

الجزء الثالث

إنجاح الرضاعة

الفصل الرابع عشر

لماذا بعض النساء لا ترضع؟

في سنة 1900 كان احتمال موت طفل يتغذى من حليب غير حليب أمه 9 من 10. كانت النساء يرضعن، أو تعهد الأم بطفلها إلى مرضع مقابل نقود تدفعها لها. أثناء الحرب العالمية الأولى خرجت نساء الأوساط الفقيرة اللواتي كن يعملن كمرضعات للعمل في المصانع، فنشأت حاجة ماسة إلى المرضعات: فاضطرت النساء إلى أن ترضعن أطفالهن بأنفسهن. وفي سنة 1950 مع التطور الصناعي الغذائي، وخاصة مع صنع أول مسحوق حليب بقري، أصبح طفل واحد من أصل ثلاثة يرضع من ثدي أمه. اليوم، تشهد فرنسا ظاهرة جديدة: إذ قلّ شيئاً فشيئاً عدد النساء اللواتي بإمكانهن إرضاع أطفالهن وذلك بسبب قلة إدرار الحليب. إذا كانت نسبة النساء المرضعات في قسم

التوليد 55٪، فإن نسبتهن تصبح 35٪ عندما يصبح عمر الرضيع شهراً واحداً، وتصبح 12٪ فقط عندما يصبح عمره 3 شهور. عملياً يصعب أن تجدي أمّاً فرنسية واحدة ترضع طفلها وعمره 6 شهور. إنها أضعف إحصائية في أوروبا، ففي البلدان المجاورة لفرنسا معظم النساء ينجحن في إرضاع أطفالهن. مع أن النساء الفرنسيات لسن ناقصات تشريحياً! تغذية الطفل موضوع ثقيل بالمفاهيم العاطفية، إذ كان إرضاع الطفل دائماً رمزاً للحب الأمومي. وجعلت الاكتشافات الطبية والرؤى الجديدة وحتى الدارج (الموضة) من الرضاعة ظاهرة اجتماعية، ولكل فرد رأيه الخاص فيما يتعلق بها. وكانت النتيجة أن أصبحت الأمهات الوالدات حديثاً تشعرن نحو الرضاعة بالتردد والعجز. سنحاول أن نعرض عليك بوضوح معطيات المشكلة حتى تسير تجربتك في الرضاعة على نحو متناغم ومرضٍ ما أمكن.

بداية سيئة

يتعلق نجاح الرضاعة في المقام الأول بالأسبوع الأول. تبدو أقسام التوليد وكأنها تفعل كل شيء لإحباط الأم الوالدة: فتحفظ بالطفل ليلاً، وتساعد حليب أمه، ولا ترافق الأمهات أثناء أول رضاعة. اعداد القابلات فيما يتعلق بموضوع الرضاعة مقتضب جداً، وما تعلمنه فيما يخص تغذية الطفل لا يفرق بين زجاجة الحليب والثدي! والمنظمات التي تدعم الرضاعة وتزور

الأمهات في منازلهن غير معروفة. والأهم هو أن نساء اليوم وحيدات، عائلاتهن قليلة العدد والصديقات نادرات، فلا تجدن من يقدم لهن النصيح وأمثلة ناجحة عن الرضاعة.

إضافة إلى ذلك، فإن بدء الرضاعة ليس بالأمر السهل: قد يتأخر ادرار الحليب (حتى 15 يوماً بعد الولادة)، وقد يمتلئ الثديان ويرفض الطفل الرضاعة عدة أيام أو ينام قبل أن ينهي رضاعته، ثم يطالب فيما بعد بالرضاعة من جديد. ولا تعرف الأم في الأسابيع الأولى أن تميز ما يعنيه صراخ طفلها ونظامه واحتياجاته وتقلق الأمهات بسهولة، ولما

يحتاج الطفل إلى 6 أسابيع ليوجد التوازن بين حالته وحصصه الغذائية.

كانت الأم تؤمن بأن طفلها مرتبط بها كلياً فهي تقول: «لا أستطيع الإرضاع على نحو صحيح، فأنا لست بالأم الصالحة». يتأثر

ادرار الحليب في الأسابيع الأولى بهرمونات حرّض إفرازها الضغط النفسي، ولكن فيما بعد يصبح عمل غدد الثدي مستقلاً. قد يؤدي القلق والخوف والفشل إلى آلية تثبيط: فيزيد تعصيب الأم، والطفل جائع، وتنشأ حلقة مفرغة. وتكفي ملاحظة خرقاء لتثبيط الأم، وتصبح زجاجة الحليب الحل الوحيد.

مع أن الأمر يتطلب فقط بعض الصبر والوقت والهدوء وخاصة الثقة والتشجيع حتى تتمكن الأم من تجاوز صعوبات المرحلة الأولى. وبرغم أن الرضاعة أمر طبيعي وغريزي فإن المرأة

تتعلمها بالممارسة. عليك إذن الإصرار، وامنحي طفلك الوقت الكافي. إن ما تمنحه لك الرضاعة من السعادة والراحة النفسية والاسترخاء يجعلها تستحق كل عناء كي تنجح.

أفكار مشبعة مبنية على الجهل

◆ الرضاعة متعبة

الإرضاع من الأمور الطبيعية التي تحدث بعد الولادة، ويسمح بحدوث التغيرات الهرمونية بلطف. يتطلب منع در الحليب كسر دورة التطور الطبيعي كسراً مفاجئاً. الولادة تسبب تعباً ومرحلة بعد الولادة متعبة كذلك. صحيح أن الرضاعة تتطلب في البداية تفرغاً، ولكن اختيارك أن تكوني أمّاً يعني التفرغ. إضافة إلى أن الأم ترغب في الشهر الأول في البقاء مع صغيرها. تجد الكثير من النساء ما إن تستقر أمور الرضاعة (بعد شهر أو 6 أسابيع) إن إعطاء الصغير زجاجة الحليب أسهل بكثير، فتقدر فترات الراحة التي تمنحها لها الرضاعة أثناء النهار. وتشعرها الإندفينات الطبيعية التي تحرض إفرازها الرضاعة بالاسترخاء. سعادة الأم برؤية طفلها يتألق بفضل حليبها تشعرها بالثقة بنفسها، كما أن التوقف عن العمل والجلوس لارضاع الطفل أمر مريح نفسياً.

ولكن إذا استأنفت الأم نشاطها سريعاً، ولم تتغذى جيداً ولم

تأخذ قسطاً من الراحة بين الرضعات فإنها ستتعب بالتأكيد.

♦ الرضاعة تشوه الصدر

الحمل هو الذي يبدل الثديين، كما يبدل كل الجسم: «تبدل الأمومة الجسم بجسم آخر». إذ لا مفر من تمدد الجلد وظهور الفزر في بعض الحالات. ولكن إذا فقدت النساء شيئاً مقابل الأمومة، إلا أنهن تكتسبن شيئاً من التآلق من تجربة الحمل. لا فائدة من زيادة عواقب الأمومة الجمالية حدة بتغيير الحجم المفاجئ المسؤول عن فساد مظهرهما (زيادة الوزن زيادة سريعة، حميات قاسية، احتقان، بعض العلاجات الهرمونية). لذا فإن الفطام المفاجئ في الوقت الذي يكون فيه إدرار الحليب على أشده هو أسوأ شيء يمكن فعله ليفقد الثديين جمالهما. لذلك تعد الرضاعة (وخاصة مدة 5 أو 6 أشهر) التي تساعد في عودة الأمور إلى طبيعتها بلطف وتروٍ أفضل ليحافظ الثدي على استدارته.

