكبر من الحليب حتى تتجنب امتلاء ثدييها بالحليب

3- يحافظ شفط الحليب على صحة الأطفال الخدج،فإذا أنجبت طفلاً خديجاً أي قبل ميعاد ولادته قد لا يستطيع في البداية الإمساك بالثديين للرضاعة مباشرة من والدته وفي مثل هذه الحالة فإنّ شفط الحليب من ثدي المرضعة من أهم الوسائل المستخدمة لغذاء الطفل الخدج أو المبتسر

4- ولزيادة إنتاج الحليب في الثديين

5- يمكن أن يساعد شفط الحليب من الثديين الأم أو الطفل عندما يعاني أحدهما أو كلاهما من مشكلة تصعب القيام بعملية الرضاعة الطبيعية.

خامسا إجراءات يجب أن تتبعها الأم لاستمرار إدرار الحليب خلال الشفط:

1. البدء المبكر:

يجب على الأم ألا تتأخر في البدء بالشفط بعد توقف الطفل عن الرضاعة مباشرةً

فالتأخير قد يؤدي إلى حدوث احتقان في الثدي

إذا كان التوقف في الرضاعة عارضًا بعد بدء الطفل في الرضاعة بالفعل قد يؤدي كذلك إلى قلة إدرار الحليب إذا لم يستطع الطفل الرضاعة بعد الولادة مباشرةً

2. شفاط الثدي:

يجب على الأم أن تستعمل شفاطًا جيدًا للثدي

وتوجد أنواع من شفاطات الثدي التي يمكن أن تقوم بشفط الحليب من الثديين في آنٍ واحد

الشفاطات الجيدة من شأنها مساعدة الأم في أداء المهمة وتسهيلها مما ييسر عليها تكرارها عبى مدار اليوم والليلة دون عناء

بالطبع الشفاطات الكهربائية أفضل وأسرع من اليدوية

3. كمية الحليب الذي يتم تشفيطه:

يجب ألا تقل كمية الحليب التي يتم شفطها يوميًّا عن 750 إلى 800 ملليلتر في العشرة أيام الأولى بعد الولادة ترتفع إلى 800 إلى 950 ملليلتر في حالة التوائم

ينبغي ألا تتعجل الأم في الحكم بنقص إدرار الحليب

أحيانًا لا يصل إدرار الحليب إلى الكميات اللازمة إلا بعد مرور أسبوعين كاملين

4. عدد مرات تشفيط الحليب:

يجب ألا تقل عدد مرات الشفط عن 8- 10 مرات يوميًّا

لا يشترط عمل الشفط على فترات متساوية

إذا كان لديك ما يمنعكِ من تنظيم جلسات الشفط فنظمي المرات العشر حسب جدولك اليومي

ويعد الشفط ليلًا أساسيًّا للحفاظ على إدرار الحليب بمعدل مرة واحدة ليلًا على الأقل

وزيادة عدد مرات الشفط تعد أهم من زيادة مدة التشفيط للمرة الواحدة

5. مدة التشفيط:

يفضل أن تقوم الأم بإفراغ الثديين من الحليب في كل مرة تقوم فيها بالشفط، وعلامة ذلك المؤكدة هي أن تقوم بالشفط لمدة 3- 5 دقائق بعد نزول آخر قطرة لبن

فهذا من شأنه أن يحفز إدرار الحليب بصورة مستمرة

ويمكن للأم أن تقوم بتدليك الثديين والضغط عليهما قبل الشفط لجعل عملية الشفط أكثر فعالية

6. استعمال محفزات إدرار الحليب:

كما في الحالات الطبيعية تمامًا مثل: الماء، ويمكن التأكد من كفاية كمية ماء الشرب بمتابعة كمية البول

الحفاظ على الأكل بطريقة صحية ومغذية

لا يجب أن تتركي نفسكِ جائعة فإدرار الحليب سيذهب بالسعرات الزائدة.

الالتزام بالراحة حتى لو كانت قيلولة قصيرة تعني تأخير الشفط قليلًا إلا أنها سوف تحسن كمية الحليب الذي ستقومين بشفطه

شرب الحلبة فهي أقوى مدر طبيعي للحليب.

الابتعاد عن التوتر والقلق.

سادسا :اشياء غير متوقعة تقلل إدرار حليب الثدي

1- التوابل والأعشاب

2- حبوب منع الحمل

3- التدخين

4- الأدوية

5- الاعتماد على الرضاعة الصناعية

1- التوابل والأعشاب:

بعض الأعشاب تتسبب في تقليل مستوى إدرار الحلي

مثل النعناع و البقدونس والزعتر وعشبة الليمون

2- حبوب منع الحمل:

تأكدي من استعمالك للحبوب التي تحتوي على بروجستين فقط

فالمحتوية على الإستروجين تتسبب في تقليل اللبن

3- التدخين:

إذا كنتِ مدخنة، فيفضل أن تتوقفي عن التدخين فهو لا يقلل فقط من إنتاج اللبن وإنما قد يتسبب في أضرار خطيرة على صحة الرضيع

حيث ينتقل النيكوتين إليه عبر الحليب

لا تجلسي بجوار المدخنين مع طفلكِ أو وحدكِ لساعات طويلة

4- الأدوية:

كوني حذرة بشأن ما تتناولين من أدوية

فبعض الأدوية قد يؤثر على إنتاج اللبن

خاصة أدوية البرد والحساسية

قبل تناول أي دواء في أثناء الرضاعة تأكدي من استشارة طبيبك.

5- الاعتماد على الرضاعة الصناعية:

إذا كنت تستخدمين الرضاعة الصناعية جنبًا إلى جنب مع الرضاعة الطبيعية فلا بُد من شفط اللبن باستخدام مضخة الثدي في كل مرة تعطين طفلك فيها زجاجة الحليب الصناعي،وإلا فإن إنتاج الحليب سيقل.

سابعا أطعمة تزيد دسم حليب الأم وتغذي الرضيع:

1- الموز

يساعد تناول الموز في زيادة وزن طفلكِ

إذ يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة لبناء جسم الطفل الرضيع

ويمكنكِ تناول موزتين يوميًَا للاستفادة بها

2- الخضروات ذات الأوراق الخضراء

تعمل الخضروات الورقية الخضراء على زيادة دسم حليب الأم

وتسهل عملية الهضم لدى الطفل

ما يعمل على زيادة وزنه

3- الدجاج

يعمل تناولك للدجاج على بناء عضلات الطفل الرضيع وزيادة وزنه

يحتوي الدجاج على البروتينات والدهون اللازمة لنمو جسمه

4- الحليب

يحتوي الحليب ومنتجات الألبان على كمية مناسبة من البروتينات والدهون الجيدة التي تساعد على زيادة دسم حليب الأم

ويفضل تناول الحليب كامل الدسم

5- الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان على نسبة عالية من الألياف والكربوهيدرات، ما يساعد على زيادة وزن طفلكِ الرضيع.

6- البيض

يحتوي البيض على نسبة عالية من البروتينات التي تحفز إنتاج حليب الثدي

وتعمل كذلك على زيادة دسم حليب الأم

يمكنكِ تناول بيضتين يوميًّا لتغذية رضيعكِ وتسمينه.

7- المكسرات

تحتوي المكسرات على نسبة عالية من السعرات الحرارية والبروتينات وأحماض الأوميجا 3 ما يساعد على زيادة وزن رضيعكِ وبناء جهازه العصبي

احرصي فقط على تناول المكسرات غير المملحة

ثامنا كيف يكون شكل حليب الأم الدسم؟

يكون شكل حليب الأم الدسم أكثر سُمكًا وبياضًا من الحليب الخفيف الذي يفرزه الثدي في بداية الرضعة

ويحتوي حليب الأم الدسم على العديد من العناصر الغذائية المُشبعة للطفل الرضيع، مثل الدهون والمعادن والفيتامينات

عندما تتعجل الأم في تنقيل طفلها الرضيع بين ثدييها، أو إنهاء الرضعة بسرعة، دون حصول الطفل على الحليب الدهني في نهاية الرضعة، فهو بذلك لا يشبع جيدًا، ولا يحصل على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه، لكي ينمو بشكل صحيح.

