

Milk Works

One Side Or Both?

جهة واحدة..... ام كلاهما؟

هل تستخدمين ثديا "واحدا" أم كلتا الثديين أثناء الرضاعة تختلف الأجابة حسب عمر طفلك ، و حسب كمية الحليب التي تخزن في ثدييك، وما إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية بشكل حصري ، أو تعود الى العمل والضخ.

في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة:

كلما يظهر طفلك علامات الجوع، وفري له الثدي. حاولي ان تستخدمي كلتا الثديين عند كل رضاعة الى أن تتأكدي من أن الحليب موجود. لأن الأطفال حديثي الولادة يميلون الى الرضاعة بقوة أكبر من الجانب الاول (الثدي الاول) بالتناوب قومي بتبديل الجانب أو(الثدي) التي بدأت منه. اذا كان طفلك لا يقبل الرضعة من الثدي الثاني عند الرضاعة ، استخدمي الثدي الاول بالرضعة القادمة . هذا سيحفز كلتا الثديين ويساعد على تعزيز جيد لأمدادات الحليب . إذا كان طفلك نائما "ولا يستيقظ للرضاعة كل ثلاث ساعات على الأقل ، من فضلك أيقضي طفلك للرضاعة.

حتى يزداد حجم الحليب (أو "يأتي الحليب")، قد يكون من الصعب تميز البلع على الثدي بشكل واضح . لا بأس بذلك. عادةً ما يبدو صوت البلع وكأنه صوت "كا" ناعم وغالبًا ما يأتي بعد عدد من الرضعات. بمجرد ان يأتي الحليب، قد تلاحظين أن طفلك يبتلع بعد كل رضعة قسم جيد من الحليب اثناء الرضاعة.

بمجرد ان يأتي الحليب (~ يوم 2-6):

عندما تلاحظين أن ثدييك ممتلئتان . وتبدئين في سماع طفلك يبلع بشكل متكرر أكثر، شجعي طفلك على الرضاعة على الثدي الأول الى ان يصبح "أكثر تلينا " قبل الذهاب إلى الثدي الثاني. يمكنك مداعبة أقدام طفلك لتشجيع المزيد من الرضاعة وأيضا الضغط على ثديك لتسهيل حصول طفلك على المزيد من الحليب . بمجرد إن يتوقف طفلك عن البلع، أو ينام، أو أخرج الحلمة من فمه (عادة بعد 10 إلى 15 دقيقة)، حاولي إيقاظ طفلك ومعرفة ما إذا كان مهتمًا بالرضاعة أكثر. إذا أستمث ثدييك بالشعور بالامتلاء، فيمكنك إعادة الطفل إلى الثدي الأول. أما إذا كان ثديك يشعر بالنعومة، فقومي بتقديم الثدي الثاني للطفل.

إذا كنت تشعرين في أي وقت بالقلق من أن طفلك لا يكتسب أو لا يحصل على ما يكفي من الحليب، فقد تجدين أنه من الأفضل تبديل الجوانب (الثديين) بمجرد أن يشعر طفلك بالنعاس على جانب واحد. هذا قد يسهل على طفلك الحصول على المزيد من الحليب. لا بأس بذلك ، و بعض الأحيان يكون من المفيد جدا، ان تقدمي للطفل من ٣ الى ٤ جوانب(الثديين) عند الحاجة. هذا يعني بمجرد ان الطفل يبطئ في رضاعته والبلع ، يجب على الام تبديل الثديين واخذ الطفل الى الثدي الاول عندما يبطئ الطفل رضعته على الثدي الثاني

قد تجدين أيضا أنه من المفيد تدليك ثدييك برفق(عمل مساج للثديين) قبل وضع الطفل على الثدي. قد يساعد ذلك في تعزيز أنزال الحليب ، مما يسهل على طفلك للحصول على كمية أكبر من الحليب.

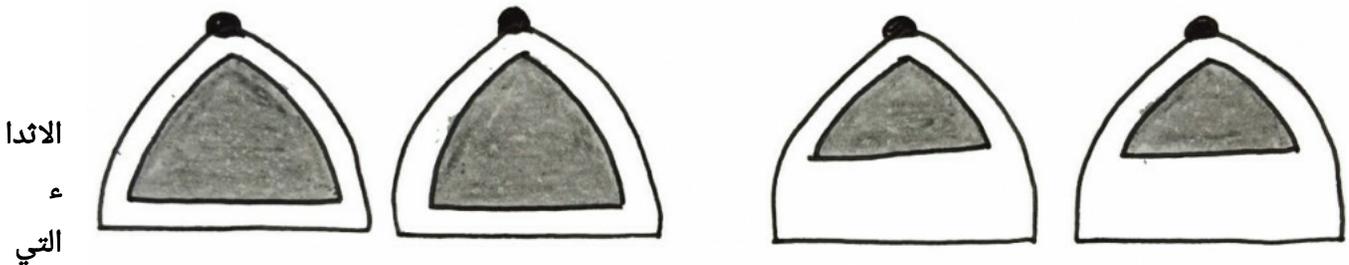
سعة مخزون الحليب تعتمد على :