♦ الحليب الاصطناعي جيد كحليب الأم

وهذا خطأ. يزداد وزن عجل صغير مرتين خلال 10 أسابيع في حين يحتاج طفل الإنسان إلى 24 أسبوعاً ليتضاعف وزنه. ويكتمل نمو العجل تماماً في عمر 6 شهور، أما الكائن البشري ففي عمر 16 سنة. هذا يعني أنه لا بد أن يكون الحليب البقري غنياً جداً بالبروتينات والمواد الدسمة

ليسد حاجات العجل التي تفوق حاجات الإنسان. ليس بإمكان الطفل البشري أن يستخدم إلا 86% من العناصر الغذائية الموجودة في الحليب البقري، ولكنه يمتص 96% من العناصر الغذائية الموجودة في حليب الأم. وهذا يعني أنه يهضم حليب الأم هضماً أفضل: في 45 إلى 90 دقيقة مقارنة بـ 2 إلى 3 ساعات عند هضم الحليب البقري. يزود حليب الأم بأنزيمات تسهل عليه عملية الهضم والاستقلاب، ولما كانت كبده وأمعاءه وکليته مازالت صغيرة الحجم، فهي بحاجة إلى العناصر الغذائية جاهزة. كما يحتوي حليب الأم على بعض الحموض الدسمة الأساسية لنمو دماغ طفل في الأشهر الأولى من حياته.

يحتوي الحليب الاصطناعي (حتى الحليب HA، خفيف الإثارة للحساسية، والذي خضع لمعالجة فيزيائية كيميائية إضافية) على بروتينات لا تعرف أمعاء الوليد هضمها، إذ إن الغشاء المخاطي المعوي رقيق جداً وحساس. إذا مرت هذه البروتينات إلى الدم فإن جهازه المناعي لا يتعرف عليها / وقد يتعرض رد فعل تحسسي. لابد من مرور 100 يوم حتى تعد أمعاء الطفل حاجزاً مضاد خلوي فعال. تفسر هذه الظاهرة زيادة التحسس الضخمة المشاهدة من الحليب عند الأطفال منذ 20 سنة. إذ تكفي زجاجة حليب واحدة لفسد الفلور المعوي ويثير هذه الظاهرة التحسسية.

في حين يحتوي حليب الأم على IgAs (الإميونوغلوبولين ألفا)، ومضادات أجسام تغطي الغشاء المخاطي المعوي عند الطفل، فتجعله غير نفوذ للجراثيم، لهذا تقل معاناة الرضع من الاضطرابات المعدية. في الواقع يُكوّن هضم الحليب البشري خليطاً كيميائياً يساعد على خلق وسط حمضي داخل الأنبوب الهضمي ويقتل البكتيريا الممرضة. لا وجود لحليب أم فاسد أو سيئ، وإذا لم يسمن الطفل، فذلك لأنه لا يأخذ كفايته من الحليب. قد يكون المنحنى البياني لنمو طفل رضيع أقل لفتاً للنظر من منحنى طفل يشرب الحليب الصناعي، لأن حليب الأم لا يسبب احتباساً زائداً للسوائل ولا يساعد تَكوّن خلايا دهنية.

♦ الرضاعة تزيد يرقان حديث الولادة

بعد الولادة يتخلص الطفل مما يقارب من 20٪ من دمه الزائد باعادة امتصاصه. إحدى فضلات هذه العملية البيليروبين الذي تجري تصفيته في الكبد. يكبح حليب الأم في بعض الحالات عملية التنقية هذه، ويصبح الطفل الذي لا يتخلص بسرعة كافية من البيليروبين برتقالي اللون. لا يُكوّن هذا اليرقان الناتج من حليب الأم أي خطر على دماغ الطفل أو كبده أو أي عضو آخر من أعضائه. يسهل على الفريق الطبي التمييز بينه وبين اليرقان الخطير. يزداد نشاط الكبد تلقائياً مع الوقت، ولا داعي على الإطلاق للتوقف

عن الرضاعة لإزالة اصفرار الطفل مهما كان الثمن.

◆ قد تهز الرضاعة الفاشلة الأم الوالدة الحساسة عاطفياً.

يجدد التوقف عن الرضاعة وفقاً لهذه الطريقة في التفكير ثقة الأم الوالدة بنفسها ويقلل من اكتئابها. ولكن الضعف النفسي والاكتئاب ناجمان عن أسباب هرمونية وجسدية واجتماعية واقتصادية ونفسية. اكتشف الباحثون حالياً أدوية مضادة للاكتئاب تسمح للمرأة بالاستمرار في الرضاعة، لأن الرضاعة غالباً ما تكون من الأسباب الوحيدة لسعادتها.

◆ القدرة على الرضاعة وراثية

وهذا خطأ على الإطلاق. ولكن إذا سمعت امرأة طوال حياتها قصص الفشل، قد تنقصها الثقة بنفسها منذ البداية. لما كان إدرار الحليب يتأثر كثيراً بالعامل النفسي والشدة النفسية في الأسابيع الأولى من الرضاعة، تُنصح الأم بالقلقة أن تهين نفسها قبل الولادة بالتحدث عن مخاوفها إلى المختصين (القبالات اللواتي تلقين تدريباً خاصاً بالرضاعة، الجمعيات المختصة)، وبطلب مرافقة لها في الأسابيع الأولى (ولو عن طريق الهاتف). وعليها قبل كل شيء التحدث مع طفلها في هذا الموضوع، فهو يفهم نبراتنا وصوتها وكلماتها.

♦ ليس حليبي غنياً كفاية

كما أن حجم الثديين لا علاقة له بكمية الحليب المنتج، فإن لونه لا علاقة له بقيمته الغذائية. يكون الحليب في الأيام 15 الأولى أبيضاً كما نتخليله وغني بالسكر والمواد الدسمة، ثم يصبح بدءاً من اليوم 15 إلى 3 أسابيع شفافاً يميل إلى الزرقة. هذا المظهر طبيعي جداً! حليب الأم العنصر الغذائي الفيزيولوجي المثالي للرضع، فهو يتناسب مع حاجاته تناسباً كاملاً. كما أنه يتغير أثناء النهار (فهو أكثر غزارة ودسماً في الصباح) وأثناء الرضعة (إذ يحتوي على في نهاية الرضعة على دسم أكثر بأربع مرات من بدايتها). إذا بدا الطفل غير مشبع، فهذا لأنه لا يرضع كفاية. لا تنسي أنه بحاجة إلى 6 أسابيع حتى يستقر التوازن بين استهلاكه للحليب وحاجاته الحقيقية.

