مشكلات وحلول الرضاعة الطبيعية



◄الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المُثلى لتغذية الطفل، إذ يحتوي حليب الأُمّ الطبيعي على مزيج من العناصر المغذية والأجسام المضادة التي تمده بالفوائد الصحّية، وتساعد على رفع مناعته وتعزيز نموه بشكل سليم، فالطفل يحصل خلال الرضاعة الطبيعية على وجبة متكاملة عالية القيمة، بالإضافة إلى جرعة مكثفة من الحبّ والحنان.

ونظراً لأهمّية الرضاعة الطبيعية في حياة كلّ أُمّ، تقدّم لك «سوبرماما» دليلاً شاملاً عن كلّ ما تحتاجين معرفته عن الرضاعة الطبيعية.

كيف تستعدين للرضاعة الطبيعية؟

كخطوة أُولى، عليكِ الاستعداد للرضاعة الطبيعية عن طريق تعلّم الأوضاع الصحيحة للرضاعة الطبيعية، بالإضافة إلى الاهتمام بترطيب حلمتي ثدييكِ لتجنّب تشققهما خلال الرضاعة. اقرئي عن أهمّية الرضاعة الطبيعية وفوائدها للأُمّ والمولود، حتى لا تضعفي أمام التحدّيات التي قد تواجهكِ خلال فترة الرضاعة، وتلجئين للحليب الصناعي الذي يفتقر إلى عديد من العناصر الغذائية والصحّية الموجودة في حليب الأُمّ الطبيعي.

متى تتكوّن القطرات الأولى من الحليب الطبيعي؟

تبدأ غُدد الحليب في إدراره بمجرد وضع الطفل على الثدي بعد الولادة مباشرة، فعندما تضمين مولودك إلى صدرك يبدأ في تحريك شفتيه بشكل فطري، فتنساب القطرات الأُولى من الحليب إلى شفتيه، وكلّما زادت الرضاعة زاد إنتاج الحليب، لذا عليكِ الاستمرار في إرضاع مولودكِ بانتظام لزيادة إدرار الحليب، وكذلك مساعدته على إتقان الرضاعة.

لن يحتاج طفلكِ حديث الولادة إلى رضعة من الحليب الصناعي أو الأعشاب أو الجلوكوز، فمعدته الصغيرة قد صُممت خصيصاً لاستقبال حليبكِ الطبيعي الذي لا ينافس جودته أي غذاء آخر على وجه الأرض.

ما هي تركيبة حليب الأُمّ؟

من أسرار حليب الأُمّ الطبيعي أن تركيبته تتغير بما يتناسب مع احتياجات الطفل في كلّ مرحلة من عمره، ففي الأيّام الأُولى بعد الولادة يميل لون حليب الأُمّ إلى اللون الأصفر قليلاً، ويحتوي على كميات كبيرة من البروتينات والفيتامينات والمعادن والأجسام المضادة التي تُعدّ بمثابة التحصين الأوّل لمناعة الطفل وصحّته.

بعد ذلك يتغير لون الحليب إلى الأبيض، ويتكوّن من حليب أمامي وحليب خلفي، الحليب الأمامي يكون في بداية الرضعة، ويتكوّن أغلبه من الماء بالإضافة إلى الفيتامينات والسكريات، لروي عطش الطفل وفتح شهيته، استعداداً للحليب الخلفي الذي يحتوي على الدسم بالإضافة إلى الكربوهيدرات والبروتينات اللازمة لنمو الطفل، لذا ينصح الأطباء بوضع الطفل على كلّ ثدي لمدّة لا تقل عن 15 دقيقة حتى يصل الطفل إلى الحليب الخلفي المغذي والمشبع.

كيف يمكنكِ زيادة إدرار الحليب؟

هناك عاملان أساسيان لزيادة كفاءة إدرار حليب الرضاعة، وهما الاستمرار في الرضاعة بانتظام، وتناول كميات كبيرة من السوائل، ففي كلّ مرّة ترضعين فيها طفلكِ يعطي الجسم إشارة للمخ بالحاجة للحليب، فيبعث أوامر لغدد الحليب بإنتاج مزيد من الحليب، والعكس في حالة عدم الانتظام في الرضاعة.

كيف تكون التغذية المُثلى للأُمّ المرضعة؟

عليكِ باتباع نظام غذائي صحّي ومتوازن غني بالخضروات والفواكه والألياف والحبوب الكاملة، مع الاستمرار في تناول المكملات الغذائية التي كنتِ تتناولينها خلال فترة الحمل، وتجنّب الأطعمة الدسمة التي تزيد من وزنك، تذكري أنّ استعادة لياقتكِ البدنية بعد الولادة ستؤثّر على حالتكِ النفسية وتُحسّن منها بشكل كبير، ما سينعكس على طفلكِ أيضاً.