تاسعا متى ينزل حليب الأم الدسم؟

في كل رضعة يفرز الثدي كل من الحليب الخفيف قليل الدسم والحليب السميك الدسم

فعند بدء إرضاع الطفل يبدأ الحليب قليل الدسم بالنزول وبعد دقائق معدودة من الرضاعة يبدأ الحليب الدسم بالنزول

احرصي على تناول العديد من الأطعمة التي تعمل على زيادة دسم حليب الأم، لتغذية طفلكِ الرضيع وتسمينه، حتى تقوى مناعته ويتمتع بصحة جيدة طوال الوقت.

عاشرا :لإدرار حليب الثدي.. 5 مشروبات رائعة :

1- المياه:

المشروب السحري لزيادة لبن الأم

لحسن الحظ هو مشروب متوفر دائمًا

غير مكلف

يمكنكِ الحصول عليه في أي وقت

احرصي على تناول 8 أكواب مياه يوميًا لزيادة إدرار اللبن والحفاظ على جسدك من الجفاف بالإضافة للحصول على النشاط والطاقة.

2- اللبن

خالي الدسم تناول كوب -على الأقل- من اللبن خالي الدسم يوميًا

سيمد جسدك بالكالسيوم الذي يحتاج له في هذه الفترة

بالإضافة لتجنّب شبح زيادة الوزن في أثناء الرضاعة

يمكنكِ مزجه مع فاكهتك المفضلة لعمل سموثي لذيذ ومغذي

بالطبع الحليب كامل الدسم ونصف الدسم مفيد أيضًا

3- والدهون الطبيعية

جيدة لجسمك ولجسم طفلك

لكن إذا كنت تخافين من زيادة الوزن بصورة مبالغ فيها فلا مشكلة في تناول الحليب خالي الدسم شرط تعويض ذلك بالدهون المفيدة لك ولطفلك مثل المكسرات وزيت الزيتون.

4- العصائر الطبيعية

خاصة العصائر غير المحلاة بالسكريات، مثل: التفاح والخوخ والرمان والبرتقال

هذه العصائر تمد جسمك بالطاقة وتزيد من مناعتك تجاه الأمراض

5- الينسون والبابونج

لا تعطي طفلك حديث الولادة رضعة الأعشاب تناوليها أنتِ وسيحصل هو على الفائدة

ما رأيك في هذه الصفقة الرابحة، تناول كوب من الينسون أو البابونج سيريح معدتك، وبالتالي سينتقل تلقائيًا هذا الإحساس لرضيعك

فقط تجنبي تمامًا تناول النعناع والمريمية لأن لهما تأثيرًا عكسيًا على إدرار لبن الأم

6- الحلبة

بالطبع سمعتِ عن تناول المُغات والحلبة وتأثيرهما على الرضاعة

، ولكن إذا كنتِ تخشين زيادة الوزن فيمكنكِ تناول كوب من الحلبة الحصى، دون إضافات، وسيفي بالغرض تمامًا.  

اولا :

أسباب اللجوء إلى الرضاعة الصناعية

أبرز أسباب اللجوء إلى الرضاعة الصناعية:

  ضعف إدرار اللبن لديك بما لا يكفي الصغير ويساعده على النمو.

   مرض الأم أو ضعفها بما يجعل الرضاعة الطبيعية مضرة لها.

  وجود عدوى في الثديين أو الحلمات لا تُمكنها من إرضاع صغيرها.

  وجود جروح عميقة في الحلمات تضطر الأم  إلى عدم إرضاع صغيرها حتى تلتئم الجروح.

أي مشكلة صحية قد يصاب بها الرضيع.

ثانيا : الرضاعة الصناعية الصحيحة

إذا قررتِ البدء في الرضاعة الصناعية، فهناك بعض النصائح المهمة التي يجب أن تأخذيها في اعتباركِ:

اختاري نوع الحليب المناسب لطفلك، فهناك بعض الأنواع لا يتقبلها الأطفال.

استعملي أنواع الحليب الصناعي المشتقة من فول الصويا، إذا كان طفلك يعاني من حساسية بروتين الحليب. أما إن كان لا يعاني منها ففي الغالب يصلح له أي نوع آخر،

احرصي على اختيار ما يحتوي على مقادير كافية من الحديد لمنع إصابته بفقر الدم

استخدمي ماء الفلتر لتحضير الحليب مع غليه وتركه يبرد في الصيف وتقديمه لطفلكِ

وعلى الجانب الآخر تقديمه له دافئًا في الشتاء.

تابعي مع طبيب طفلك والتزمي بما يرشدك إليه، لأن المبالغة في إرضاع الطفل قد تصيبه بالتقيؤ أو الإسهال أو السمنة المفرطة.

احفظي الحليب المحضر في الثلاجة، واستعمليه خلال 48 ساعة فقط.  لا تتركي الحليب خارج الثلاجة، ولا تستعمليه بعد مرور 48 ساعة أبدًا.

جهزي الرضعات أولًا بأول خارج المنزل، وخذي معكِ ماء مغليًّا في كوب حراري للاحتفاظ بحرارة المياه.

لا تحتفظي بالحليب المتبقي من الرضعة، ولذلك أعدي كمية مناسبة كي لا تهدري الحليب.

لا تدعي طفلك ينام وزجاجة الرضاعة في فمه، فهذا الأمر من أسباب تسوس الأسنان، فضلًا عن خطورة تعرض طفلك للاختناق إذا ما أمسكها بشكل خاطئ.

تجنبي تسخين زجاجة الحليب في الميكروويف لعدة أسباب، منها

ا- أغلب الزجاجات بلاستيكية، وكذلك الحرارة قد تؤثر على مكونات الحليب وتقتل الأجسام المضادة به أحيانًا.

ب-  تأكدي من درجة حرارة الحليب بالتنقيط من الزجاجة على معصمك من الداخل،

ج- ولا تلمسي حلمة الزجاجة بلسانك أو يديكِ.

د- لا تبالغي في غسل زجاجة الحليب وتعقيمها، حتى تساعدي على تقوية الجهاز المناعي لطفلك.

ه- لا تزيدي كمية اللبن بالمياه، بل يمكنك تقديم الماء له منفصلًا أو إعطاءه مشروبات عشبية أخرى بعد استشارة الطبيب.

و- وتوقفي عن إرضاعه في حالة الشبع، ولا ترغميه على إنهاء الكمية كي لا يُصاب بالسمنة أو يبدأ في التقيؤ

كمية الرضاعة الصناعية للطفل

حديثو الولادة:

من 28-56 جرامًا لكل رضعة كل ثلاث إلى أربع ساعات.

الرضع من من ثلاثة إلى ستة أشهر:

من 85-110 جرامات كل أربع ساعات. الرضع بعد ستة أشهر:

من 170 إلى 225 جرامًا كل أربع أو خمس ساعات.

كل طفل يختلف عن غيره، اتركي لرضيعكِ الدفة واجعليه يحدد الكمية المناسبة لمعدته مع تثبيتها.   
  
الأوضاع الصحيحة للرضاعة الصناعية

1. وضع المهد:

ضعي رأس الطفل فوق أحد ذراعيك ثم ارفعي رأس طفلك قليلا بذراعك ليصبح بشكل شبه مستقيم، حتى لا تتسببي في إصابة الطفل بأي التهابات في الأذن الوسطى.

2. وضع الجلوس:

هذا الوضع يكون جيدًا عندما يكون طفلك مصابًا بالغازات أو المغص، اجلسي ثم طفلك على رجليك وظهره مفرودًا على بطنك،

المهم في هذا الوضع أن يكون رأس الطفل مستريحًا على بطنك بشكل جيد

3. وضع الاستلقاء وجها لوجه:

عند استلقائك لأخذ استراحة خفيفة يمكنك وضع طفلك على قدميك وإعطاء طفلك الببرونة مع رفعها قليلًا حتى تكون الحلمة مملوءة بالحليب.

