

# Milkworks

## Milk Supply & Weight Gain

### انتاج الحليب وكسب الوزن

بالرغم من ان كل طفل فريد من نوعه، الا ان هناك بعض الإرشادات العامة المتعلقة بانتاج الحليب وكسب الوزن للأطفال الذين يرضعون من الثدي. تهدف المعلومات الواردة أدناه إلى توفير المعلومات الأساسية للأمهات المرضعات. نشجعك على طلب المساعدة من أحد مستشاري الرضاعة المعتمدين (IBCLC) إذا كانت زيادة الوزن لدى طفلك لا تتسق مع هذه المعايير أو الارشادات.

### كسب الوزن في الأيام الأولى

معظم الأمهات بحاجة إلى إزالة الحليب من الثدي مبكراً وبصورة متكررة لإنتاج الحليب. ان ملامسة الجلد للجلد وتقديم الثدي للطفل خلال الساعة الأولى بعد الولادة، أو على الأقل كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، يساعد الأم في انتاج كمية جيدة من مخزون الحليب. إذا لم يغم الطفل بالتقاط الثدي بعد الولادة، فقد تستخدم الأم مضخة الثدي الجيدة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات. تجد بعض الأمهات أنه من المفيد أكثر استخدام الضغط اليدوي لتحفيز الحليب في الأيام الأولى. يمكن العثور على مقطع فيديو يوضح ذلك على:

<http://med.stanford.edu/newbrons/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html> OR  
<https://player.vimeo.com/video/65196007>

غالبًا ما يفقد الأطفال ما يصل إلى 10% من وزنهم خلال الأيام الأربعة الأولى. بحلول اليوم الرابع، يجب أن يتوقف الطفل عن فقدان الوزن ويبدأ في اكتساب الوزن. يتغذى الأطفال بشكل أفضل عندما يزداد وزنهم.

### ما هو السلوك الطبيعي للطفل الذي يكتسب الوزن في الاسبوع الاول؟

- الاستيقاظ كل 2-4 ساعات، أو ما لا يقل عن 8-10 مرات في اليوم، مع علامات الجوع.
- إرضاعه من 10 إلى 30 دقيقة من أحد الثديين أو كليهما في الرضعة الواحدة.
- تبدو عليه علامات الرضا بعد الرضاعة.
- وجود ما لا يقل عن 3 مرات براز أصفر و6 مرات تبول في 24 ساعة.
- زيادته في الوزن بمعدل +1 أوقية في اليوم الواحد.

### بحلول اليوم 10-14، يجب على الطفل استعادة وزنه عند الولادة (إذا لم يحدث ذلك رجاءاً مراجعة المختصين في IBCLC)

بمجرد عودة الطفل إلى وزنه عند الولادة، واكتسابه الوزن جيداً (عادة من 7-10 اونصات في الاسبوع)، قد يبدأ الطفل في النوم لمدة أطول ليلاً ويتغذى بعدد مرات أقل. ومع ذلك، من الطبيعي أن يستيقظ الطفل كل 3 إلى 4 ساعات على الأقل ليلاً حتى يكبر ويبدأ في تناول الاكل.

هناك قاعدة عامة مفادها أن رضاعة الحليب بعدد مرات أكثر (أقل من كل 3 ساعات) سيزيد من إنتاج الحليب بينما رضاعة الحليب بعدد مرات أقل (أكثر من كل 3 إلى 4 ساعات) سيقبل من انتاج الحليب. ويرجع ذلك إلى الهرمونات التي تساعد على تنظيم انتاج الحليب والتي تخاطب الخلايا المسؤولة عن انتاج الحليب بصورة مباشرة.

### حجم الرضعة الواحدة وكمية الحليب المستهلك

معدة حديثي الولادة صغيرة. في عمر 24 ساعة، يستهلك الطفل حوالي 5 إلى 10 سم مكعب من اللبن (الحليب المبكر) في كل رضاعة. مع زيادة انتاج الحليب، تزداد كمية الحليب الذي يستهلكه الطفل تدريجياً. في اليوم الثالث، يرضع الطفل عادة حوالي 30 سم مكعب من الثدي، وبعمر الشهر، قد تصل عادة إلى 3 إلى 5 أونصات في الرضعة الواحدة.