♦ لم العناية في إرضاعه إذا كان لا بد من العودة إلى العمل بعد شهرين؟

تختلف الرضاعة في الأسابيع الأولى كثيراً عن رضاعة طفل عمره شهران. ما إن تستقر أمور الرضاعة حتى يصبح بإمكان الأم السفر ولو لبضعة أيام، أو الإرضاع في الصباح والمساء فقط، وذلك بسحب حليبها في المكتب (تسمح القوانين الاجتماعية للأم المرضع بساعة راحة في اليوم

تسحب خلالها حليبها). لا يتأثر ادراؤها للحليب بعواطفها إلا أنه يتأثر بتعبها.

♦ يستحيل تنزيل الوزن أثناء الرضاعة

لما كان الالتزام بحمية لتنزيل الوزن أثناء الرضاعة غير منصوص به بشدة، لا تستطيع الأم الوالدة ارتداء ملابسها التي كانت ترتديها قبل الحمل عدة شهور. إلا أن الرضاعة هي المرحلة الوحيدة من الحياة التي يحرق أثناءها الجسم الخلايا الدهنية الموجودة في الفخذين، والتي يصعب غالباً التخلص منها باتباع الحميات التقليدية (شرط أن تستمر الرضاعة 3 شهور على الأقل). وقد بينت الدراسات أن النساء المرضعات حتى الأسبوع العاشر بعد الولادة تفقدن وسطياً كيلو غراماً واحداً أكثر من النساء اللواتي توقفن عن الرضاعة بعد 10 أيام. ولكن لا بد من الحذر فالرضاعة ليست عذراً لتستهلكي السكريات والمواد الدسمة.

الفصل الخامس عشر

مباشرة الإرضاع

إنتاج الحليب

يزداد حجم الثديين خلال شهور الحمل التسعة، والأمر نفسه ينطبق على الحلمتين واللُّعَوَتَيْن. وتنتفخ الأوعية الدموية، وقد تنقطر بضع قطرات من اللبأ (سائل كثيف أصفر). يهيئ التفاعل بين عدة هرمونات، أثناء الحمل، الثديين للرضاعة: يسبب الأستروجين نمو القنوات الحليبية وتكاثر الحويصلات. ويسمح البروجسترون بنضج الغدد الثديية. ويحول البرولاكتين وهو هرمون الإرضاع خلايا الثدي إلى خلايا «إفرازية» تنتج الحليب، أو خلايا «عضلية» تدفع الحليب عبر قنواته.

تدفع القنوات الحليبية العشرون والموجودة في كل ثدي أثناء

الحمل إلى تشكل العنبات أو الحويصلات. تتصل كل عنبة (وهي تشبه حبة التوت) بالكثير من الشعيرات الدموية. يزداد جريان الدم بتأثير البرولاكتين في منطقة الثدي خاصة، تسمح زيادة الضغط بمرور كل العناصر الضرورية لإنتاج الحليب من الدم باتجاه المعامل الصغيرة والتي هي العنبات. يكون الجهاز أثناء الحمل جاهزاً، ولكنه موضوع في حالة الانتظار تحت تأثير البروجسترون. وقد يتجمع القليل من اللبأ في الأسناخ.

مع قذف المشيمة ينخفض معدل الأستروجين والبروجسترون، ويتفوق عليهما البرولاكتين ويحرض إفراز الحليب. يأمر هرمون آخر الأوستيوسين آلاف الألياف العضلية الصغيرة جداً، والتي تحيط بالعنبات وتعضرها كما تعصر البرتقالة بغية دفع قطرات الحليب إلى القنوات التي تنقلص بدورها لتدفع الحليب. تستغرب النساء عادة من رؤية الحليب يخرج من عدة ثقبوب مثل ليف الحمام - وليس من الحلمة، هذا هو منعكس القذف. كما تعيد العنبات إنتاج الحليب بعد أن أفرغت.

إضافة إلى تأثير الهرمونات، يحتاج جسم المرأة إلى محرض ثان لإنتاج الحليب: وهو مص الطفل للحلمة. يرسل هذا الشعور رسالة إلى دماغ الأم، فيقوم بتنشيط الهرمون الكابح للبرولاكتين الذي يمنع جريان الحليب في الوقت الطبيعي. وكذلك الأمر، عندما يكون الثديان ممتلآن بالحليب تأمر إشارة الدماغ بإفراز الهرمون الكابح من جديد بغية إبطاء أدرار

الحليب. ليس الثديان خزانين: فعندما لا يحرضان بمص الطفل مدة 2 أو 3 أسابيع يتوقف إنتاج البرولاكتين. في حين تفرز المرأة المرضع لتوأمين البرولاكتين أكثر بمرتين من المرضع لطفل واحد. وإذا كان الرضيع أكولاً ويفرغ صدر أمه تكراراً تطلب إشارة من الدماغ إفراز الهرمون الكايح بكمية أقل، ومن ثم يزداد إدرار الحليب.

يتأقلم ثديا المرأة وفقاً لحاجة الطفل (يكون عادة حجمهما أكبر ما يمكن في الشهر الثالث).

يُحصل الإنتاج الرئيسي للحليب أثناء الرضاعة.

بعض العلاجات

لتضمني إدراراً جيداً للحليب

العلاج التجانسي

- يُنصح بنتاول ريسينوس Ricinus 4 CH، 4 حبات صباحاً ومساءً بين 36 و72 ساعة بعد الولادة.
- علماً بأن هذا العلاج التقليدي والفعال قد يسبب غثياناً وإسهالاً. في هذه الحال يمكن استبداله بسبال سيرولاتا Sabal serrulata 4 CH، 3 حبات 3 مرات في اليوم.

العلاج بالنباتات العطرية

- 3 قطرات من زيت الشُمرة على قطعة سكر (ما يعادل 4 أو 5 لتر من منقوع الشُمرة).

الأسبوع الأول هام جداً

في الواقع يتعلق مستقبل الرضاعة بهذه المرحلة. ما أن تنتهي الولادة حتى يبدأ الثديان بإفراز اللبأ. ويصبحان في غضون 24 ساعة حساسين جداً. يبدأ إدرار الحليب بين اليوم الثاني واليوم الرابع بعد الولادة (بعد القيصرية في بعض الأحيان). تشعر المرأة في البداية بتنميل في ثدييها: تصفه بعض النساء بقولها أنها تشعر برغبة في حكهما من الداخل، ثم تشعر بسخونة تنتشر وتزداد قوة، ثم ينتفخ الثديان وقد يتضاعف حجمهما، وتصبح الأوردة مرئية بوضوح.

لكل النساء أخطاء تعمل، ولكن الرضاعة ليست غريزية، ولا بد من تعلم بعض الأمور المتعلقة بها. فيما مضى تعلمت أمهاتنا وجداتنا الرضاعة بفضل الصبر الذي تمتعن به، والوقت الذي خصصنه لنا. أما اليوم فتقع هذه المسؤولية على عاتق العاملين في المشافي المستعجلين غالباً والذين تنقصهم الخبرة، فيجدون وضع زجاجة الحليب في فم طفلك أسهل بكثير. مع أن دورهم هو تزويدك بالمعلومات الضرورية والسند التكنولوجي والدعم المعنوي.

