كيف ترضعين رضاعة طبيعية؟

من المؤكد أنّ هذه الحالة، هي أكثر شيء طبيعي في العالم، ولكن هذا لا يعني أنها عملية سهلة أو حتى مريحة، فكيف تساعدين في تسيير الأمور؟

تفاجأ الكثيرات بأنّه ليس من السهولة وضع الطفل على الصدر، فالإرضاع يتطلب ممارسة، وقد تواجهين مشاكل منها آلام واحتقان في الحلمتين، واتخام الثديين والتهابهما، هذه أمور شائعة في الأيّام الأولى، كما تقول القابلة رايتشل واديلوف، فمن المهم أن تسألي القابلة أو أخصائي الصحة لدعمك.

فمعدل إدرار الحليب، يرتفع في حال التلاصق الجسدي بين الأُم وابنها خلال الساعة الأولى من الولادة، تقول جاين كولينز Collins Jayne خبيرة إطعام الأطفال: "هو أمر يستحق المداومة عليه، فحليبك يوفر 400 عنصر مغذٍ، بالإضافة إلى التوازن المتكامل من الدهون والبروتينات والسكريات والماء التي يحتاجها الطفل للنمو والتطور، في أوّل ستة أشهر، حيثُ تنتقل الأجسام المضادة من نظامك المناعي؛ لتمنحه حماية ضد التهابات الأذن والصدر والالتهابات البولية وتوعك المعدة".

الوضعية الرئيسة:

أن تكوني مرتاحة وتحتي طفلك على الرضاعة بسهولة أمور ضرورية لضمان رضاعة فعّالة وممتعة، كما أن إيجاد هذه الوضعية يسهل على الطفل التقاط الصدر، إليك بعضها:

وضعية المهد:

احملي طفلكِ بحيث يكون بطنك مقابلاً لبطنه، ورأسه مستقراً على باطن كوعك، أسنديه بنفس اليد في

منطقة ظهره، وضعي يدك على فخذه أو مؤخرته. وارفعيه لمستوى صدرك. تحكمي في صدرك بيدك الأخرى.

وضعية القبضة أو كرة الرجبي:

مددي طفلك بين جانبك وذراعك وهي مقبوضة، أسندي كتفيه ورقبته ومؤخرة عنقه بيدك ثمّ ارفعيه لصدرك.

الاستلقاء الجانبي:

تمددي على جانبكِ وكذلك طفلكِ مواجهاً لصدرك، احضنيه بيدك أو ضعيه بشكل مريح على مخدة وأسندي رأسك بيدك.

الروتين الصحيح:

لا ترهقي نفسك بتوقعات كم مرة من المفروض أن يرضع طفلك ولكم من الوقت، فالطفل قد يرضع من 8-12 مرة خلال 24 ساعة، من المرجح أن يستقر على نمط رضاعة ثابت من 6-8 مرات في اليوم كلّ ساعتين أو ثلاث، ولكن اتركيه يرضع بقدر ما يرغب، فقد يستغرق الأمر 6 أسابيع ليصبح مخزونك من الحليب كافياً لاحتياجاته، ورفض نظام معيّن على الإرضاع قد يقلل من هذا المخزون وبالتالي يؤدي إلى توقفك.

فدعيه ينهي أوّل صدر أولاً، وإن توقف وابتعد فاستخدمي هذا الوقت لنقله إلى الصدر الآخر، وقد يأخذه وقد لا يأخذه، ولكن تأكدي من الثدي الذي أرضعته منه آخر مرة: لضمان الاستفادة من الحليب.

ما يوجد في حليب صدرك:

اليوم 1-3

يتغذى طفلكِ على سائل كثيف يميل إلى اللون الأصفر يسمى "الكولوسترم" وهو اللبأ، يحتوي الكثير من الأجسام المضادة والبروتينات والفيتامينات، ويساعده في التخلص من "الميكونيوم"، وهو مادة غامقة اللون في أول إخراج له.

اليوم 3-14

يبدأ الحليب في الظهور، مائي الهيئة أكثر من حليب البقر، ويحتوي أجساماً مضادة وبروتيناً أقل، ولكن نسبة الدهون والسكريات اللازمة لنمو الطفل الآن فيه أعلى.

اليوم 14 وما فوق

يوفر حليب كلّ عناصر التغذية لنمو صحي، خلال الرضاعة تعمل الدفعة الأولى مع الحليب على إرواء عطشه، بينما الدفعة الأخرى تشبع جوعه، في الليل يحتوي حليبك على عوامل كيميائية مساعدة للنوم.

خطوات التقاطه للصدر:

- سيدير وجهه بشكل غريزي نحو حلمة صدرك بفم مفتوح، وهذا ما يسمى "الفعل المنعكس البدائي"، فلا تخافي من طلب المساعدة من القابلة في هذا الموضوع.

- اجعلي أنفه موازياً للحلمة، حتى يتمكن من إمالة رأسه ومد عنقه عندها سيكون بإمكانه أخذ كفايته من الحليب والابتلاع بسهولة، كلّ جسده يجب أن يكون مواجهاً لصدرك، بحيث لا يضطر إلى لفّ رأسه ليرضع.

- قرّبي طفلك من صدرك، والمسي فمه بحلمتك لتشجيعه على فتحه كما لو أنّه يتثاءب، ثمّ ضعي الجزء السفلي من صدرك داخل فمه نحو لسانه؛ ما سيؤدي إلى فتح الفك السفلي بشكل واسع، حلمتك ستكون آخر جزء من صدرك يدخل فمه، وتصل الجزء الخلفي لتحفيز الامتصاص الفعّال.

أمور تدلك على وضعية سليمة:

- فم الطفل مفتوح بشكل كافٍ وشفته السفلية مكورة إلى الوراء باتجاه الذقن.

- فمه يغطي منطقة الجلد الغامق حول الحلمة، إن تمكنت من رؤيتها يجب أن يكون ما يرى فوق شفته العليا أكثر مما تحت شفته السفلى.

تخلصي من مشاكل الرضاعة!

تشقق الحلمتين:

تحدث بسبب ضعف التقاط الطفل لها، وإن كانت وضعية معينة تؤلمك فاعملي على تغييرها، كما أنّ الكريمات التي تحوي "اللانولين" ترطب الحلمات المتشققة، ولكن تجنبي وسادات الصدرية المثقلة والصدريات الضيقة ذات الدرزات الخشنة التي قد تسبب الاحتكاك.

ألم الثدي المحتقن:

يحدث أيضاً بسبب ضعف التقاط الحلمتين، وقبل البدء بالإرضاع أخرجي القليل من الحليب من صدرك، دلكي الثدي بلطف نزولاً نحو منطقة الحلمة، ثمّ أرضعي حسب طلب الطفل ولا تفوّتي مواعيد وجبات الرضاعة، الضغط اللطيف قبل الإرضاع يساعد على تدفق الحليب، كما أنّ التدليك خلال الحمام يخفف الضغط.

القناة المسدودة:

قد تتسبب قناة حليب مسدودة بظهور بقع حمراء مؤلمة على الصدر. فتأكدي من التقاط الطفل للصدر ومن أنّ صدريتك ليست ضيقة واستمري بالإرضاع، ثمّ دلكي فوق المنطقة المتكتلة لإزالة أي انسداد.

التهاب الثدي:

يظهر على شكل احمرار وتورم وألم في الصدر وأعراضه شبيهة بأعراض الانفلونزا، عندها راجعي طبيبك

العام للعلاج، واستمري في الإرضاع مستخدمة فانيلات خفيفة، بالإضافة إلى تدليك دافئ لمساعدة دفق الحليب.