في الأيام الأولى، حاولي أرضاع طفلك من كلا الثديين في كل رضاعة. بمجرد أن يكسب طفلك الوزن جيداً وعلى الأقل 6 مرات من التبول و 3 مرات من البراز، حاولي تصريف أحد الثديين جيداً قبل تقديم الثدي الثاني. الأمهات اللاتي يخزنن في ثدييهن أكثر من 3

أوقية لكل جانب قد يجدن ان اطفالهن يرضعن فقط من ثدي واحد في كل رضعة. في حين انه قد تري بعض الامهات ان إطعام طفلهن من كلا الثديين في الرضعة الواحدة ضروره. **اتبعي رغبة طفلك.**

**الحجم الكلي للحليب في اليوم الواحد يعتبر أكثر أهمية من كمية الحليب في الرضعة الواحدة.** قد يختلف من يوم لآخر، لكن معظم الأطفال يرضعون ما بين 19 إلى 30 أونصة في اليوم بحلول عمر شهر واحد أو عندما يزنون حوالي 10 باونات. من الالهيه أن يتبع كل طفل منحني النمو الخاص به باستمرار على مخطط النمو الخاص بمنظمة الصحة العالمية. لا بأس أن يكون في المستوى الخامس المئوي أو التسعين المئوي، طالما أن الطفل يكسب الوزن بثبات وباقيا على منحني النمو الخاص به.

[http://www.cdc.gov/growthcharts/data/who/grchrt\\_girls\\_24lw\\_9210.pdf](http://www.cdc.gov/growthcharts/data/who/grchrt_girls_24lw_9210.pdf)

[http://www.cdc.gov/growthcharts/data/who/grchrt\\_boys\\_24lw\\_9210.pdf](http://www.cdc.gov/growthcharts/data/who/grchrt_boys_24lw_9210.pdf)

**تذكرتي أن اي كميته من الحليب يحصل عليها طفلك مفيدته.** الفوائد تعتمد على حجم الجرعات. حصريا حليب الأم والرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر مفيد جداً لطفلك. ولكن أي كمية من حليب الثدي يرضعها طفلك مفيدة .

**مع تقدم الأطفال في العمر، يصبحون أكثر مهارة في الرضاعة.** الطفل الذي يزيد عمره عن شهرين قد ينهي رضاعته بعد 3 إلى 5 دقائق. قد يقلل طفلك أيضاً في مرات الرضاعة - كل 3 إلى 5 ساعات بدلاً من كل 2-3 ساعات. قد لا تشعرين بثدييك ممتلئين وقد لا تشعرين بتدفق الحليب. هذا كله طبيعي. في عمر 3 أشهر، يتباطأ زيادة الوزن الطبيعي قليلاً إلى حوالي 4 إلى 7 أونصات في الأسبوع. في عمر ستة أشهر، يكون الكسب العادي من 2.5 إلى 4 أونصات في الأسبوع. إذا كانت لديك مخاوف بشأن ما إذا كان طفلك يكسب الوزن، فقمي باستخدام مخطط وزن الطفل على مخطط نمو منظمة الصحة العالمية (انظري أعلاه).

**جميع الامهات يصنعن ويخزنن كميات مختلفة من الحليب في صدورهن.** إذا كنت أما تخزن كميات صغيرة من الحليب في كل ثدي، فلا يزال بإمكانك إرضاع طفلك. ومع ذلك، قد تحتاجين إلى إزالة الحليب بشكل متكرر أكثر من بقية الامهات، حتى عندما يكبر طفلك.

**إزالة الحليب بصورة متكررة لا يزال مفتاح الإمداد لادرارحليب الام.** إذا عدت إلى العمل مجددا بعد وضوح طفلك وقمت بضخ الحليب، أو كان طفلك ينام لفترة أطول في الليل، فقد تلاحظين انخفاضاً طفيفاً في إدرار الحليب. قد يعلمك طفلك بذلك عن طريق حركات التلمل في الثدي لاطهار الرغبة في استمرار الرضاعة أكثر أو قد يرفض الرضاعة من الثدي نهائياً ويحبذ الحليب الصناعي. أو قد تحتاجين إلى إزالة الحليب مرات أكثر أو ابقاظ طفلك لإرضاعه أكثر خلال الليل.

**جميع الطرق الهرمونية لتحديد النسل يمكن أن تقلل من إنتاج الحليب.** (انظري معلوماتنا عن الطرق الهرمونية لتحديد النسل.) قد ترغبين في التفكير في طريقة اخرى كمانع للحمل، أو تجنب وسائل منع الحمل الهرمونية التي يتم حقنها أو زرعها.

إذا شعرتي أن إمدادك بالحليب غير مناسب لطفلك رجاء اطلعي على معلوماتنا حول دعم إمداد الحليب أو اتصلي علينا لتحديد موعد مع (IBCLC).