إن أفضل وسيلة لمباشرة الرضاعة هي الاستعلام مسبقاً عنها حتى تحسمي أمرك وسط الآراء المتناقضة. تحدثي مع زوجك عن رغبتك في الرضاعة، فأنت بحاجة إلى دعمه، كما أن

- بعض الرجال لا يتحملن رؤية زوجاتهم يناولن أُنْداءهن.
- لكي تدعمي موقفك وتباشري الرضاعة يجب عليك التالي :
- الحصول على دليل رضاعة جيد.
 - اسم صديقة أو صديقتين نجحتا في الرضاعة.
 - عنوان احدى المستشارات في الرضاعة بحيث يمكنك الاتصال بها قبل الولادة، وعناوين جمعيات دعم الرضاعة.

القواعد الذهبية

اعطاء الرضيع الثدي باكراً

حتى زمن قريب، كان الرُّضْع يُفصلون عن أمهاتهم من 24 إلى 48 ساعة لا يُعطون أثناءها إلا شيئاً من الماء المحلى. ولحسن الحظ بدأ يتبين للأطباء والقابلات أكثر فأكثر أهمية اللبأ في الساعات الأولى من حياة الطفل، وذلك بسبب مفعوله الملين ودوره في وقاية الطفل من اليرقان. إضافة على ذلك، يساعد الارضاع المبكر الأم، إذ يحرض مص الطفل حلمة الثدي إفراز الأوسيتوسين، وهو الهرمون المسؤول عن تقلصات الرحم، ويزيد من سرعة خروج المشيمة. وهكذا يستعيد الرحم حجمه على نحو أسرع، فيقل خطر النزف كثيراً.

يعرف الأطفال كيف يرضعون أفضل رضاعة في الساعتين

الأوليين من حياتهم، ويجيدون بعد بضع دقائق من ولادتهم الزحف على بطن أمهاتهم ليجدوا وحدهم الحلمة ويرضعون رضاعة صحيحة: إنه «منعكس التنقيب». ولكن يختفي هذا المنعكس في غضون 6 ساعات! يدخل الطفل بعد وقت قصير في مرحلة «استعادة النشاط» والنعاس التي تستمر يومين فتجعل من تناوله لثدي أمه لأول مرة أكثر صعوبة. وبعض الأطفال غير مستعجلين في الرضاعة، تعيين من الولادة، ونائمين تحت تأثير الأدوية التي وصفت لأمهاتهم. يستيقظون ويقبلون الثدي بعد نصف ساعة من الولادة أو بعد مرور 48 ساعة. المهم هو أن تدعي طفلك يختار الوقت الذي يناسبه ولا تجبريه على أخذ الحلمة إجباراً.

الطفل بحاجة إلى اللبأ الموجود في ثدي أمه مباشرة بعد الولادة. يساعد اللبأ بفضل تأثيره الملين على طرح العقي (براز الطفل الأول) وهو فضلات الخلايا المتراكمة في أمعاء الطفل. كما أنه يزود بطاقة عالية (إذ يحتوي على سكريات جاهزة للاستخدام مباشرة) وبروتينات وأملاح معدنية تساعد الطفل على الاحتفاظ بالماء الضروري لجسمه، فيكون وزنه في الأيام التي تلي ولادته أقل. وأخيراً يحتوي اللبأ على مضادات أجسام تعمل على حماية الطفل من الانتانات حماية ثمينة.

♦ كيف يمكنك التأكد من الاستجابة لرغباتك؟

- قولي للقابلة والطبيب أنك ترغبين بوضع طفلك على بطنك (أكثر المناطق طمأنينة له لأنه يسمع من خلالها أصواتاً مألوفة تنبعث من جسدك) وأن ترضعيه على طاولة الولادة (إلا إذا كان الطفل بحاجة إلى عناية إسعافية).

- إذا تغير العاملون في المستشفى أثناء وجودك في غرفة الولادة، لا تترددي أن تؤكدى مرة أخرى على رغباتك للفريق الجديد.

- اطلبي من زوجك أن يعمل على تحقيق رغباتك، فإنه وإن بدت له رغباتك قبل الولادة غير مهمة فقد يضطرب عند الولادة ينسى ويؤكد على احترامها. ولا بد أن يُخبر أن أخذ الطفل قد يؤخر وقد لا تستطيعين إرضاعه في الحالات الاسعافية.

رضاعة تحت الطلب

لا يستطيع الوليد التمييز بين النهار والليل، والجوع والنعاس قبل مرور 6 أسابيع على ولادته. لذا يجب ألا تفرض عليه مواقيت الليل والنهار، فقد ينام دون أن يرضع، ويبكي مع أنه قد رضع جيداً. تعمل الأم على تعليمه شيئاً فشيئاً التمييز بين نداءات الجوع وغيرها (التعب والكثير من الإثارة والبرد

والألم...). لقد سمعنا عن أطفال ينامون ليايلهم ما إن يخرجوا من قسم الولادة... من المؤسف أن هذا الأمر نادر جداً.

إذا اخترت أن ترضعي طفلك حليبك الذي لا يمكن مقارنة مزاياه، عليك حينئذ أن تسخري نفسك بشكل كامل لتباشري الرضاعة مباشرة جيدة. وهذا يعني أن تقبلي أن تكوني خارج حدود الزمن، لذا فمن الضروري أن تنظمي حياة عائلتك اليومية وبيتك قبل الولادة.

الرضاعة تحت الطلب
لا تعني أن تصبجي
عبدة لطفلك. ولكن
المتصود بها مساعده
على أن يجد نظامه في
الأكل والنوم.

يرضع المواليد عادة ثماني مرات في اليوم. وتستمر الرضعة 20 إلى 45 دقيقة. يُهضم حليب الأم في مدة زمنية تتراوح بين 20 دقيقة وساعتين. قد يختلف عدد الرضعات من يوم لآخر ومن طفل لآخر، في البداية يتطلب منك الأمر تفرغاً ليلاً ونهاراً. لن يكتر لبنك إذا تركت طفلك الذي يطالب به ينتظر، في حين إذا سمحت له باختيار نظام رضعاته ومدتها، تأكدي أن حليبك سيكون متوفراً طوال الوقت. في الشهر الثالث ينام طفل يُرضع عند الطلب جيداً كما ينام طفل يخضع لنظام صارم نفس المدة.

◆ نصائح

- لا توقظي الطفل مطلقاً (باستثناء الأسبوع الأول لتجنب الاحتقان في حال الأطفال الخدج والأطفال الذين ينامون أكثر من خمس ساعات).
- أعطيه الثدي عندما يطلبه فقط.
- دعيه يرضع المدة التي يرغبها (اقرأي الفقرة التي تساعدك على التمييز بين الرضاعة والمص للمتعة).
- دعيه يرضع الكمية التي يرغبها.

الوضعية الجيدة

إنها أكثر العوامل أهمية لتجنب الألم، وجعل البداية سعيدة. تقضي الأم الوالدة حديثاً 3 ساعات في اليوم على الأقل - بل أكثر في أغلب الأحيان - وهي ترضع. ستتصلب مفاصلها ويؤلمها ظهرها إذا كانت وضعيتها سيئة. كما تظهر التشققات حول الحلمة عندما تكون وضعية الطفل سيئة: فيشد الثدي في الاتجاه الخاطئ ويتوزع الشد توزعاً سيئاً.

