

Milkworks

Milk Supply & Weight Gain

الحليب و

في حين أن كل أم وطفل فريد من نوعه، هناك بعض الإرشادات العامة المتعلقة الحليب و 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 كان زيادة الوزن لدى طفلك لا تفي بهذه الإرشادات.

الوزن في الأيام الأولى

معظم الأمهات بحاجة إلى إزالة الحليب أو على الأقل كل ساعتين إلى الحليب. ملامسة الجلد للجلد وتقديم الثدي يساعد إنتاج كمية جيدة من الحليب.

إذا لم يغم الطفل جيدة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات. تجد بعض الأمهات أنه من المفيد أكثر استخدام الضغط اليدوي في الأيام الأولى. يمكن العثور على مقطع فيديو يوضح ذلك على:

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MAXProduction.html>

غالبًا ما يفقد الأطفال ما يصل إلى 10 من وزنهم خلال الأيام الأربعة الأولى. بحلول اليوم 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؟

الاستيقاظ كل 2-4	أو ما لا يقل عن 8-10	اليوم،
رضاعه 10	30 دقيقة من	الثديين أو كليهما في الرض
عليه		
وجود ما لا يقل 3	6	24
كسب ما لا يقل عن 7-10 أوقية ()	في الأسبوع في الأشهر الثلاثة الأولى (بمعدل 1 أوقية في اليوم الواحد).	

بحلول اليوم 14 يجب على الطفل استعادة وزنه عند الولادة.

وزنه واكتسابه جيدًا، قد يبدأ الطفل في النوم لمدة أطول ليلاً ويتغذى من الطبيعي أن يستيقظ الطفل كل 3 4 ساعات على الأقل ليلاً حتى يكبر ويستطيع رضاعة المزيد من الحليب عند

هناك قاعدة عامة مفادها أن الحليب (3 ساعات) سيزيد من إ الحليب بينما رضاعة الحليب (3 4 ساعات) سيقبل من إنتاج الحليب. ويرجع ذلك إلى الهرمونات التي تساعد على تنظيم الحليب.

حجم الرضعة الواحدة ومجموع الحليب الكلي

معدة حديثي الولادة صغيرة. في عمر 24 يستهلك الطفل حوالي 5 10 سم مكعب من اللبن (الحليب المبكر) في كل رضاعة. مع زيادة الحليب، لطفل تدريجياً. في حوالي اليوم شهر 3 5

في الأيام أرضعي طفلك من كلا الثديين . بمجرد أن يكسب طفلك جيداً، مع الكثير من التبول تصرف أحد الثديين جيداً قبل تقديم الثدي الثاني. الأمهات اللاتي يخزنن الكثير من الحليب في الثدي (3 أوقية لكل جانب) قد يطعمن طفلهم فقط من ثدي واحد لكل رضاعة. قد تقوم الأمهات الأخريات بإطعام طفلهم من الثديين.

أكثر أهمية من حجم ال هو ال الكلي للحليب في اليوم الواحد. قد يختلف من يوم يرضعون

ما بين 19 30 أونصة في اليوم بحلول عمر شهر واحد أو عندما يزنون 10 . يجب أن يتبع كل طفل منحني النمو الخاص به باستمرار على مخطط النمو الخاص بمنظمة الصحة العالمية. ي أو التسعين طالما أن الطفل يكسب الوزن بثبات وباقيا ى منحني النمو الخاص به.

http://www.cdc.gov/growthcharts/data/who/grchrt_girls_24lw_9210.pdf

http://www.cdc.gov/growthcharts/data/who/grchrt_boys_24lw_9210.pdf

أن كل جزء من الحليب الذي يحصل عليه طفلك مفيد. . حصريا حليب الأم والرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر مفيد جدًا لطفلك. كمية من حليب ثدي مفيد .

كلما يكبر طفلك

يصبحون أكثر مهارة . الطفل الذي يزيد عمره عن شهرين قد ينهي رضاعته بعد 3 5 .
قد يرضع طفلك أيضًا في كثير من الأحيان - 3 5 3-2 .
تشعرين ثدييك ممتلئين لا تشعرين بتدفق الحليب. هذا الشيء طبيعي.
3 أشهر، يتباطأ زيادة الوزن الطبيعي قليلاً إلى حوالي 4 7 . أشهر، يكون الكسب العادي
2.5 4 . إذا كانت لديك مخاوف بشأن ما إذا كان طفلك يكسب الوزن،
على مخطط نمو منظمة الصحة العالمية (انظر) .

جميع الأمهات يصنعن ويخزنن كميات مختلفة من الحليب في صدورهن. إذا كنت أماً تخزن كميات صغيرة من الحليب في كل يزال بإمكانك إرضاع طفلك. ومع ين إلى إزالة الحليب بشكل متكرر، حتى عندما يكبر طفلك.

إزالة الحليب لا يزال مفتاح الإمداد. وقمت بضخ الحليب، أو كان طفلك ينام لفترة أطول في الليل،
ين انخفاضًا طفيفًا في إمدادك. قد يعلمك طفلك عن طريق التملص من الثدي أو الرغبة في الرضاعة أكثر من مرة. قد ين إلى إزالة الحليب الليل.

جميع الطرق الهرمونية لتحديد النسل يمكن أن تقلل من إنتاج الحليب. (الطرق الهرمونية لتحديد النسل.)
ين تفكير في طرية ، أو تجنب وسائل منع الحمل الهرمونية التي يتم حقنها أو زرعها.

(دعم إمداد الحليب إمدادك بالحليب غير مناسب لطفلك.)

خلق مجتمع صحي من خلال مساعدة الأمهات على إرضاع أطفالهن.

Reviewed: copyright February 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