أنه من الطبيعي لكل من ثدييك ان تخزن ما بين ٢ الى ٥ أونصات من الحليب ، بالرغم كل ثدي ربما يخزن أكثر أو أقل. كل شخص مختلف عن الثاني(كل أم تختلف عن الأخرى)الكمية التي تخزنيها ليست لها علاقة بحجم ثدييك ، وربما لاتخزن نفس كمية الحليب في كلتا الثديين . من الممكن ان تخزن من ١ الى ٢ اونصة في احد الثديين ومن ٣ الى ٤ أونصات في الثدي الأخر.

إذا خزنت من ٣ الى ٤ أونصات في كل ثدي ، فقط يقوم طفلك بالرضاعة بشكل أفضل على ثدي واحد في معظم فترات الرضاعة . إذا خزنت من ١ الى ٢ أونصة في كل ثدي ، فقد يقوم طفلك بالرضاعة بشكل أفضل على كلا الثديين. وذلك لأن معظم الأطفال يتناولون حوالي ٢ الى ٥ أونصات في كل رضعة .

الائداء التي تخزن 3-4 أونصة لكل منهما.

الطفل قد يرضع من ثدي واحد فقط في الرضاعة الواحدة ويكون شعبانا.



تخزن 1-2 اونصة لكل منهما.

الطفل قد يرضع من كلا الثديين في الرضاعة الواحدة ليكون شعبانا.

هل يرضع الأطفال دائماً على ثدي واحد أو كلا الثديين عند الرضاعة؟

لا، بعض الأطفال سيتنقلون بين الثديين. قد يرضعون من ثدي واحد فقط في الصباح عندما يكون مخزون الحليب أعلى ... ثم يرضعون من كلا الثديين في المساء، عندما يكون مخزون الحليب أدنى. ولكن محتوى الدهون غالباً ما يكون أعلى. يبدأ بعض الأطفال في الرضاعة من كلا الثديين مع تقدمهم بالعمر ، أو إذا أنخفض إنتاج الحليب لديك بعد العودة الى العمل أو إذا كان الطفل ينام لفترة أطول في الليل.

قد تجدين عندما تعودين الى العمل أو كنت بعيدة عن طفلك ، من الأسهل ضخ كلا الثديين ، على الرغم من أن طفلك عادة ما يرضع من ثدي واحد فقط. هذا يعني ضخ أقل ، لكن نفس الكمية من الحليب تتم أزالته إذا لاحظت أن مخزون الحليب ينخفض ، يمكنك تقليل الفترة الزمنية بين جلسات الضخ . الهدف هو إزالة كمية الحليب التي يريد طفلك شربها من الزجاجات عندما تكوني بعيدة .

كيفية إنتاج المزيد من الحليب؟ أو أقل من الحليب؟

لزيادة كمية الحليب، تخلصي من الحليب بشكل متكرر وشامل ، على الأقل كل ساعتين ألى ثلاث ساعات ، ليلاً ونهاراً. قد يساعد أيضاً التبديل بين الجانبين (الثديين) بشكل متكرر ، واستخدام الضغط على الثدي عند أبطاء البلع . قد يستغرق الأمر من ٢٤ الى ٤٨ ساعة لتلاحظ زيادة في كمية الحليب بمجرد أن تبدئي في إزالة الحليب بشكل متكرر.

لتقليل إمداد الحليب، قلل من إزالة الحليب . كلما طالت مدة بقاء الحليب في ثديك ، قل الحليب الذي تنتجه. تقوم بعض الأمهات (الأمهات المرضعات) بالرضاعة على نفس الثدي لأكثر من رضعة إذا قاموا بتخزين كمية كبيرة من الحليب في كل ثدي. (أنظر المعلومات المتوفرة لدينا عن وفرة إمدادات الحليب) .

لا تترددي في مقابلة أحد مستشاري الرضاعة المعتمدين من مجلس الإدارة (LBCLCS) لتلقي المساعدة بشأن مخاوفك المتعلقة بإمدادات الحليب.

خلق مجتمع صحي من خلال مساعدة الأمهات على إرضاع أطفالهن.

تم المراجعة: حقوق النشر أبريل 2021

Reviewed:copyright April 2021

MilkWorks

930 S. 58th Street, Lincoln, NE 68516 (402) 423-6402 copyright :Reviewed5

10818 Elm Street, Rockbrook Village, Omaha, NE 68144 (402) 502-0617

www.milkworks.org