كم عدد الرضعات التي يحتاجها طفلك؟

خلال الثلاثة أشهر الأُولى من عمر طفلك، يحتاج إلى الرضاعة باستمرار، فهي ليست مصدراً للتغذية فقط، بل أيضاً تمنحه الشعور بالدفء والأمان في عالمه الجديد، لذا قد يطلب طفلك الرضاعة كلّ ساعتين أو ثلاثة ساعات على الأكثر، أمّا بعد الشهر الثالث تتطوّر قدرته على المص ويكبر حجم معدته، فيتمكن من مص كمية أكبر من الحليب في وقت أقل، لذا يمكن أن تزيد الفترات بين كلّ رضعة والأُخرى إلى 4 ساعات، وبعد إتمامه الشهر السادس من عمره يقل عدد الرضعات وتبدئين في مرحلة الطعام الصلب له تدريجياً.

ما التحدّيات التي تقابلك خلال الرضاعة الطبيعية؟

يواجه كثير من الأُمّهات بعض الصعوبات والتحدّيات خلال فترة الرضاعة الطبيعية، إليكِ أشهر التحدّيات التي قد تواجهكِ خلال فترة الرضاعة، وطُرق الوقاية منها والتغلب عليها.

1- تشققات الحلمات

السبب الرئيسي وراء تشقق الحلمات والتهابها هو وضعية الرضاعة الخاطئة، لذا احرصي على اتباع وضعية رضاعة صحيحة عن طريق إدخال أكبر مساحة ممكنة من الهالة الداكنة المحيطة بالحلمة، وليس الحلمة فقط، في فم طفلكِ عند الرضاعة، وستجدين أنّ الرضاعة الطبيعية الصحيحة غير مؤلمة.

ينصح خبراء الرضاعة الطبيعية بضرورة ترطيب حلمات الثدي بعد كلّ رضعة في الفترة الأولى من الرضاعة، حتى تعتاد الحلمات على عملية الرضاعة.

2- الحلمات المسطحة

يمكن للأُمّ التي لديها حلمات مسطحة أن ترضع طفلها بشكل طبيعي، ولكنّها ستحتاج إلى تأهيل الحلمة للرضاعة أوّلاً، عن طريق سحبها وتحفيزها كي تبرز للخارج ويتمكن الطفل من الإمساك بها بشكل صحيح، وفي هذه الحالة، ينصح الأطباء بالاستعانة بمضخة الثدي لسحب الحليب ومنع تراكمه بالثدي، حتى لا يؤدّي إلى احتقان الثدي نتيجة لقلة الرضاعة منه وامتلائه بالحليب، وتعمل المضخة على تشكيل الحلمة وإبرازها للخارج، ولا ينصح الأطباء باستخدام الحلمات السيليكون، حتى لا يعتاد عليها الطفل ويرفض الرضاعة الطبيعية.

3- احتقان الثدي

تعاني الأُمّ من احتقان الثدي عند تراكم الحليب به، ويحدث ذلك في الأيّام الأولى بعد الولادة أو مع بدء الفطام، ومن أعراضه الشعور بثقل في الثدي أو تورمه أو احمراره، بالإضافة إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم، ويجب علاجه بشكل سريع عن طريق تفريغ الثدي من الحليب، إمّا باستخدام مضخة الثدي، أو عن طريق التعصير اليدوي، أو تمشيط الثدي تحت الماء الدافيء، للتخلّص من الحليب المتراكم وتجنّب تطوّر الحالة إلى التهاب أو خراج بالثدي.

4- رفض الطفل للرضاعة

في كثير من الأحيان الطفل يرفض الرضاعة الطبيعية، وذلك على الأغلب يرجع إلى التباس الحلمات، عندما يرضع الطفل من أكثر من مصدر، مثل الرضاعة من زجاجة الرضاعة إلى جانب الرضاعة الطبيعية، فيميل الطفل إلى الخيار الأسهل ويرفض الأصعب، ونظراً لأنّ أغلب زجاجات الرضاعة تتمتع بتدفق أعلى للحليب مقارنة بالرضاعة الطبيعية، فيكون خيار الطفل هو رفض الرضاعة الطبيعية، والحل هو استخدام زجاجات رضاعة بطيئة التدفق والتي تحتوي على حلمات مشابهة لحلمات الأُمّ، ومن الأفضل تقديم الحليب للطفل باستخدام السرنجة أو القطارة بدلاً من زجاجة الرضاعة حتى يعود للرضاعة الطبيعية ويألفها مرّة أُخرى.

5- الرضاعة من ثدي واحد

بعض الأطفال يفضّلون الرضاعة من ثدي معين دون الآخر، إمّا لزيادة كمية الحليب به، أو لسبب مرضي مثل أن يعاني الطفل من التهاب بالأذن أو ألم التطعيم، فيكون النوم على هذا الجانب غير مريح بالنسبة له. ابدئي دائماً بوضع طفلكِ على الثدي المفضّل له، ثمّ استكملي الرضاعة بالثدي الآخر مع عدم تغيير وضعية نوم طفلك، وإذا كان رفض طفلكِ بسبب قلة إنتاج الحليب بالثدي الذي يرفضه، يمكنكِ

الاستعانة بمضخة الثدي لسحب الحليب منه وزيادة إدراره وتدفقه به.►