◆ اتخاذ وضعية مريحة

الوضعية التقليدية التي نراها في لوحات الأعمال الفنية وفي وسائل الاعلام (الأم جالسة ورأس الطفل مركون في ثنية ذراعها) يصعب اتخاذها في السرير، وخاصة عند اللجوء إلى القيصرية أو خزع الفرج المؤلم. إذ ليس بإمكان حديث الولادة

التنسيق بين عضلاته، لذا لا بد من توجيهه، وهذا أمر يصعب إذا كان مختبئاً في حضنك. إليك وضعيات أخرى أكثر فعالية في الأيام الأولى خاصة:

◆ الاستلقاء: إنها أفضل طريقة للارضاع في السرير أثناء الليل (يمكن أن تغفى عينك أو تنامي أثناء الرضاعة)، وبعد القيصرية أو خزع فرج مؤلم. استلقي على جنبك وطفلك بمحاذاة بطنك بحيث تسند كلاً منكما وسادة. ارفعي ثديك بحيث يتمكن الطفل من الإمساك به على نحو صحيح.

◆ الجلوس: يفضل ما إن يصبح بإمكانك الجلوس على كنبه (يمكنك الجلوس فوق طوافة إذا كان هذا يخفف الألم) مستندة إلى ما يلزم من الوسائد بحيث يكون ظهرك مستقيماً، ورجلاك مرتفعتان على طاولة صغيرة أو كومة كتب، وفي حضنك وسادة أو أكثر حتى يكون الطفل على ارتفاع يناسب ثديك. اجتنبى الانحناء إلى الأمام.

• يمكنك حمل الطفل بالذراع المعاكسة للثدي الذي يرضع منه عندما يكون مستنداً إلى وسادة أو وسادتين فوق ركبتيك. وهكذا تسند ذراعك ظهره وكفك مؤخرة رأسه ورقبته، فيكون وجهه مقابل الثدي مباشرة.

• يمكنك أيضاً حمله على جنبك (مثل الصوص تحت جناح الدجاجة). يُنصح بهذه الوضعية خاصة بعد القيصرية أو في حال ولادة توأم. ضعي وسادات بمحاذاة

ذراع الكنبه واجعلي طفلك يجلس ووجهه يقابل ظهر الكنبه! اجعلي وجهه أمام الثدي بسند ظهره بذراعك ورأسه بطن كفك، الإبهام خلف إحدى الأذنين والسبابة خلف الأخرى.

عليك أن تشعرى بالراحة: يجب ألا يتركز ثقل الطفل على ذراعك، ولا يسبب ضغطاً على كتفيك أو ظهرك. استخدمى الوسائد لترفعيه إلى الارتفاع المناسب، ويجب قبل كل شيء ألا يشد ثديك.

يجب أن يكون بطن الطفل ملاصقاً لجسم أمه، وذقنه على ثديها وفمه على امتداد الثدي.

قبل أن تباشري الرضاعة حركي كتفيك حركات دائرية كبيرة نحو الخلف ليسترخيان (خذي نفساً عندما يكونان نحو الخلف واخرجيه وأنت تحركيهما نحو الأمام)، واستمري بالتنفس جيداً أثناء الرضاعة. تجد النساء غالباً صعوبة في البدء في الرضاعة لأنها لا تتنفس عميقاً كما يجب.

وضع الحلمة في فم الطفل

اضغطي الثدي بالابهام والسبابة (فيما يقابل الساعتين الثانية والثامنة على ساعة الحائط) خلف اللعوة. دعي فم الطفل يلمس طرف الثدي إلى أن يفتحه جيداً. لا تنسي أن رائحة الغدد الدهنية الصغيرة المحيطة بالحلمة هي التي تثير المولود. خذي

رأسه بلطف نحو ثديك عندما يفتح فمه جيداً، وتأكدي أن اللعوة داخل فمه كاملاً، وأن شفته السفلية خارجة جيداً. عندما يبدأ الرضاعة اتركي ثديك، فليس من الضروري أبداً أن تضغطي بإصبعك على ثديك حتى يتنفس الطفل جيداً، إذ إن منخريه تحت حذبة الأنف مما يجعله قادراً على التنفس تنفساً طبيعياً. إن الشد الذي تمارسينه بالضغط على الثدي هو الوسيلة الأكيدة لتوليد التشققات. إذا كان ثديك رخواً جداً أو ضخماً ضعي يديك تحته ليتحذب. بإمكان الطفل على عكس الإنسان البالغ أن يبلع بمقدمة لسانه: إذ يقوم لسانه بدور الميزاب ليووجه دفع الحليب نحو البلعوم. لذا فإنك لن تسمعي صوت طقطقة لسانه، ولن تري خديه يتخمصان. عليك ألا تترددي إذا كانت وضعية الطفل سيئة أن تعيدي من جديد مراحل الوضعية الجيدة، لأنه لن يتمكن من البلع بسهولة إذا كانت وضعيته سيئة. فهو لكي لا يختنق سيعمل على شد الثدي، فيسبب هذا الضغط المتناظر تشقق أنسجة اللعوة الحساسة.

من الصعب جداً (والمؤلم) أن تسحبي الثدي من فم الطفل عندما ترغبين بتغيير الطرف الذي يرضع منه، إذ إن مصه قوي جداً. اضغطي على ذقنه ليفتح فمه أو ادخلي إصبعك (النظيف!) في زاوية فمه. ستسمعين حينئذ وتشعرين بتوقف المص.

الرضعة

الطفل هو الذي «يصنع» الحليب. لذا لا بد له أن يرضع بعض الوقت (بضع دقائق أحياناً في الأيام الأولى أو عندما يكون الجو مشحوناً) قبل أن يصل أمر «فتح الصمامات» إلى الدماغ. فيبدأ منعكس القذف؛ ويتدفق الحليب. ويمتص الطفل 50٪ من حصته في الدقيقتين الأوليين و 80٪ - 90 ٪ في الدقائق الأربع الأولى.

يتكون الحليب في بداية الرضعة من الماء خاصة والأملاح المعدنية التي تروي الطفل، ومن السكريات التي تساعد على نمو *Lactobacillus bifidus* العصيات اللبنية المنشطرة التي تدعم الحاجز المضاد لللانتانات في الأمعاء. ويضاف إليها في منتصف الرضعة البروتينات والمواد الدسمة.

يكون الحليب في نهاية الرضاعة أكثر غنى: إذ يحتوي على كريات من الدسم والبروتين أكبر حجماً تحتاج إلى وقت أطول لتتزل في القنوات، فتمنح الطفل الشعور بالشبع معلنة أن الوجبة قد انتهت. لذا فإن آخر 20٪ من الحليب التي تصل بعد 5 دقائق من الرضاعة مهمة جداً. إضافة إلى أن الطفل بحاجة لأن يرضع، فالرضاعة تمنحه شعوراً بالسعادة يدفعه للاستمرار فيها مدة 20 إلى 30 دقيقة... فكما تقول الدكتورة ماري ثيريون، «يعود سبب هدوء الطفل إلى السعادة التي يشعر بها أثناء

الرضاعة وليس فقط إلى تناوله حصته من الطاقة»⁽¹²⁾.