4. وضع النوم على الوسادة:

بعض الأطفال يستطيعون الرضاعة بشكل جيد عند نومهم على وسادة مريحة

ولكن عليك رفع رأس الطفل على الوسادة حتى تكون مائلة بشكل جيد

هذا الوضع يكون مريحا أيضا عندما يكون ذراعك متعبا.

ملحوظة مهمة:

في كل الأوضاع السابقة يجب أن تكون الزجاجة مائلة بزاوية، بحيث يملأ الحليب الحلمة بأكملها، فهذا يقلل من كمية الهواء الداخل لمعدة الطفل، الذي يتسبب في الغازات وهو العرض الشائع عند الغالبية العظمى من الرضع.

منتجات ستحتاجينها في الرضاعة الصناعيه :

ببرونات:

متوفرة في الأسواق بنوعين نوع بلاستيك ونوع زجاج..

ف أكدت بعض الدراسات إن الزجاج أفضل وخاصة في الفترة الأولى ،الببرونة للطفل في عمر شهر تختلف عن ببرونة طفل عمره 3 شهور اشتري ببرونات نتشورال والتي تحتوي على خاصية مانع لتسرب الهوا اللي بيعمل للطفل مغص وغازات..

نوع من الببرونات يكون مستقيم من جانب واحد ليشعر الطفل أنه يرضع بالفعل من ثديك

.. هتحتاجي ببرونة أو 2 للبن وببرونة أو 2 للأعشاب الطبيعية.

  جهاز تعقيم الببرونات:

  يعتمد على التعقيم بالبخارو يوجد منه أحجام

الأول لتعقيم 4 ببرونات أو 6 مع بعض ،

يمكنك ستخدام الميكروويف في التعقيم ،أو ماء دافئ وصابون.   Volume

جهاز تدفئة الرضعات:

يستخدم لتدفئةة الرضعات ويمكنه الإحتفاظ بالرضعة ساخنة حتى 4

شائعات منتشرة عن أضرار الحليب الصناعي:

2-. يجعل طفلك ضعيف الوزن:

ليس اللبن هو من يجعل الطفل ضعيف الوزن أو غيره، بل عدد الرضعات واختيار النوع الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية المهمة.

وكثيرًا ما تجدين أبناء يرضعون طبيعيًّا ويعانون من ضعف الوزن،

استشيري الطبيب حول أفضل الأنواع.

3. يجعله طفلًا قصير القامة:

قصر القامة أو طولها هو أمر وراثي تمامًا

ولا دخل له بالرضاعة لا الطبيعية أو الصناعية.

4. يجعله طفلًا لا يشعر بالحب والحنان:

يمكنك تجنب هذا الأمر بالاهتمام بالصغير خلال إرضاعه

وبأن تتولي أنت وأبوه فقط إرضاعه أو شخص آخر أيضًا - إن كنت تعملين - مثل الجدة أو الخالة بحيث تنشئي رابطًا عاطفيًّا بين الطفل والمرضع.

الأضرار الحقيقية للبن الصناعي والحلول: 1

. نقص بعض العناصر الغذائية:

هناك عدة أنواع من الحليب الصناعي والجميع يدعي تقديمه لجميع العناصر الغذائية الأساسية للطفل

لكن في الحقيقة يعتمد الأمر على العلامة التجارية

استشيري طبيبك عن أفضل الأنواع

 واستخدمي الحليب الصناعي المزود بمقادير كافية من الحديد لمنع فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

2. عسر الهضم:

لوحظ أن بعض الأطفال ممن يرضعون صناعيًّا يعانون من الغازات، استشيري طبيبك عن الحل وهل تغيير نوع اللبن هو الأنسب أم تقديم رضعات من الأعشاب الطبية.

3. بذل المزيد من الوقت والجهد:

  تحتاج الأم لمزيد من الوقت لإعداد الرضعة وتدفئة الماء في الشتاء وتبريده في الصيف،

لا تستطيعين إعداده قبل وقت طلبه بوقت طويل وإلا سيكون مصيره السكب.

رتبي يومك واطلبي من زوجك مساعدتك

 واحتفظي بزجاجة بديلة نظيفة على الدوام لفترة الليل

 كمية الرضاعة الصناعية للطفل

في الأيام الأولى من عمر الرضيع:

سيأخذ مولودك الجديد الذي ترضعينه صناعيًّا من 60 إلى 90 ملليمترًا من الحليب الصناعي لكل رضعة وسيأكل كل ثلاث إلى أربع ساعات في المتوسط ​​خلال الأسابيع القليلة الأولى.

(عادةً ما يأخذ الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية وجبات أصغر وأكثر تكرارًا من الرضع الذين يتناولون الحليب الصناعي).

بداية من الشهر الثاني:

سيتناول طفلك ما لا يقل عن 120 ملليمترًا لكل رضعة

ويرضع كل ثلاث إلى أربع ساعات

ويجب أن تكون الزيادة في كمية الحليب تدريجية حتى تعتاد معدة الطفل على الزيادة

في الشهر السادس من عمر الرضيع:

يستهلك طفلك 180 ملليمترًا تقريبًا في الرضعة

ويرضع من أربع إلى خمس رضعات في اليوم

بعد الستة أشهر الأولى من عمر الرضيع:

يقل عدد الرضعات تدريجيًّا مع بداية إدخال الطعام لطفلك إلى 3 إلى 4 رضعات يوميًّا

....وبوجه عام يحتاج الطفل إلى 75 ملليمترًا تقريبًا من الحليب الصناعي لكل كيلو جرام من وزنه يوميًّا

.....وعادة ما يخبرك استهلاك رضيعك اليومي للحليب الصناعي باحتياجاته الخاصة

لذلك بدلًا من إرضاعه كميات ثابتة يوميًّا، دعيه يخبرك عندما يكتفي

فإذا انصرف انتباهه بسهولة في أثناء الرضاعة فذلك غالبًا يعني أنه اكتفى

أما إذا انتهت زجاجة الحليب واستمر رضيعك في مص شفتيه، فهذا يعني أنه لا يزال جائعًا

؟؟؟؟؟متى يتوقف الرضيع عن الرضاعة ليلًا:

يتخلى معظم الرضع عن الرضاعة الليلية ما بين ثلاثة وأربعة أشهر من العمر أو عندما يزيد وزن الطفل على 5 كيلوجرامات

ويرجع ذلك إلى زيادة استهلاكهم للحليب الصناعي خلال اليوم وانتظام ساعات نومهم

(على الرغم من أن هذا يختلف اختلافًا كبيرًا من طفل لآخر).

وكذلك تطول الفترة بين الوجبات النهارية، بسبب زيادة سعة المعدة واتساعها لكمية أكبر من الحليب.  
  
؟؟؟؟مقادير الرضاعة الصناعية الصحيحة

تختلف مقادير الرضعة الصناعية باختلاف نوع الحليب الصناعي ويجب عليك اتباع الخطوات الخاصة بالتحضير المدونة على ظهر علبة الحليب.

وأغلب الأنواع تحضر بإضافة مكيال من الحليب الصناعي لكل 30 ملليمترًا من المياه المغلية بعد تركها لتبرد أو المياه النقية المعلبة،

وبعض الأنواع تحضر بإضافة مكيال من الحليب الصناعي إلى 60 ملليمترًا من المياه

. كيفية تحضير رضعة طفلك:

استخدمى مياه سبق غليها واتركيها لتبرد قليلاً: بحيث تكون حرارتها لا تقل عن 70 درجة مئوية، فنحن بحاجة إلى أن تكون المياه ساخنة لقتل أى بكتيريا قد تكون بمسحوق اللبن

2- ولا تستخدمى المياه المعدنية إلا إذا كنتِ بالخارج وقد تحتاجين لغليها أيضاً فالمياه المعدنية قد تكون الرقابة عليها محدودة للغاية

3- اتبعى التعليمات جيداً: من حيث كمية المياه وكمية مسحوق اللبن اللازمة لتحضير الرضعة

4- ضعى كمية المياه المطلوبة للرضعة فى زجاجة الرضاعة المعقمة أولاً

5- وتأكدى من معيارها جيداً، بحيث يكون مستوى المياه فى زجاجة الرضاعة عند المعيار المطلوب

6- استخدمي المعيار: ضعى الكمية المطلوبة من مسحوق اللبن فى زجاجة الرضاعة باستخدام المعيار المرفق بعبوة مسحوق اللبن،

7- واستخدمى الجزء الخلفى من سكينة نظيفة لإزالة الكمية الزائدة من مسحوق اللبن.

