

كيف يمكنني معرفة ما إذا كانت الرضاعة الطبيعية تسير على ما يرام؟ (How can I tell that breastfeeding is going well?)


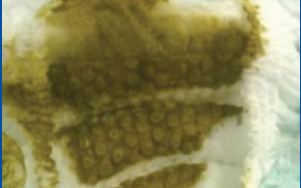
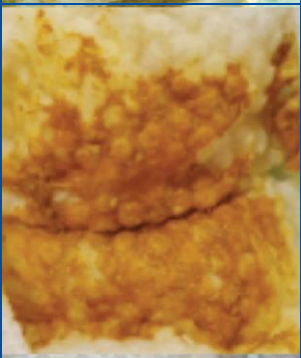


إذا وجدت أن هناك إشارات على الجانب الأيسر (الجانب الأحمر)، تحدثي إلى القابلة أو ممرضة صحة الطفل والأسرة للاطمئنان أو الحصول على النصيحة بشأن إرضاع طفلك.
من الأفضل لك ولطفلك الحصول على الدعم من متخصصين في وقت مبكر.

(Talk to your midwife or Child and Family nurse if)	يمكنك التأكد من أن الرضاعة الطبيعية تسير على ما يرام عندما: (Breastfeeding is going well when)
إذا كان طفلك يشعر بالنعاس ويتناول أقل من 6 وجبات خلال فترة 24 ساعة	يحصل طفلك على 8 وجبات أو أكثر في غضون 24 ساعة
إذا كان طفلك دائماً يرضع لمدة 5 دقائق أو أقل في كل وجبة إذا كان طفلك دائماً يرضع لمدة تزيد عن 40 دقيقة في كل وجبة	يرضع طفلك لمدة 5 إلى 40 دقيقة في كل وجبة
إذا كان طفلك يغفو دائماً أثناء الرضاعة من ثديك و/أو لا يكمل الرضاعة بنفسه أبداً	يتمتع طفلك بلون بشرة طبيعي
إذا بدا طفلك وكأنه مصاب باليرقان (اصفرار لون الجلد) يبدأ اليرقان عادةً على الوجه ثم ينتشر إلى الجسم والذراعين والساقين. يُرجى التوجه إلى عيادة دعم الرضاعة الطبيعية الخاصة بصحة الطفل والأسرة أو إلى طبيبك العام إذا ازداد الاصفرار، و/أو إذا كان طفلك يشعر بالنعاس	يكون طفلك بشكل عام هادئاً ومرتاحاً أثناء الرضاعة ويشعر بالاكتماء بعد معظم الوجبات
إذا كان الطفل يرضع ثم يبتعد عن الثدي بشكل متكرر أثناء الرضاعة أو يرفض الرضاعة الطبيعية	تكون حفاضات طفلك مبللة ومنتسخة (انظري إلى الرسم البياني على الصفحة التالية)
إذا كانت حفاضات طفلك لا تتبلل أو تنتسخ كما هو موضح في الصفحة التالية	يكون الإرضاع مريحاً
إذا كنت تعانين من ألم في الثدي أو الحلمة، وهذا الألم لا يختفي بعد أن يبدأ الطفل بالرضاعة. أو إذا كانت الحلمة تخرج من فم طفلك وتبدو مقروصة أو مسطحة من جانب واحد.	يكون ثديك أكثر ليونة بعد الإرضاع
إذا لم يكن ثديك أكثر ليونة، أو إذا كان منكثلاً أو أحمرًا بعد الإرضاع	عندما يبلغ طفلك 3 - 4 أيام أو أكثر، يجب أن تكوني قادرة على سماعه وهو يبتلع الحليب باستمرار أثناء الرضاعة
إذا كنت تعتقدين أن طفلك يحتاج إلى لهاية	
إذا كنت تشعرين أنك بحاجة إلى إعطاء طفلك حليباً صناعياً	

كيف يمكنني معرفة أن الرضاعة الطبيعية تسير على ما يرام؟
(How can I tell that breastfeeding is going well?)

كيف أعرف أن طفلي يحصل على كمية كافية من الحليب؟ (How Do I know my baby is getting enough?)

سيغير محتوى حفاضات طفلك خلال الأسبوع الأول. ستساعدك هذه التغييرات على معرفة ما إذا كانت الرضاعة تسير على ما يرام. يمكنك التحدث إلى القابلة أو إلى ممرضة صحة الطفل والأسرة إذا كانت لديك أية مخاوف. من فضلك ضعي إشارة في الخانات المناسبة.

عمر الطفل (Baby's age)	حفاضات مبللة (Wet nappies)	حفاضات متسخة (Dirty nappies)	كيف يبدو هذا البراز؟
يوم - يومين	حفاض واحد - حفاضين أو أكثر في اليوم قد توجد اليورات (ملح الحامض البولي) حتى اليوم الرابع * (اطلعي على الشرح أدناه)	حفاض واحد أو أكثر يحتوي على فضلات لونها أخضر داكن/أسود تشبه "القطران" تسمى العقي	
3 - 4 أيام	3 حفاضات أو أكثر يوميًا تكون الحفاضات أثقل تفرز الفتيات الصغيرات ما يشبه الدورة الشهرية الزائفة وهو أمر طبيعي ** (انظري الشرح أدناه)	تغير في اللون والكثافة - بني/أخضر/أصفر يصبح أكثر سيولة ("تغير البراز")	
5 - 6 أيام	5 حفاضات أو أكثر تكون ثقيلة ومبللة في الحفاضات التي تستخدم لمرة واحدة، غالبًا ما يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت الحفاضات مبللة، لذا لمعرفة ما إذا كان الحفاض يحتوي على كمية كافية من البول، خذي حفاضًا وأضيفي إليه ملعقتين إلى 4 ملاعق كبيرة من الماء. سيعطيك هذا فكرة عن شكل وملمس الحفاض المبلل.	ما لا يقل عن حفاضين باللون الأصفر؛ قد يكون البراز سائلًا تمامًا	
7 إلى 28 يوم	6 حفاضات أو أكثر، تكون مبللة وثقيلة	حفاضين على الأقل، براز لونه أصفر بحجم عملة الـ 50 سنتًا وغالبًا ما يكون سائلًا وكأنه يحتوي على حبوب	
اليورات*	اليورات هي مادة برتقالية/حمراء داكنة توجد في براز العديد من الأطفال في اليومين الأولين. في هذا العمر لا تشكل اليورات مشكلة. ولكن إذا تجاوز الأمر اليومين الأولين، يجب عليك إخبار القابلة/ممرضة صحة الطفل والأسرة لأن ذلك قد يدل على أن طفلك لا يحصل على ما يكفي من الحليب.		
الحيض الزائف**	الحيض الزائف في الأسبوع الأول هو إفرازات مخاطية مختلطة بالدم من المهبل سببها انخفاض هرمونات الأم بعد الولادة. وهذا أمر طبيعي.		

مقتبس باذن من مبادرة اليونيسف UNICEF Baby Friendly Health Initiative من قبل SLHD Breastfeeding Interest Group بالتشاور مع المستهلك.



Created: January 2018
Review by: January 2020
AVS 83586