◆ نصائح

لا علاقة بين شكل الحلمة والرضاعة، لأن المستقبلات الحسية (حديبات مونغمري) موجودة في اللعوة. والطفل يدخل كل اللعوة في فمه وليس فقط الحلمة، كما أن إدرار الحليب لا علاقة له بحجم الثدي. تُنصح النساء ذوات الحلمات غير المشكلة جيداً بالتالي:

- تجهيز أثدائهن أثناء الحمل وذلك بتدليك اللعوة وبارتداء قوقعة بلاستيكية قاسية (تضغط بلطف على اللعوتين فتخرج الحلمتان) في الأيام التي تسبق الولادة. علماً بأن تحريض الثديين قد يثير التقلصات. فإذا شعرت بتقلص ولو خفيف، توقف عن تحريض ثديك قبل الولادة.
- حاولي ما استطعت أن تلقمي طفلك الثدي في الساعات الأولى بعد الولادة عندما يكون منعكس الرضاعة عنده مازال قوياً.
- اسحبي شيئاً من الحليب قبل أن تبدأ الرضاعة مباشرة لتخرجي الحلمة.
- ضعي قلنسوة صغيرة لها شكل الحلمة مع قاعدة دائرية نصف ساعة قبل الرضاعة، ولكن إياك أن ترضعي وأنت تضعين القلنسوة لأنها تمنع إنتقال الرائحة ولا تسمح بتفريغ جيد.
- لا تقرصي الحلمة، وإنما اضغطي على أطراف اللعوة.

(12) Dr. Marie Thirion، الرضاعة، من الولادة إلى الفطام، Albin Michel، 1999، nouvelle édition، هذا الكتاب ضروري جداً للنساء اللواتي ترغبن في إرضاع أطفالهن.

يُفضل للتوائم ارضاعهما معاً أو بفارق ساعة واحدة، إذ إن دفق الحليب لا يستمر إلا 20 دقيقة. فإذا رضع الواحد تلو الآخر فسيشبع الأول، ولكن سيجد الثاني نفسه في المرحلة التي لا حليب فيها.

♦ كيف يمكن معرفة انتهاء الطفل من الرضاعة؟

لا بد من سماع الصوت الذي يصدره عند بلعه للحليب. ففي أثناء الجزء الأول من تناوله لوجبته الرئيسية ستسمعين عشرين طقطقة يتبعها وقفة تدوم 2 إلى 3 دقيقة (إلا أنه قد يستمر في المص). ثم يصل دفق الحليب الثاني وهو أقصر بقليل وأقل قوة، ثم تتبعه وقفة أخرى أطول. ويستمر هذا التواتر من الدفق والوقفات. في نهاية الدفق الرابع ينتهي الحليب. يجب ألا تستهيني بأهمية السرور الذي يشعر به الطفل وهو يرضع، وإن انتهت الحصة الغذائية من الرضاعة. في المرحلة الأولى يحدد الطفل بنفسه حصته من الحليب والنوم والسرور. فإذا كان لديك الوقت، اتركه يرضع ليشعر بالبهجة، فالتهييج الذي قد يصيب حلمتيك ليس كما يقول لك بعض الأشخاص من الرضعات الطويلة وإنما من الوضعيات السيئة.

♦ في الأيام الأولى، قبل أن يتعود الثدي على مص الطفل القوي، يُنصح بالرضاعة المتكررة (فالبرولاكتين الضروري لإدرار الحليب ليس بحاجة إلا إلى 45 - 60 دقيقة ليتكون)،

خلال أزمئة قصيرة ومن الثديين خاصة (ناوبي الثدي الأول من رضعة إلى أخرى). لما كان المواليد الجدد يتعبون بسرعة، فمن الأفضل أن تغيري الثدي كل 5 إلى 10 دقائق بعد منعكس التدفق. ثم فيما بعد، يفضل الانتظار حتى يترك الطفل الثدي من نفسه قبل أن تعرضي عليه الثدي الثاني.

فيما مضى كانت بعض أقسام التوليد تطلب من الأمهات سحب ما تبقى من حليبهن، أو أن يضغطن على أثدائهن بأيديهن عند نهاية كل رضعة بغية تفريغها تماماً. أصبح معلوماً اليوم أن هذه الأفعال غير مجدية بل مؤذية (فهي تخرب أنسجة الثدي الحساسة). الأثداء ليست خزانات، لذا لا جدوى من تفريغها. إن الذي يضمن لك بداية رضاعة جيدة وتجنب الاحتقان هي الرضاعة المتكررة والمنتظمة.

يفيد تبديل الثدي في تحريض الثديين، ويساعد على إيقاظ طفل نعسان في أغلب الأحيان.

♦ حاولي أن ترضعي في جو هادئ. يقع في الدماغ، في مركز العواطف والانفعالات وتتماماً بجانب منطقة تحت المهاد ساعة الجسم التي تنظم قوانين جسمنا (النوم واليقظة وحرارة الجسم وإفراز الهرمونات ونبضات القلب والتنفس والجوع والوزن وتاريخ الدورات الشهرية...). إذا كنت قلقة أو متوترة أو عصبية سيقوم هذا المركز بمنع إنتاج الأوسيتوسين الضروري لإدرار الحليب. يعود هذا المنعكس إلى ما قبل التاريخ، عندما كان يجب على الأم أن تتمكن من الهرب

عند اقتراب حيوان مفترس دون أن يعطلها تدفق الحليب من ثدييها. لحسن الحظ يتأقلم جسم الأم مع ظروفه ويصبح منعكس الرضاعة أقل تأثراً بالعواطف بعد مضي عدة أسابيع.

من المهم جداً في بداية الرضاعة الحساسة أن ترضعي في جو هادئ، إذ لا تمنح الزيارات في أغلب الأحيان الاسترخاء ولا الدعم المعنوي الذي تحتاجه الأم والولادة. لقد نصحننا سابقاً أن تختاري في محيطك امرأة أو اثنتين قد نجحتا في تجربة الرضاعة وثقتين بهما، فلا تستمعي إلا لهما. ابتسمي للآخرين بأدب ولا تجادلهم، فتتوقف التعليقات سريعاً.

♦ بعد كل جلسة رضاعة، خذي وقتك في إزالة التوتر الذي حصل في الرقبة والكتفين: شدي ذراعك نحو الأعلى، وقومي بحركات دائرية بكتفيك ورقبتك، ودلكي أعلى ظهرك، انظري إلى السقف، ومدي عمودك الفقري، خذي نفساً عميقاً وأخرجيه من صدرك.

♦ اشربي مادمت عطشى. لن يجنبك تحديد الشرب احتقان الثديين، ولن يزيد الشرب كثيراً إدرار الحليب. فالمرأة المرضع تعطش أكثر من المعتاد.