8- غطي زجاجة الرضاعة: ضعى حلمة زجاجة الرضاعة والحلقة التى يتم غلق زجاجة الرضاعة بها، مع مراعاة مسك الحلمة من حافتها أو استخدام ملقاط معقم

9- قومي برج زجاجة الرضاعة جيداً: حتى تمام ذوبان مسحوق اللبن بالماء

10- اختبرى حرارتها على ظهر يدك، فإذا كانت ساخنة يمكنك تبريدها تحت الماء البارد الجارى من الصنبور، حتى تصبح دافئة، ثم قومى باعطائها لطفلك.

؟؟؟  كيفية العناية بزجاجة الرضاعة طفلك:

قبل تحضير رضعة طفلك ينبغى عليكِ اتباع هذه الخطوات:

قومى بتعقيم زجاجة الرضاعة طفلك والحلمة والغطاء: عن طريق غليها فى الماء لبضع دقائق، أو استخدام الجهاز المخصص لذلك، ويفضل أن يكون لديكِ عدة زجاجات رضاعة وقومى بتعقيمهم جميعاً، حتى تكون جاهزة فى كل مرة للاستخدام.

نظفى السطح المستخدم لتحضير رضعة طفلك. اغسلى يديكى جيداً وجففيها.

ضعى زجاجة الرضاعة المعقمة على السطح النظيف:

 ينبغى عليكِ تحضير رضعة طازجة لطفلك فى كل مرة:

فى البداية قد تجدين صعوبة فى هذا الأمر، ولكن بالتكرار ستتعودى على ذلك، وستصبح هذه المهمة سهلة، وتستطيعين تحضير زجاجة الرضاعة طفلك بشكل سريع ودقيق.

 إذا تبقى أى لبن من رضعة طفلك، فعليكِ التخلص منه: ولا تستخدميه لطفلك مرة أخرى، لأن البكتيريا يمكن أن تنمو به سريعاً اذا حفظ فى درجة حرارة الغرفة، وتنمو ببطء إذا حفظ فى الثلاجة.

فى حالة واحدة يمكنك تحضير الرضعة مسبقاً واحتفظى بها فى الثلاجة نفسها وليس فى باب الثلاجة، وقبل اعطائها لطفلك قومى بتسخينها

إذا كنت ِمضطرة للذهاب للعمل أو إذا كان عندك توأم، وأى لبن متبقى بعد 24 ساعة ينبغى عليكِ التخلص منه ولا تعطيه لطفلك.

 لابد من معايرة مسحوق اللبن والمياه بدقة: لأنه إذا كانت كمية مسحوق اللبن قليلة أو كمية المياه زائدة، فطفلك سيظل جائع ولا يزيد وزنه بصورة طبيعية،

وإذا كانت كمية مسحوق اللبن زائدة أو كمية المياه قليلة، فطفلك سيعطش بشكل شديد، وربما يعرض للجفاف - لا قدر الله.

عند خروجك.. يمكنك أخذ زجاجة الرضاعة معقمة لطفلك بها كمية المياه المطلوبة لعمل رضعة «مياه سبق غليها»، وأخذ المعيار المطلوب من مسحوق اللبن، أو عبوة مسحوق اللبن كلها، وتحضير الرضعة عند الحاجة

أو يمكنك إعداد رضعة بزجاجة الرضاعة طفلك ووضعها فى الثلاجة، وعند الخروج ضعى زجاجة الرضاعة المبردة فى إناء عازل

؟؟؟؟

دليلك إلى شراء زجاجات رضاعة الأطفال كيفية تعقيمها، متى يجب تغييرها.

...الأنواع الأكثر انتشاراً شيكو وأفنت، وهناك أنواع أخرى مثل نوبى، بيبى جونيور، كاميرا، جيربر، ..الخ.

شيكو Chiccho

هي من انتاج شركة أمريكية.

المادة المصنوعة منها: بعض أنواعها من البلاستيك وبعض أنواعها من الزجاج.

أنواعها: ذهبية Gold - نوع عادى بها صمام هواء لمنع تسرب الهواء الذى يسبب المغص للطفل.

أفنت Avent

تتبع شركة فيليبس

Philips. المادة المصنوعة منها: متوافر منها الزجاج، والبلاستيك polycarbonate plastic. الذهبية تمنع تسرب الهواء منها فيها، أما العادية فيكون معها مكملات يتم تركيبها لتؤدى نفس الهدف.

نوبى Nuby

ألمانية الصنع.

المادة المصنوعة منها: منها سيليكون، ومنها زجاج، ومنها بلاستيك.

كاميرا Camera:

بها صمام هواء لمنع الهواء الذى يسبب المغص للطفل

.المادة المصنوعة منها: الزجاج

بيبى جونيور Baby Junior:

صناعة صينى.

المادة المصنوعة منها: منها البلاستيك ومنها الزجاج.

ديزنى Disney:

صناعة تايلاندى.

  جربر Gerber:

المادة المصنوعة منها: الزجاج.

؟؟؟؟متى يجب تغيير زجاجة/حلمة الببرونة؟

  بالنسبة للحلمة:

يتم تغييرها فى الحالات الآتية:

حسب عمر الطفل:

فبعض الحلمات بفتحة واحدة للطفل حديث الولادة

وبعضها بفتحتين منذ بلوغ الطفل شهراً، وبعضها بثلاث فتحات منذ بلوغه 3 أشهر،

وبعضها بأربع فتحات منذ الشهر السادس.

2-  عند الشعور أنها غير مناسبة أو غير مريحة لطفلك.  عند تغير لونها، أو أصبحت تسرب ما بداخل الزجاجة، أو عند تدفق السائل بسرعة كبيرة. لتختبرى سرعة التدفق

3-اقلبى الزجاجة، الطبيعى أن ينزل نقاط قليلة.

؟؟؟؟  بالنسبة للزجاجةيجب تغييرها فى الحالات الآتية:

عند الشعور أنها غير مناسبة أو غير مريحة لطفلك.

المصنوعة من الزجاج: يجب تغييرها إذا حدث بها أى كسر أو شرخ.

المصنوعة من البلاستيك: يجب تغييرها إذا حدث بها أى كسر أو شرخ، أو بدأت تسرب، أو تغير لونها، أو أصبحت رائحتها غير محببة.

؟؟؟؟ خطوات تنظيف الببرونات وتعقيمها

هناك الطريقة التقليدية بغليها وهناك أجهزة ميكرويف تباع مخصوصة لتعقيم الببرونات. على أى حال، يجب تعقيم الببرونة قبل أول استعمال لها، أما فيما بعد فإن البعض يرى أن غسلها بالماء الدافئ والصابون كافٍ،

بينما يرى آخرون أنه يجب تعقيمها وغليها بعد كل استخدام.

اغسلى الببرونة بكل مكوناتها فى ماء دافئ بصابون.

استخدمى فرشاة الببرونة والحلمة لغسلهما من الداخل والخارج.

املئى حلة حتى ثلثيها بالماء وضعى الببرونة بعد تفكيكها بكل مكوناتها فى الماء بحيث تغمرها تماماً.

اغليها جيداً لمدة 5 دقائق، ثم ارفعى الحلة من على النار.

أخرجى الببرونة من الماء بعد أن يبرد ثم اتركيها تجف أو جففيها بفوطة نظيفة.

