ما الذي يقلل من حليب الأُم؟

تقلق كل أم مرضعة، تقريباً، في وقت معيّن، بشأن ما إذا كان طفلها الرضيع يحصل على ما يكفيه من حليب الأُم أم لا. وبما أنّه لا يمكننا قياس استهلاك الطفل من حليب الأُم مثلما يمكن قياس استهلاكه من الحليب الصناعي، فإنّه من السهل أن تقعي في الحيرة والقلق وتسألي نفسك: "هل يحصل طفلي على ما يكفيه من حليب الأُم؟".

اعتقاد الأُم بأن إنتاجها من الحليب الطبيعي غير كافٍ هو السبب الأكثر شيوعاً الذي تبرر به الأُمّهات فطام الطفل أو إدخال الأطعمة الصلبة أو المكملات في تغذيته في وقت مبكر. وعلى الرغم من أن هناك نسبة قليلة جدّاً من الأُمهات غير القادرات على إنتاج الحليب الكافي للطفل مهما بذلن من مجهود، إلا أنّ هذه النسبة نادرة جدّاً. ومن غير الطبيعي ألا تكون الأُم قادرة على إنتاج الحليب نهائياً، ولو كمية قليلة منه، فالأُمّهات في أغلب الأحيان يكن قادرات بعد الولادة على إنتاج الحليب لمواليدهن حتى لو اضطررن إلى استعمال الحليب الصناعي معه لسداد احتياجات الطفل.

وأوّل شيء يجب تحديده هو، هل إنتاجك من الحليب قليل فعلاً أم لا؟ قد يكون لبعض الأُمّهات توقعات غير واقعية بشأن أطفالهنّ الرضع، حيث يعتقد بعضهنّ أنّه إذا لم يلتزم الرضيع بالرضاعة كل ثلاث ساعات، أو إذا لم ينم نوماً متواصلاً بالليل عند بلوغه سن ستة أسابيع فإن حليب الأُم بالتأكيد لا يكفيه. وتميل الأُمّهات المرضعات إلى إلقاء اللوم في كل شيء على حليبهنّ، مثلاً إذا تقيأ الطفل أو إذا كانت لديه غازات كثيرة في البطن فإنّهنّ يرجعن السبب إلى شيء أكلنه وتأثر به حليب الطفل. انتبهي إذن، لا يجب أن تتعودي على أن تربطي أي شيء يفعله طفلك بالرضاعة. جميع الأطفال، سواء أكانوا يرضعون حليب الأُم أم الحليب الصناعي، لديهم أيام يكونون فيها بحالة ممتازة وأيام يكونون فيها منزعجين أو مرضى، فبالتالي لا علاقة بين سلوك طفلك الرضيع وحليب صدرك.

حالات مقلقة:

وعادة ما تقلق الأُمّهات بشأن إنتاجهنّ من حليب الأُم في الحالات التالية:

- إذا كان الرضيع يرضع مراراً أو أنّه يبدو جائعاً بعد وقت قصير من الرضعة، أو لا يمر وقت كبير بين رضعة وأخرى. وتذكري أنّه من العادي جدّاً أن يرغب الرضيع في الرضاعة مرات متقاربة، وليس بالضرورة أن يكون جائعاً، بل إنّ لدى الرضع حاجة قوية إلى مص الحلمة وإلى أن يشعروا بدفء حضن الأُم. من جهة أخرى، فإن حليب الأُم يهضم أسرع من الحليب الصناعي، لهذا فإنّ الرضيع الذي يعتمد على حليب أمه يرضع في الغالب أكثر من الرضيع الذي يعتمد على الحليب الصناعي. وأن ترضع الأُم صغيرها من 10 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة لا يعتبر أمراً غير عادي بل بالعكس.

- عادة ما تحدث تحولات النمو الكبرى أو الطفرات لدى الرضيع في سن 10 أيام إلى أسبوعين ثمّ 3 أسابيع ثمّ 6 أسابيع ثمّ 3 أشهر ثمّ 6 أشهر. ويميل الرضيع إلى أن يرضع كمية أكبر من الحليب عندما يكون في فترة من فترات طفرات النمو السريع هذه، بل ويبدو غير شبعان. وبعد أن يكون مقبلاً على الرضاعة بشراهة لبضعة أيام، فإن إنتاجك من الحليب سوف يرتفع لكي يكون بمستوى الطلب.

- يمضي الرضيع وقتاً أقل وهو يرضع من الثدي مثلاً 5 إلى 10 دقائق بدلاً من 15 إلى 20 دقيقة، ويرضع من ثدي واحد بدل الرضاعة من الاثنين، أو ان ثدي الأُم يبدو رخواً ولا يسيل حليباً كما كان يفعل في الأسابيع الأولى من الرضاعة. هذه التغيرات تعتبر طبيعية وتعني أن جسمك يتكيف مع احتياجات الطفل.