♦ كلي في منتصف الليل. احتفظي بعلبة لبن الزبادي من وجبة العشاء أو ببعض الفاكهة المجففة لليل، إذ إن الرضاعة تجعلك تشعرين بالجوع. إن إنتاج الحليب يحصل باستمرار

- ◆ ليلاً نهاراً. لذا لا بد أن تتغذي حتى في الليل.
- ◆ ارتدي حاملة الثديين الخاصة بالرضاعة ليلاً نهاراً.
- ◆ من الطبيعي أن تشعرى بالخوالف (تقلصات رحمية) أثناء الرضاعة في الأسبوع الأول (انظري إلى فقرة مهارات لتخفيف الألم). إذ يحرضها إفراز الأوسيتوسين، وهو الهرمون المدر للحليب. لذا ستلاحظين أن هناك دم أكثر على فوطتك الصحية بعد كل رضعة.
- ◆ احتفظي بطفلك قريباً منك، أو تأكدي من أن تحضره لك الممرضة في كل مرة يبكي فيها. لا تترددي في وضعه معك في السرير، حتى في قسم الولادة. فالأطفال بحاجة إلى الوحدة فيما بعد وليس الآن.
- ◆ يسيل الثديان في البداية كثيراً، لأن إفراز الأوسيتوسين ليس منتظماً. إذ قد يصل إلى الثدي بينما يرضع الطفل الثدي الآخر، أو إذا سمعت الأم صوت بكائه. كما يحرض المنعكس الحرارة والارتفاع والعواطف. تستخدم بعض النساء دורך لتجمع الحليب وتحتفظ به. من المفيد أيضاً وضع وسيدات داخل حمالة الثديين (يتوفر في الأسواق نوعان من وسيدات للامتصاص).
- ◆ حاولي أن تسحبي الحليب آلياً في بداية الأمر، إلا إذا كان طفلك لا يستطيع أن يرضع لأسباب طبية. إذ قد يسبب لك هذا زيادة في إنتاج الحليب. أما حين تستقر أمور الرضاعة

فإن شفافة الحليب حليف ثمين يسمح لك أن تكوني أكثر استقلالاً مع الاحتفاظ بفوائد حليب الأم. حاولي سحب الحليب في الصباح عندما يكون إنتاجه في أوجه (بعد الرضعة الأولى).

♦ قد يسيل الحليب أحياناً بغزارة ويختنق الطفل أو يبدو أنه يجد صعوبة في البلع. فيأس ويرفض الثدي ثم يبكي جوعاً بعد نصف ساعة، في هذه الحال، من المهم حمله على نحو عمودي (لا ينصح بوضعية الاستلقاء) وتهدئته وتشجيعه على الرضاعة بنهم أقل. ولكن لا تستسلمي! سيتعلم الطفل وحده أن يسحب بقوة أقل حتى ينظم تدفق الحليب.

♦ تجنبى جفاف الحلمتين. فلا تغسليهما دائماً قبل وبعد كل رضعة (وإن كانت بعض أقسام الولادة تنصح بذلك)، لا تجففيهما بمجفف الشعر. فحليب الأم غني بعناصر مضادة للجراثيم وفي نفس الوقت يمكن استهلاكها وتساعد على الالتئام. فلا جدوى من تنظيفهما. في حين يمكنك أن تدهنيهما بمادة (اللانولين) النقية (وليس بمرهم الصوفين)، أو بمرهم أساسه الفيتامين A أو E، أو بالعسل أو بمرهم شمعي طازج لا يحتوي على ماء (مزيج من شمع النحل). كما ينصح الطب البديل بمرهم كاستور إكي Castor .equi

- ♦ من الطبيعي أن يكون الثديان رخوين في المساء. وهذا لا يعني أن حليبك قلّ.
- ♦ يفضل الطفل أحياناً أحد الثديين على الآخر. والأسباب كثيرة: سماع نبضات قلبك في الجهة اليسرى، أو أنك يمينية وتستندين على نحو أفضل في هذه الجهة، أو أنك أكثرت من وضع المراهم على أحد الثديين، أو أن قميصك يثيره... لتجعليه يقبل الجهة التي يرفضها، أبقيه في نفس الوضعية وانقله من ثدي إلى آخر أو احمليه على نحو عمودي وحديثه عن رغبتك في إرضاعه الثدي الذي يرفضه.
- ♦ اعملي جهدك ألا تغادري قسم الولادة قبل أن تفهمي جيداً آليات الرضاعة. هذه النصيحة مهمة جداً وخاصة لأم شابة اختارت مغادرة قسم الولادة قبل إدرار الحليب، أي قبل بداية الرضاعة.

عقبات البداية الجيدة في الرضاعة

المتنيمات (المساعدات)

من المؤسف أن ممرضات الأطفال في كثير من أقسام الولادة مازالت تعطي زجاجات الحليب الصناعي للمواليد، وإن حاولت الأم مباشرة الرضاعة. علماً بأن إعطاء الطفل زجاجة الحليب هي أفضل وسيلة لإفشال الرضاعة. إذ إن مص زجاجة

الحليب يختلف تماماً عن مص الثدي: على الطفل أن يعض على طرف المصاصة لينساب الحليب. وعليه أن يبلع ولسانه داخل فمه كما يفعل البالغ. قد لا يميز الطفل في البداية بين المصاصة والثدي، فيشرق ويعصب وينتهي به الأمر برفض الثدي الذي يطلب منه جهداً لا تتطلبه المصاصة التي يسيل منها الحليب بسهولة (يختفي هذا الخلط في غضون 3 أو 4 أسابيع). لذا إذا كان لا بد من إعطاء طفلك حليباً إضافياً إلى جانب حليبك في الأسابيع الأولى أعطيه إياه بالملعقة أو القطارة أو أنبوب يصب رويداً.

يُشجع الحليب الصناعي الوليد مدة أطول (نحو أربع ساعات عوضاً عن ثلاث) لأن هضمه يتطلب مدة أطول من هضم حليب الأم. لذا إذا كان الطفل يتناول حليباً إضافياً فيكون أقل جوعاً عندما يحين موعد الرضعة التالية، ومن ثم فإنه يرضع كمية أقل ويجوع سريعاً فيما بعد. ولما كان من المهم كما ذكرنا سابقاً الرضاعة تحت الطلب في الأسابيع الأولى، فسيضطرب كل عملك وقد تعانين من احتقان الثديين. وكلما قل تحريض الثديين قل إنتاجهما للحليب، فيجوع الطفل، ونضطر إلى إعطائه حليب إضافي. وهكذا يتوقف إدرار الحليب نهائياً.

لا بد أن تؤكدى للممرضات المختصات بالأطفال على نحو لطيف ولكن حاسم (كرري ذكر رغبتك عند تغيير مناوبة

المرضعات لأنهن لا ينقلن فيما بينهن رغبات المرضي) أنك لا تريدين إعطاء طفلك زجاجة الحليب. يمكنك أن تعلقِي ورقة لاصقة على المهد تذكرك فيهما بأسلوب لطيف: «مرحباً! إذا بكيت خذوني إلى أُمِّي، أنا لا أتناول حليباً إضافياً».

عندما لا تفهم الأم في الأسابيع الأولى مغزى بكاء طفلها، يمكن ألا تميز بين بكاء الجوع وبكاء المساء التقليدي. فيكون أول رد فعل لها أن تظن أنه لم يرضع كفاية فتعرض عليه زجاجة حليب إضافية.