؟؟؟إرشادات هامة عند الشراء والاستخدام

تأكدى أن العبوة مكتوب عليها "0% Bisphenol A" أو "0% BPA" فالـBisphenol A (BPA) هى مادة تم حظر استخدامها فى بعض الدول فى صناعة عبوات الأغذية وخاصة ببرونات الأطفال لتأثيراتها الضارة على جسم الإنسان وخاصة الأطفال.

تأكدى أن الببرونة بها صمام لمنع تسرب الهواء حتى لا يسبب المغص للطفل.

؟؟؟؟ أفضل وقت لفطام الطفل من الرضاعة الصناعية

يوصى بالبدء بالفطام منذ إتمام طفلك العام الأول لأنه مع مرور الوقت يصبح مدركًا بشكل أكبر لسهولة تناول الطعام من خلال زجاجة الرضاعة وسيتعلق بها أكثر.

وهنا يصبح أول بديل آمن لزجاجة الرضاعة، كوب اﻷطفال الذي يشبه زجاجة الرضاعة في احتوائه على جزء مخصص لمنع انسكاب السوائل مرة واحدة، حيث توجد فتحة في غطاء الكوب بها فتحات أصغر.

بعض اﻷمهات يعودن أطفالهن على استخدام هذا الكوب في سنّ ستة أشهر، وﻷن كل طفل يختلف عن الآخر في ظروف الرضاعة والتطور، فيمكن أن يرفضه بعض اﻷطفال ويتقبله بعضهم الآخر في هذه السنّ الصغيرة. وفي كل اﻷحوال، سيعتاد عليه طفلك مع تكرار المحاولات عند بلوغه سنّ التسعة أشهر

؟؟؟ كيفية فطام الطفل من الرضاعة الصناعية

هناك مجموعة من النصائح اتبعيها لتسهل عليك فطام رضيعك من الرضاعة الصناعية بأسهل طريقة وأقل وقت:

1-ابدئي الأمر بشكل تدريجي، حيث تنقلين السوائل ومنتجات الألبان من زجاجة الرضاعة لكوب الطفل، بكميات قليلة في البداية تزيد حتى يعتاد الطفل على تناول السوائل في الكوب وهكذا تتخلصين بالتدريج من زجاجة الرضاعة.

عوّدي طفلك على الإمساك جيدًا بالكوب وكيفية استعماله، وعليكِ أن تتحلي بالصبر

4-مع اختيار لون جذاب للكوب يحبه الطفل وإخفاء الرضاعة الصناعية بالتدريج

إذا كنتِ تخشين من عدم تناول طفلك للطعام الكافي، فقدمي ثلاث وجبات رئيسية له على مدار اليوم،

5-لا تنسي إدخال منتجات الألبان كالزبادي والحليب والمهلبية والأرز بالحليب في طعام طفلك، ليحصل على البروتينات والكالسيوم اللازم لنموه. اشغلي طفلك بالأغاني والألعاب في أثناء بكائه طلبًا للرضاعة،

6-وقدمي له كوب الحليب الملون، وحاولي تشتيت انتباهه بكل الطرق دون صراخ أو ضرب.

7-اصبري على عند طفلك، فغالبًا سيصبح طفلك عنيدًا في توقيت النوم ليلًا، إذا كان معتادًا على الرضاعة، ومع الصبر لبعض الأيام القليلة سيعتاد على عدم وجود زجاجة الرضاعة.

8-تحدثي مع طفلك خلال النهار بأنه يستطيع تلبية احتياجاته الغذائية بطرق مختلفة، وأنك بجانبه بحضنك وحنانك، حتى إن كان عمر طفلك صغيرًا سيفهمك، ومع تكرار الحديث سيتبع كلماتك البسيطة.

9- انتبهي إلى أنه أحيانًا يربط طفلك الرضاعة بالشعور بالأمان، ويستيقظ بحثًا عن حضنك وليس جوعًا، لذلك يمكنكِ احتضانه والتربيت عليه عند الاستيقاظ باكيًا طلبًا للرضاعة، حتى يهدأ وينام مرة أخرى.

10-حضري لطفلك وجبة مشبعة قبل الذهاب إلى النوم، تحتوي على الزبادي والحليب والنشويات، مثل البطاطا أو البطاطس، أو الحبوب كالقمح والأرز. فجميعها أكلات تعطي إحساسًا بالشبع لفترات طويلة، ولن تجعل طفلك يستيقظ جوعًا في المساء.

11-هيئي طفلك للنوم من خلال أخذ حمام دافئ، وتدليك سريع لجسم الطفل بزيت الأطفال أو اللوشن.

الجمع بين الرضاعه الطبيعيه والصناعيه

لا يختلف اثنان على أن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل للطفل بل للأم أيضًا

فحليب الثدي ضرروي للرضيع في شهوره الأولى صحيًّا وغذائيًّا بل حتى نفسيًّا أيضًا

ولكن تضطر الظروف كثيرًا من الأمهات إلى اللجوء للرضاعة الصناعية لأسباب مختلفة

اولا - أسباب الجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية

تختلف أسباب الأمهات اللاتي يضطررن إلى الجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية ما بين:

1- عدم كفاية حليب الثدي لتغذية الرضيع

2- إصابة الأم بأمراض معدية وخطيرة والخوف على الرضيع من العدوى

3- حمايته من التأثر بالأدوية التي تتعاطاها الأم

4- معاناة الرضيع من مشكلات طبية كالولادة المبكرة التي يحتاج فيها رعاية خاصة في الحضّانة

5- وجود توأم يجعل الأمر صعبًا على الأم لذا تحتاج إلى مساعدة خارجية إلى جانب الرضاعة الطبيعية لإشباع طفليها.

6- عودة الأم إلى العمل

7-  وعدم وجود ما يكفي من الحليب الطبيعي الذي يفرزه ثدياها ليكفي طفلها طوال اليوم

لهذه الأسباب وغيرها تلجأ الأمهات أحيانًا للجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية

فهي لا تريد أن تحرم رضيعها من فوائد الرضاعة الطبيعية ومع هذا تريد أن يحصل على كفايته من الحليب ليشعر بالشبع

ثانيا - فوائد الجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية

توجد فائدتان أساسيتان تنتشران بين الأمهات الشابات للجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية هما:

الأولى:

أنها تعطي الطفل الغذاء المناسب، خاصة بعدما يكبر ولا يكفيه حليب أمه

الثانية:

أنها تسمح للآباء أو الجدات بمشاركة الأمهات العناية بالطفل وإرضاعه، سواء في غياب الأم للعمل أو غيره، أو في حال تعبها وراحتها في الرضعات الليلية وتبادل النوم والرعاية وتبني علاقة ودودة بين الصغار وآبائهم

ثالثا - أضرار الجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية

قلة رضاعتك لطفلك تضعف الخلايا اللبنية

تقلل إنتاج الجسم من الحليب وقد يصعب بعدها الرجوع للرضاعة الطبيعية

 لذا من المهم عدم اتخاذ هذا القرار دون استشارة الطبيب

ويجب أن يكون بكيفية محددة تضمن التوازن بين النوعين وتحصيل الفائدة المرجوة

رابعا - كيفية الجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية

لا تجمعي بين نوعي الرضاعة قبل تعود طفلك تمامًا على الرضاعة الطبيعية وكذلك تعود جسمك وثدييك على إفراز الحليب بشكل سليم إن لم يوجد سبب طبي قوي لمنع طفلك من الرضاعة الطبيعية.  تجنبي الرضاعة المختلطة قبل نهاية الشهر الثاني ويفضل الثالث أيضًا فإن تعجلت في ذلك فقد تحدث مشكلتان:

أولهما::

أن يميل الطفل نحو الحليب الصناعي ويعزف عن تناول الحليب الطبيعي

الثانية::

أن يقل إفراز حليب الثدي

لذا عليكِ عدم التعجل

فكري في استخدام مضخة الثدي لتكون بديلًا عن الرضاعة الصناعية وفق حدود لازمة مثل الوقت بين ضخ الثدي والإرضاع وغيرها

ولا تنسي استشارة طبيبك قبل أخذ هذه الخطوة

إن قررت الجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية، فحددي مواعيد للرضاعة الصناعية ومواعيد للرضاعة الطبيعية

كأن تكون الصناعية وقت خروجك للعمل أو بعض مرات الرضاعة الليلية وهكذا. وهذه الخطوة مهمة جدًّا لأنها ستكفل استمرار ثدييك في إدرار الحليب بقدر مناسب، وتعوّد صغيرك على شكل معين أيضًا.

