

# الرضاعة الطبيعية عندما يكون الطفل مبتسراً

عادةً، يجب أن يظل الأطفال المولودين قبل الأوان بفترة كبيرة في وحدة الرعاية المركزة لحديثي الولادة. يعتبر حليب الأم دواءً وغذاءً للطفل. ومن الضروري البدء في تكوين حليب الأم في أقرب وقت ممكن بعد الولادة. وكلما كانت البداية أقرب، كان الحليب الذي تدرّيه لطفلك أكثر.

## يُطلق على القطرات الأولى لحليب الأم «اللّبأ»

- يأتي اللّبأ في شكل قطرات صغيرة من الحليب قد تكون صفراء اللون في بعض الأحيان. ويحتوي اللّبأ على عناصر غذائية خاصة يمكن أن تساعد في الوقاية من العدوى.
- يُطلق كثير من الناس على اللّبأ «الذهب السائل» لأنه مميز جداً.
- يمكنك استخدام مضخة الثدي واليدين لتحصيلي على اللّبأ. جربي أن تجمعني اللّبأ في أقرب وقت ممكن بعد الولادة حتى يُصبح جاهزاً لطفلك بمجرد أن يحتاج إليه. وكلما بدأت المحاولة في وقت أقرب، ستدرين المزيد من الحليب.
- يمكن أن تقدم المرضعات اللّبأ لطفلك، حتى إذا لم يكن الطفل كبيراً ليتغذى من الزجاجة.



طفل يتناول اللّبأ باستخدام محقنة



محقنة معبأة باللّبأ

## إدرار المزيد من الحليب بمرور الوقت

- بعد بضعة أيام، سيتغير الحليب. وسيبدو أكثر بياضاً وستدرين الكثير منه.
- عادةً ما يأتي هذا الحليب بعد 3 أو 5 أيام تقريباً من الولادة وأحياناً يأتي بعد فترة أطول عند ولادة طفل مبتسر، أو الولادة القيصرية إذا تناولت أدوية معينة قبل الولادة أو أثناء الولادة.
- وهذا هو الحليب الذي يحتاج إليه الطفل لينمو.

## كم مرة ينبغي أن أستخدم مضخة الثدي؟

- قومي بضخ الحليب 8 مرات على الأقل خلال 24 ساعة.
- تأكدي من ضخ الحليب أثناء الليل. من المفيد ضبط المنبه ليوقظك من أجل الضخ.
- من الطبيعي في الأيام الأولى إدرار بضع قطرات فقط من اللّبأ. وحتى إذا لم تُدرّي الكثير من الحليب في بادئ الأمر، فسوف يساعدك ضخ الكثير في البداية على إدرار المزيد من الحليب في المستقبل.



حليب الأم الذي تم ضخه

## العصر باليد

- يمكنك أيضاً إخراج الحليب من ثدييك باستخدام اليد لرش الحليب مباشرة في كأس صغير.
- يمكن إجراء العصر باليد بعد الولادة مباشرة أو قبلها.
- يمكن استخدام العصر باليد أثناء ضخ الثدي أو بعده مباشرة لإدرار المزيد من الحليب.

## كيف أحصل على المساعدة للضخ أو العصر باليد؟

- يستطيع استشاريو الرضاعة (الخبراء الحاصلين على تدريب خاص لمساعدتك على الرضاعة الطبيعية)
- أو الممرضات مساعدتك في استخدام مضخة الثدي وتعلم العصر باليد.
- يمكنك الحصول على المساعدة والدعم أيضاً من العائلة والأصدقاء.



قيام الام بعصر ثديها باليد