

MilkWorks

One Side Or Both? جهة واحدة..... ام كلتاها؟

تسأل العديد من الأمهات عما إذا كان يجب عليهن تقديم ثدي واحد أو كلا الثديين عند الرضاعة. يمكن أن تختلف الإجابة، بناءً على عمر الطفل، وكمية الحليب التي تخزنها الأم في ثدييها، وما إذا كانت الأم ترضع من الثدي حصريًا أم تعود إلى

في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة:

كلما يظهر الطفل علامات الجوع، قدمي له الثدي. إذا كان الطفل مهتمًا بكلا الجانبين عند الرضاعة، فقومي بتقديم كلا الثديين. خلاف ذلك، في كل مرة يريد فيها الطفل الرضاعة، قومي بتبديل الجانب الذي بدأت منه. هذا يحفز كلا الثديين ويساعد على تعزيز إمدادات الحليب الجيد. إذا كان طفلك نائمًا ولا يستيقظ على الرضاعة كل 3 ساعات على الأقل، فايقظي

حتى يزداد حجم الحليب (أو "يأتي الحليب")، قد لا تلاحظين صوت البلع واضح. لا بأس بذلك. عادةً ما يبدو صوت البلع وكأنه صوت "ka" وغالبًا ما يأتي بعد عدد من الرضعات. بمجرد ان يأتي الحليب، قد تلاحظين أن طفلك يبتلع بعد كل

بمجرد ان يأتي الحليب (~ يوم 2-6):

عندما تلاحظين أن ثدييك يزدادان امتلاء، وتبدئين في سماع طفلك يبلع بشكل أكثر متكرر، شجعي طفلك على "تليين" الثدي الأول قبل الذهاب إلى الثدي الثاني. يمكنك مسح أقدام الطفل لتشجيع المزيد من الرضاعة وعصر الثدي. بمجرد إن الطفل أبطء رضاعته أو نام أو أخرج الحلمة من جانب واحد من فمه (عادة بعد 10 15 يقة)، فحاولي إيقاظ الطفل ومعرفة ما إذا كان مهتمًا بالرضاعة أكثر. إذا استمر ثديك بالشعور بالامتلاء، فيمكنك إعادة الطفل إلى الثدي الأول. ولكن إذا كان ثديك يشعر بالنعومة، فقومي بتقديم الثدي الثاني للطفل.

إذا كنت تشعرين في أي وقت بالقلق من أن طفلك لا يكتسب الـ أو لا يحصل على ما يكفي من الحليب، فقد تجدين أنه من الأفضل تبديل الجوانب بمجرد أن يشعر طفلك بالنعاس على جانب واحد. هذا قد يسهل على طفلك الحصول على المزيد من الحليب.

لماذا من المهم تليين الثدي الأول قبل الذهاب إلى الثدي الآخر؟

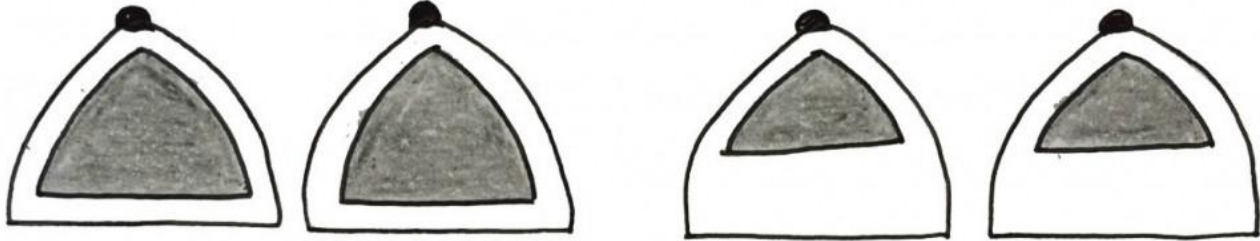
بمجرد نزول حليب الأم، من الجيد التأكد من أن الطفل يزيل ثدي واحد جيدًا قبل أن ينتقل إلى الثدي الثاني. يحتوي الحليب الذي يتم إزالته أولاً من الثدي على كمية أقل من الدهون ويتم هضمه بسرعة. مع استمرار الطفل في إزالة الحليب من الثدي، سيحتوي الحليب على المزيد من الدهون والسكريات الحرارية. مما يجعل الطفل يشعر بالشبع أكثر.

يمكن لكل أم تخزين كميات مختلفة من الحليب في ثدييها، ولا يرتبط بحجم ثدييها. على سبيل المثال، قد تخزن إحدى الأمهات 4 أونصات في كل ثدي. قد يرضع طفلها جيدًا على ثدي واحد فقط. في هذه الرضاعة من 3 4 سيحصل طفلها على الحليب "الأمامي" والحليب "الخلفي".

2 أونصة في كل الثدي. قد يرضع طفلها جيداً من كلا الثديين في الرضاعة الواحدة، حيث يأخذ حوالي 2 أونصة من كل ثدي، ويحصل على الحليب "الأمامي" و "الخلفي" أثناء الرضاعة.

3-4 أونصة لكل منهما.

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



1-2 أونصة لكل منهما.

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

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

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.

تجد بعض الأمهات أنه عندما يعودن إلى العمل، سوف يضحون من كلا الثديين، على الرغم من أن طفلهن عادة ما يرضع من ثدي واحد في المرة الواحدة. هذا يساعد على الحفاظ على إنتاج كافي إذا لاحظت انخفاضاً تدريجياً مع استمرار أسبوع العمل. ومع ذلك، إذا استمرت الأم في زيادة الإنتاج عند عودتها إلى العمل، فقد تجد أنه من المفيد ضخ جانب واحد فقط في وقت العمل. عموماً، فإن الهدف هو إزالة كمية الحليب التي يرغب طفلك في تناولها فقط.

كيفية إنتاج المزيد من الحليب؟ أو أقل من الحليب؟

لزيادة كمية الحليب، قومي بإزالة الحليب في كثير من الأحيان، على الأقل كل ساعتين إلى 3 ساعات، ليلاً ونهاراً. التبديل بين الجانبين بشكل متكرر، عند إبطاء البلع، قد يساعدك أيضاً. قد يستغرق الأمر من 24 إلى 48 ساعة لرؤية زيادة في إمداد الحليب بمجرد بدء الإزالة بشكل متكرر.

لتقليل إمداد الحليب، قومي بإزالة الحليب في مرات أقل. كلما طالقت فترة بقاء الحليب في الثدي، كلما قل الحليب الذي ستنتجينه. ستقوم بعض الأمهات بالإرضاع من نفس الثدي لأكثر من مرة إذا كانوا يخزنون كمية كبيرة من الحليب في كل ثدي (انظري معلوماتنا حول حليب وفير).

خلق مجتمع صحي من خلال مساعدة الأمهات على إرضاع أطفالهن.

Reviewed: Copyright August 2017

MilkWorks

5930 S. 58th Street, Lincoln, NE 68516 (402) 423-6402

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

www.milkworks.org