اصبري على مقاومة طفلك ورفضه الرضاعة الصناعية،

وانتبهي لبعض الأمور كأن يكون الحليب مناسبًا للجو دافئًا في الشتاء وفاترًا في الصيف

مناسبة حجم الحلمة أو نوعها لفم رضيعكِ

حاولي ألا تكون الرضعات الصناعية في وجودك فطالما كنتِ موجودة ويقظة فأنت الأساس

لا ترضعيه من الزجاجة حتى لا يعتادها تمامًا في وجودك،بل اجعلي زوجك أو والدتك يقومان بذلك

إذا اضطررتِ إلى الجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية، فلا تنسي أن تكون الأولوية دائمًا للرضاعة الطبيعية كي يستفيد طفلك بأكبر قدر ممكن من العناصر الغذائية التي يحتاجها في فترة الرضاعة ولن يجدها في مصدر أفضل من حليب الثدي.

فترة النفاس

اولا النفاس :

هو الفترة التي تأتي بعد الولادة مباشرةً وتكون لمدة أربعين يومًا

وتعد هذه الفترة أهم فترة بعد الحمل

يجب أن تحظى فيها الأم بالرعاية الكافية سواء من الطبيب المعالج أو المحيطين بها

ثانيا أمور تعاني منها الأم بعد الولادة مباشرة أعراض فترة النفاس

تغيرات في الوزن سينخفض وزنك في بادئ الأمر وهو وضع طبيعي لنزول الجنين والمشيمة لكن سيبدأ في الازدياد مرة أخرى

يجب أن تتحكمي في شهيتك وتداومي على ممارسة الرياضة للحفاظ على وزنك من الزيادة

الإصابة بالاكتئاب يتعرض معظم الأمهات في هذه الفترة لبعض التغيرات المزاجية كالقلق والتوتر

قد يتطور الأمر إلى الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة وفي هذه الحالة يجب اللجوء إلى إستشارة الطبيب المعالج

صعوبة التبول وهذا يحدث نتيجة تهيج وتورم المنطقة المحيطة بمجرى البول أو الخوف من التبول بسبب الحرقان الناتج من جرح المهبل

ولكن تزول صعوبة التبول بعد الأسبوع الأول من الولادة

بعض الإفرازات المهبلية من ضمن الأشياء الطبيعية التي تتعرضين لها

بعض الإفرازات المهبلية، كنزول دم أو إفرازات مدممة، وهذا لا يقلق إلا في حالة وجود قطع كبيرة مجلطة أو زيادة هذه الإفرازات بعد فترة النفاس

وفي جميع الحالات يجب المتابعة مع الطبيب المعالج.

ازدياد حجم الثديين يزداد حجم الثديين ويصبحا أثقل من وزنهما الطبيعي وقد يتسبب ذلك في الشعور بالألم بعد عملية الولادة،

ولكن يساعد إرضاع الطفل كثيرًا على التخلص من هذا الألم

. سقوط الشعر تؤدي زيادة الهرمونات خلال فترة الحمل إلي تقليل التساقط الطبيعي للشعر

بعد الولادة وفي فترة النفاس تعود مستويات إفراز الهرمونات إلى وضعها الطبيعي نتيجة لعودة الهرمونات يتساقط الشعر حتى تعود الهرمونات لمستواها الطبيعي.

ثالثا من أشهر الأمراض التي يمكن أن تتعرضي لها خلال فترة النفاس:

1- حمى النفاس:

تعد حمى النفاس مرضًا شائعًا إلى حد ما يحدث عند الولادة والإجهاض

هي عبارة عن عدوى بكتيرية في الجهاز التناسلي التي يمكن أن تنتشر في مجرى الدم.

2- أسباب حمى النفاس:

تتعدد أسباب الإصابة بحمى النفاس

ليس صحيحًا ما يشاع أن سببها الوحيد هو الحزن الشديد،

هناك أسباب عدة تؤدي للإصابة بحمى النفاس ومنها:

ا- وجود التهاب سابق في المسالك البولية

ب- انتقال العدوى في أثناء الفحص المهبلي المتكرر

ت- إجراء عملية الولادة في مكان غير صحي أو غير معقم

ث- عدم تعقيم أدوات الجراحة جيدًا فتحدث الإصابة بالبكتيريا أو ما يعرف بالميكروبات الكروية والعنقودية

ج- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية

ح-عدم تنظيف المنظقة التناسلية بطريقة صحيحة ما يتسبب في انتقال البراز إلى الجرح

خ- وجود مشكلة سابقة كالتهابات الرحم

د- عدم تنظيف الرحم جيدًا بعد الولادة الطبيعية وعدم استخراج بواقي المشيمة وغيرها

ذ- عدم العناية بارتداء الملابس الداخلية النظيفة

ر- عدم تغيير الفوط الصحية لفترات طويلة

ز- ضعف الجهاز المناعي بشكل حاد لدى الأم خلال الحمل

س- معاناة الحامل من بعض الجلطات ما يتسبب في ضعف الدورة الدموية وهو ما يقلل من نزول دم النفاس.

3- أعراض حمى النفاس:

إرتفاع في درجة الحرارة

الشعور بالغثيان والتقيؤ

فقدان في الشهيه

الإصابة بالصداع المستمر

الشعور بالاحتقان في الحلق وشعور عام بالإعياء

الشعور بألم في أسفل الظهر

وقشعريرة الجسم وسرعة في نبضات القلب

كبر حجم الرحم والشعور بألم شديد حين اللمس

قد يظهر الفحص المهبلي وجود بقايا متقيحة في الرحم

تكون طبقة بيضاء على اللسان مع رجفة فيه

وشحوب بالوجه والشعور بالتعب

قلة الحليب في الثدي مع ورم واحمرار مصاحب بألم في أحد أو كلا الثديين.

4- علاج حمى النفاس:

إدخال المريضة فورًا إلى المستشفى والكشف الكامل عليها.

إجراء تحاليل كاملة للدم.

إجراء أشعة صوتية

على ضوء الفحص والتحاليل التوصل إلى التشخيص.

5-موعد توقف دم النفاس:

من الطبيعي أن تفقدي كمية كبيرة من الدماء في أثناء الولادة وبعدها بعدة أيام وذلك يرجع إلى زيادة الدم في الجسم في أثناء فترة الحمل بنسبة 50% للتهيؤ لفقد الدماء عند الولادة وفترة ما بعد الولادة

في أول أيام النفاس تخرج كمية كبيرة من الدم على دفعات متفرقة أو بصورة مستمرة

ومن الطبيعي أن تقل كمية الهلابة (دم النفاس) يوميًا

وبعد مرور يومين إلى أربعة أيام بعد الولادة تصبح الهلابة وردية اللون وأقل سمكًا

بحلول اليوم العاشر ستلاحظين نزول كمية قليلة من إفرازات صفراء أو بيضاء تكون عبارة عن كرات دم بيضاء مصحوبة بنزول بعض الأنسجة من الرحم

عادةً ما تستمر هذه الإفرازات لمدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع

 6- التغذية السليمة في أثناء فترة النفاس:

في هذه الفترة وخصوصًا بعد الولادة مباشرة يجب أن تنتبهي جيدًا لغذائك ونوعيته وليس ذلك من أجل الحفاظ على وزنك فقط

لكن أيضًا لإستعادة صحتك بعد التغيرات الكبيرة التي مررت بها مؤخرًا من جهة ولمساعدتك على مواجهة أعباء الأمومة من جهه أخرى

فإذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ستحتاجين إلى 300 سعر حراري زيادة يوميًا عن الطعام العادي لذا يجب أن تحرصي على تناول وجبات كاملة تحتوي على الآتي:

ا- البروتينات:

3 حصص يوميًا الحصة تعادل (3 أكواب لبن أو ثلاثة أرباع كوب زبادي قليل الدسم أو ثلاثة أرباع كوب جبن قريش أو بيضتان كبار، أو 600 جرام سمك أو لحم أو دواجن).