- تقارن الأُم بين عادات طفلها عند الرضاعة وزيادة الوزن عنده وبين الأشياء نفسها عند أطفال آخرين. تذكري أن كل طفل هو حالة خاصة، وأنّه لا تنطبق جميع المقاييس على جميع الأطفال، كما لا تجوز المقارنة بين طفل يرضع حليب الأم وآخر يرضع الحليب الصناعي.

عوامل مؤثرة:

إذا كانت إنتاجك من الحليب لطفلك الرضيع قد تراجع فعلاً، فإنّ الأسباب التالية يمكن أن تكون لها علاقة بذلك:

- عدم حصول الثدي على ما يكفي من حركة الامتصاص التي تحفزه على إنتاج المزيد من الحليب. وقد لا يكون الطفل الذي يغرق في النوم أثناء الرضاعة وأيضاً الطفل المصاب بالصفراء أو اليرقان قادرين على الرضاعة من الثدي بقوة لكي يفرغا الثدي من الحليب، وحتى الطفل الذي يرضع من صدرك مرات متتالية عدة قد لا يعطي ثديك التحفيز اللازم إذا كان لا يمتص الحليب بالقوة اللازمة.

- انفصال الأُم عن الرضيع أو وضع جدول صارم للرضعات يمكن أن يقلل من إنتاج الثديين للحليب. إذن، حافظي على رضيعك قريباً منك ليل نهار وأرضعيه مراراً حتى يزيد إنتاجك من الحليب.

- تكتشف الكثير من الأُمّهات أن إنتاج الحليب لديهنّ يقل كثيراً عندما يعدن إلى العمل. فالابتعاد عن الطفل لفترة طويلة من الوقت، إضافة إلى الضغط النفسي الناجم عن العودة إلى العمل يجعلان من الصعب على الأُمّهات أن يحافظن على الإنتاج نفسه من الحليب لإرضاع أطفالهنّ.

- إذا كنتِ مريضة أو تخضعين لضغط عصبي، فإن إنتاج ثديك من الحليب قد يقل. ويمكن للتغيرات الهرمونية الناتجة عن خلل في الغدتين الدرقية أو النخامية أو وجود بقايا للمشيمة أن تسبب بعض المشاكل. وتجد الكثير من الأُمّهات أن إنتاجهنّ من الحليب يقل كثيراً عندما يكن مصابات بنزلة البرد، هذا من جهة. أما من جهة أخرى، فإن بعض وسائل منع الحمل التي تعتمد على الهرمونات، والتي تحتوي على هرمون الأستروجين، قد تسهم أيضاً في تراجع مستوى الحليب لديك.

- يمكن لاستعمال الحليب الصناعي كمكمل لحليب الأُم أو استعمال اللهاية باستمرار أن يسهم في تراجع إنتاج الأُم من الحليب. فالأطفال الذين يشعرون بالشبع نتيجة تناول الحليب الصناعي لا يميلون إلى تناول حليب الأُم، وبعض الأطفال الرضع يميلون إلى إشباع حاجتهم إلى المص من خلال اللهاية وليس ثدي الأُم. وإذا كنت تحتاجين إلى أن تدعمي حليبك الطبيعي باستعمال الحليب الصناعي إلى جانبه، فحاولي أن تستعملي الشفاط لمدة 5 إلى 10 دقائق لشفط الحليب من صدرك بعد كل مرة يرضع فيها طفلك، وذلك لكي تعطي ثديك المزيد من التحفيز لإنتاج المزيد من الحليب.

- إذا كانت حلمتا ثدييك متورمتين أو مؤلمتين، فإنّ الألم قد يعيق الثدي من أن ينتج الحليب وقد يدفعك إلى المباعدة بين الرضعة والأخرى لخوفك من الألم. فانتبهي كثيراً إلى وضعية طفلك أثناء إرضاعه وإلى الكيفية التي يمسك بها الحلمة.

- إذا كانت المرأة قد سبق أن خضعت لعملية جراحية في الثدي، فإن ذلك قد يؤثر سلباً في إنتاجها من الحليب. فاعلمي عند إجرائك أي عملية على الثدي حتى لو بأغراض تجميلية أن هناك احتمال أن تؤثر سلباً في قدرتك على الرضاعة.

- قد تحتاج الأُمّهات اللواتي ينجبن أطفالهنّ عن طريق العملية القيصرية إلى فترة أطول للتعافي قبل أن يشعرن بأنهنّ جاهزات بدنياً لاحتضان الطفل الرضيع وإرضاعه. قد يسبب هذا تأخر إدرار الحليب، لكنها بمجرد أن تفعل فلا يكون هناك أي فرق بين الأُم التي ولدت ولادة طبيعية وتلك التي ولدت بعملية قيصرية على مستوى مدى إنتاجهما للحليب.