ب- أطعمة غنية بفيتامين "ج":

حصتان يوميًا، الحصة تعادل (نصف فنجان فراولة أو ربع ثمرة كنتالوب أو نصف ثمرة جريب فروت أو برتقالة أو ثلاثة أرباع كوب عصير الليمون).

ج- السوائل:

يجب الحصول على 8 أكواب يوميًا على الأقل من الماء بالإضافة إلى السوائل مثل عصائر الفاكهة والخضروات واللبن والشوربة.

د- أطعمة غنية بالكالسيوم:

5 حصص يوميًا، الحصة تعادل (50-70 جرام جبن شيدر أو كوب لبن خالي الدسم أو قليل الدسم أو ثلث فنجان لبن مجفف خالٍ من الدسم أو ثلاثة أرباع كوب جبن قريش أو 105 جرامات سلمون معلب).

ه- الفواكه والخصروات:

حصتان أو أكثر الحصة تعادل (تفاحة أو ثمرة كمثرى أو ثمرة موز أو شريحة أناناس أو قطعة بطيخ أو 5 بلحات أو ثلاث ثمرات تين

7- العلاقة الزوجية في أثناء فترة النفاس:

انتظري حتى تمر مرحلة النفاس والنزيف

وهناك بعض من النساء يفضلن ممارسة العلاقة الحميمة بعد فترة النفاس مباشرةً

ويفضل البعض الآخر الانتظار قليلًا

الأمر يعتمد على استعدادك

ولكن يمكن أن تستأنفِ العلاقة حينما تكونين على استعداد

8- بعض المحظورات التي يجب على السيدات تجنبها خلال فترة النفاس ومنها:

1- الابتعاد عن ممارسة العلاقة الحميمة، حتى يتوقف خروج الدم الفاسد.

2- تجنب الجلوس مع الأشخاص المصابين بالأمراض المعدية، نظرًا لضعف الجهاز المناعي خلال هذه الفترة، ما يجعل السيدات عرضة للإصابة بها.

3- عدم بذل المجهود الشاق خلال فترة النفاس، لتجنب الإصابة ببعض المضاعفات.

4- يجب التوجه إلى الطبيب المختص في حال وجود إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة أو الشعور بآلام شديدة بالبطن.

5- الابتعاد عن التوتر والضغط العصبي، الذي قد يتسبب في الإصابة بالاكتئاب، نتيجة صعوبة فترة الحمل والولادة.

6- تجنب تناول المنبهات، مثل القهوة والشاي، واستبدالها بالسوائل، خاصةً الحليب، لزيادة نسبة حليب الثدي.

7- عدم تناول الوجبات السريعة، مع الحرص على استبدالها بالأنظمة الغذائية متكاملة العناصر الغذائية التي تحتاجها السيدات خلال فترة النفاس

8- تجنب تناول الأدوية إلا تحت إشراف الطبيب المختص، لأن بعض العقاقير قد تؤثر سلبًا على حليب الثدي، ما يهدد صحة الجنين ببعض المشكلات الصحية.

9- وقت انتهاء مدة النفاس

المدة أربعون يوم إذا كان معها الدم

أما إذا انقطع الدم لأقل من أربعين فإنها تغتسل وتصلي

وإذا كانت حاملًا فإن النفاس فإن العدة تنتهي بوضع الحمل

أما النفاس فإن النفاس يكون أربعين يوماً ما دام الدم موجودًا سواء كانت صغيرة أو كبيرة

لا فرق في ذلك عربية أو أعجمية

تبتدي هذه المدة من وضع الحمل

فإن انقطع الدم وهي في العشر الأول أو العشرين أو الشهر تغتسل وطهرت

ليس لأقله حد محدود، فإذا رأت الطهارة على رأس الشهر أو رأس العشرين يوم أو أقل أو أكثر فإنها تغتسل وتصلي وتحل لزوجها

أما إن استمر الدم معها ولم ينقطع فإنها تغتسل بعد تمام الأربعين، ولو كان معها الدم بعد تمام الأربعين ينتهي

10- سبب قلة تدفق دم النفاس بعد الولادة القيصرية؟

ينتج دم النفاس عن انفصال المشيمة عن جدار الرحم خلال الولادة ما يتخلف عنه نزف ودماء في الأوعية الدموية وبطانة الرحم

 يبدأ الرحم في الانقباض تدريجيًّا ليتوقف النزف وتلتئم الأوعية الدموية

يبدأ حيض النفاس في الأيام الأولى غزيرًا أحمر اللون متدفقًا بشدة

ربما يحتوي على إفرازات دموية متجلطة كل ذلك طبيعي ثم يتحوّل من اللون الأحمر إلى الوردي ثم الأبيض المائل للصفرة في نهاية فترة النفاس

كلما حصلتِ على الراحة والتغذية الجيدة كلما التأم الجرح وعاد رحمك لوضعه الطبيعي وتوقف الدم بشكل أسرع

يستمر عادة دم النفاس من أسبوعين إلى ستة أسابيع

ويتوقف تدفقه مبكرًا في الولادة القيصرية نظرًا لعملية تنظيف وتدليك الرحم جيدًا بشكل يدوي من قبل طبيب التوليد والتمريض

بينما تطول فترة تدفق الدم وغزارته في الولادة الطبيعية، لأن الرحم يأخذ وقتًا أطول قليلًا في تنظيف نفسه وإخراج الإفرازات السابق ذكره

. تشعر الأم التي ولدت قيصريًّا بأن تدفق دم النفاس انقطع أسرع أو خف تمامًا مبكرًا عن الأمهات اللاتي ولدن طبيعيًّا بينما تستمر الإفرازات المدممة أو البيضاء المائلة للصفرة حتى نهاية فترة النفاس

تساعد الراحة وتناول الطعام الجيد المغذي والرضاعة الطبيعية من معدلات هرمون البرولاكتين ما يساعد رحمك على الانقباض والعودة لوضعه الطبيعي أسرع مع قلة تدفق دم النفاس وشفائكِ مبكرًا.

11- نصائح لتمر فترة النفاس بسلام

ا- الراحة هي الأساس

نامي قدر المستطاع مع صغيرك أو اطلبي من أهلك أن يعتنوا به وتمتعي ببعض النوم

لأن النوم من العوامل التي ستساعد في تمام شفائك ومرور فترة النفاس بشكل جيد

لا تتسرعي في ممارسة الرياضة خاصة لو كنت معتادة عليها بل يجب الانتظار حتى مرور 6 أسابيع على الولادة

ويمكنك ممارسة المشي فقط بعد مرور أسبوعين على الولادة الطبيعية وثلاثة أسابيع على الولادة القيصرية بشرط ألا تزيد المرة عن ربع ساعة إلى ثلث ساعة فقط

امتنعي عن العلاقة الحميمة قبل انتهاء النفاس تمامًا وكذلك بعد التئام الجرح واستعادة صحتك النفسية وهذا لا يعني ألا تناما معًا وأن تنامي في أحضان زوجك أو تتبادلان القبلات فكل هذا له أثر بالغ على صحتك وصحة زوجك العاطفية

لا تستهيني بفكرة اكتئاب ما بعد الولادة

ومع ذلك فمن الوارد أن تشعري بتقلب المزاج بعد الولادة بسبب التعب والإرهاق وعدم استقرار الهرمونات وتوازنها

لكن إن شعرت بعدم الرغبة في حمل طفلك أو إرضاعه وتودين البكاء باستمرار والجلوس وحدك ولا تحبين وجود زوجك أو أهلك معك فمن المهم استشارة الطبيب فورًا

انتبهي جدًا لصحتك ولا تتعرضي لتيارات الهواء الباردة خاصة بعد الاستحمام اليومي.

لا تحملي أشياء ثقيلة أو تدفعيها أبدًا

ولا تقومي بأعمال المنزل حتى الروتينية منها قبل مرور أسبوع على الولادة الطبيعية وأسبوعين على الولادة القيصرية.

اطلبي المساعدة من زوجك وأهلك أو من سيدة عاملة مقابل أجر مادي

تناولي الأطعمة الصحية وأكثري من الخضراوات والفواكه والألبان والبروتينات والحبوب

قللي من الدهون والسكريات

تناولي الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف تجنبًا لحدوث الإمساك

امتنعي عن الأطعمة عالية الملوحة والحارة والدسمة قدر المستطاع

أكثري من تناول الماء والسوائل الدافئة أو العصائر الطبيعية ولتكن قليلة التحلية

لا تسرفي في تناول المغات والحلاوة والمفتقة لأنها مدرة للبن فالأطعمة الصحية أفضل.

انتبهي لجرح العملية ونظافته يوميًا

استخدمي فوط صحية ناعمة حتى لا تسبب الالتهاب واختاري الأنواع الطويلة السميكة خاصة بعد الولادة مباشرة لأن النزيف قد يكون قويًا

غيري الفوط باستمرار كل ساعتين على الأكثر وانتبهي لنظافة منطقة الفرج جيدًا بالماء الدافئ والصابون مع تجفيفها جيدًا

ومن المفترض أن تكون قد قمت بإزالة شعر تلك المنطقة قبل الولادة.

الولاده القيصريه

اولا - أعراض ما بعد الولادة القيصرية

ألم شديد عند النهوض لأول مرة بعد العملية لا يقارن بأي ألم شعرتِ به في أثناء الولادة أو بعدها

حرقان في البول وحكة في منطقة المهبل وعدم القدرة على إفراغ المثانة بالكامل نتيجة لالتهاب هذه المنطقة بسبب القسطرة

آلام في الظهر بسبب التخدير النصفي لعدة أيام بعد العملية

فقدان الإحساس في مكان الجرح وسيدوم ذلك بضع سنوات

بعد العملية ستشعرين بأن جسمكِ كله مُخدر وأنكِ لا تشعرين بأي شيء وهذا طبيعي تمامًا

سريان رعشة في جسمكِ كله، وهي معروفة باسم "رعشة ما بعد إبرة الظهر" ويكون الشعور بها أقوى بعد الولادة القيصرية نتيجة زيادة جرعة المُخدر وسُرعان ما تتلاشى هذه الرعشة مع زوال مفعول المخدر

عدم السماح بتناول الماء أو الطعام بعد الولادة مباشرة لمدة ست ساعات

استخدام قسطرة بولية في أثناء الولادة وبعدها لمدة 24 ساعة لأنكِ لن تستطيعي الذهاب إلى الحمام بسبب الألم وفي أثناء تأثير البنج

السير بعد إجراء العملية ببضع ساعات لمساعدتكِ على التعافي فتحلي بالشجاعة اللازمة لذلك

المسكنات ستصبح صديقتك الحميمية في هذه الفترة

طعم النوم ستنسينه بدءًا من هذه الليلة ففي ليلة الولادة القيصرية ستتفقد الممرضة حالتكِ كل ثلاث أو أربع ساعات لقياس درجة الحرارة والضغط أضيفي إلى ذلك أيضًا بكاء ملاككِ الصغير

أفضل ملابس داخلية يُمكنك ارتداءها الملابس ذات الوسط العالي، لأنك لن ترغبي في وجود أي شيء ملامس لمنطقة الجرح.

فلن يزول انتفاخ القدمين بمجرد الولادة لذا يُوصي الأطباء بضرورة النهوض والسير بعد الولادة مباشرة قدر الإمكان، للتخلص من الماء المُتسبب في انتفاخ القدمين كذلك شرب الماء بالليمون للتخلص منه.

ثانيا - الرضاعة بعد الولادة القيصرية

بإمكانك إرضاع طفلكِ طبيعيًّا فور الولادة القيصرية

لكنكِ ستقعين في مأزق عندما تتهيئين لاتخاذ وضع مُريح للرضاعة رغم الألم

إذ سيكون من الصعب الثبات لمدة 20 دقيقة تقريبًا وفي بطنكِ جرح لا يُستهان به أبدًا

 لكن يرى كثير من الأمهات أن وضعية الإرضاع التي يُطلق عليها "وضعية كرة القدم"، هي الأنسب بعد الولادة القيصرية لأن الطفل يكون بعيدًا عن الجرح تمامًا

ثالثا - الحمل بعد الولادة القيصرية

إذا فكرتِ في الحمل مرة ثانية فسينصحك الأطباء بالانتظار عامين بعد ولادتك القيصرية

وذلك حتى يكتمل التئام الرحم ويعود لحالته الطبيعية

رابعا - الولادة الطبيعية بعد الولادة القيصرية

ما زال بإمكانكِ الولادة طبيعيًّا

لكن يتوقف ذلك على السبب الذي دفع الطبيب لتوليدكِ قيصريًّا في المرة الأولى فإذا كان سببًا عرضيًّا أو من المحتمل ألا يتكرر (مثل الولادة في توأم أو نزول الجنين بالمقعدة) فيُمكنكِ حينها التفكير في الولادة الطبيعية شرط مرور خمسة أعوام على الولادة القيصرية حتى لا يحدث تمزق في الرحم في مكان جرح الولادة القيصرية القديم

 أما إذا كان سبب الولادة القيصرية دائمًا مثل ضيق الحوض أو غيره فغالبًا ستلدين قيصريًّا في كل مرة

على الرغم من كل ذلك سيُسيطر عليكِ  شعور واحد وهو الفرحة الغامرة والسعادة بقدوم رضيعكِ الذي اشتقتِ لرؤيته طوال 9 أشهر ولن تتأثر هذه الفرحة بما إذا اخترتِ الولادة القيصرية أو الطبيعية.

خامسا - الأسباب التي تضطر الطبيب للعملية القيصرية

1- تحرك المشيمة:

تنخفض المشيمة في الرحم وقد تغطي عنق الرحم جزئيًا أو كليًا

في هذه الحالة ينصح الطبيب بالراحة التامة في الفراش والمتابعة المستمرة

- سقوط المشيمة: 2

أحيانًا تسقط المشيمة في الثلث الأخير من الحمل ما يسبب حدوث نزيف وألم في الرحم

الأمر الذي يؤثرعلى وصول الأكسجين للجنين في هذه الحالة

ما يجعل الطبيب يقرر إجراء ولادة قيصرية عاجلة

3- لم تظهر علامات الولادة:

عندما لا يتسع عنق الرحم بشكل كامل

ولم يتخذ الجنين وضعية الولادة

4- إذا كانت الولادة الأولى قيصرية:

90% من النساء اللاتي أجرين عملية قيصرية في المرة الأولى تزيد احتمالية ولادتهن قيصريًا في المرات التالية

5- كبر حجم رأس الجنين:

عندما يكون رأس الجنين كبيرًا جدًا يصعب خروجه من الرحم

عندما يكون عنق رحم المرأة صغيرًا جدًا

6- تسمم الحمل:

وهي حالة يصاحبها ارتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل

هذه الحالة تؤثر على وصول الدم بصورة كافية للمشيمة وكذلك تقلل من نسبة الأكسجين التي تصل للجنين

7- الإصابة بالسكري:

سواء كنتِ مصابة بمرض السكري أو سكر الحمل المؤقت

قد يؤثر ذلك على كبر وزن طفلك ما يزيد من صعوبة الولادة الطبيعية.

ميزات الولادة القيصرية

1- معرفة موعد الولادة مبكرًا

. 2- الاستعدادات الطبية:

. 3- لا يوجد طلق

- 4 حماية الطفل عن