◆ كيف يمكن معرفة إذا كان الطفل قد رضع كفاية؟

- يكون إدرار الحليب بعد 3 أو 4 أيام من الولادة.
- يرضع الطفل ثماني مرات على الأقل خلال 24 ساعة (أي كل ساعتين أو ثلاث بحيث ينام في أغلب الأحيان خمس ساعات أثناء الليل).
- يرضع الطفل مدة تتراوح بين 10 و 45 دقيقة في كل مرة، ويبدو عليه الشبع وإن لم ينم.
- يبلع الرضيع كل 3 أو 4 مصات، فإذا لم يبلع إلا ثلاث أو أربع مرات في الدقيقة فهذا يعني أنه قد يرضع القليل من الحليب. ويمكن تحريض إنتاج الحليب بجعل الرضيع يكرر الرضاعة.
- ينام بهدوء وهو مسترخ تماماً وأصابعه مفرودة.

- يبدو ثدياك أخف ورخوان بعد كل رضعة.
- يبلل الطفل نحو 6 إلى 8 حفاظات في اليوم (يكثر تبوله ابتداء من اليوم الخامس) ويتغوط على الأقل ثلاث مرات في اليوم (إلا إن التغوط 6 إلى 8 مرات في اليوم أمر طبيعي ولا يعد مؤشراً للإسهال). يصبح برازه ابتداء من اليوم الخامس أو قبله أصفر اللون سائل حُبْنِيّ وذو رائحة عذبية. ثم عندما تستقر أمور الرضاعة يهضم بعض الأطفال حليب الأم هضمًا جيدًا فلا يتغوطون إلا كل يومين!

الرضع النيام

يكون معظم المواليد، كما رأينا، في مرحلة استعادة القوة في الأيام التي تلي الولادة. قد يستمر الخدج والأطفال المصابون باليرقان في النوم مدة أطول. تجعل حالة الخدر هذه مباشرة الرضاعة أمراً صعباً ومربكاً. عليك حينئذ أن تجعل طفلك يشم حلمتك (تجنبني أن تمسحيها بالكحول أو أي مادة معقمة أخرى)، ضعي بضع قطرات من اللبأ أو الحليب على شفثيه، دلّكي ظهره وكلميه. قد يساعد بعض الأحيان مسح وجهه بقطعة مبللة غير باردة. أكدي على العاملين في المستشفى أن يحضروا لك طفلك كل 3 ساعات وألا يعطوه حليباً إضافياً (وإن كان لبنك) قبل مرور 24 ساعة من المحاولات.

♦ نصائح

ليس من المعتاد أن يرفض الطفل فجأة رضاعة إحدى الثديين أو الاثنين معاً في الأسبوع الأول. تأكدي أولاً أنه لم يُرضع من الزجاجاة... إليك بعض الطرق لإصلاح هذا الأمر:

- طري اللعوة قبل الرضعة بسحب الحليب بيدك (تحت رشاش ماء ساخن إذا تطلب الأمر) إذا بدا الثديان محتقنين.
- إذا كان الطفل يحرك رأسه من جهة إلى أخرى أمسكي به جيداً وثبتي رأسه بحيث يستشعر لسانه الحلمة.
- اجعليه يرضع إصبعك بضع ثوان قبل أن تناوليّه ثديك.
- إذا لفظ الطفل ثديك ضعي قطعة ثلج على الحلمة حتى تقسو.
- إذا بدا الطفل وكأنه يرضع لسانه عوضاً عن الثدي تأكدي إذا كانت عصبية اللسان (وهو الغشاء الموجود تحته) قصيرة جداً (يمكن أن يعالج الطبيب هذه المشكلة).
- حاولي مراراً كل نصف ساعة، واسحبي حليبك بعد كل محاولة فاشلة لتضمني استمرارية تدفق الحليب. حاولي أن تصمدي على الأقل 24 ساعة قبل أن تعطيه زجاجة من حليبك، إذ قد يحتاج بعض الأطفال إلى 10 أيام ليتعلموا الرضاعة.

صعوبات بدء الرضاعة

الرضاعة تكنولوجياً لا بد أن يتقنها الطفل أيضاً. يلد بعض الأطفال ولا يعرفون المص جيداً، ويشرق آخرون قليلاً ولا

يستطيعون بلع الحليب بالسرعة التي يسحبونه بها. تختفي هذه الصعوبات مع الوقت، ولكن لا بد من التحلي بالشجاعة والمثابرة وطلب المساعدة والنصيحة أولاً في قسم التوليد ثم من الجمعيات المختصة عند العودة إلى البيت.

بعض العلاجات

لمعالجة بعض مشاكل الرضاعة المألوفة

العلاج التجانسي

إذا بدا لك أن حليبك قليل يمكنك أن تأخذي رسينوس 4 Ricinus CH (3 حبات) ثلاث مرات في اليوم إضافة إلى:

- أغنوس كاستوس 5 CH Agnus castus إذا كنت تشعرين بالتعب والكآبة.
- أزا فوتيدا 5 CH Asa foetida إذا كانت حلمتاك حمراوين وحساستين، وأوعية الثديين الدموية جليلة جداً.

العلاج بالأعشاب

- 10 قطرات قبل وجبة الظهر من خلاصة 3 DH من زيت القمح والشعير والشوفان بنسب متعادلة.

احتقان الثديين

هو اضطراب كثيراً ما يحصل في الأيام الخمسة أو الستة الأولى بعد إدرار الحليب عندما يكون إنتاج الحليب لم ينتظم بعد. وكما تقول الدكتورة ماري ثيريون⁽¹³⁾ في كتابها «الرضاعة» ليس الاحتقان تراكم الحليب المضغوط في الثدي، ولكن تجمع الدم في عروق الثديين الذي ينجم عنه توذمهما وتشنج وتقلص القنوات الناقلة للحليب. يحرض إدرار الحليب الذي يحصل عادة بين اليومين الثاني والثالث بعد الولادة تمدد مفاجئ لشبكة الشعيرات الدموية في الثديين. ولا يخفف هذا التوتر إلا آلية الإرضاع (إنتاج وإفراز الحليب)، لذا لابد من تشغيلها باستمرار. إذا حُرض الثديان كلاهما بانتظام (ثمانى إلى عشر مرات في اليوم)، وإذا كانت الأم مرتاحة نفسياً فإن احتمال حدوث احتقان الثدي شبه منعدم. إلا إنه قد يحصل برغم الوقاية أن تصبح القنوات الناقلة للحليب قاسية، ويخرج منها الحليب بصعوبة. قد يسبب الالتهاب ارتفاع في درجة الحرارة وقد تظهر بعض العقد تحت الإبطين.

إذا كنت ترغبين أن تتركي طفلك تحت رعاية ممرضة الأطفال طوال الليل لا تنسي أن البرولاكتين، وهو الهرمون المسؤول عن إنتاج الحليب، يُفرز في الجزء الأول من الليل خاصة في

مراحل النوم العميق. لهذا تكون رضعات الليل ضرورية جداً في الأيام الأولى لتجنب احتقان الثدي.

قد يحصل أيضاً أن تُرضع أم ولدت في قسم الولادة دون أي صعوبة، ثم ما أن تعود إلى منزلها (خاصة إذا كانت عودتها مبكرة) يضطرب نظامها، فيحتقن ثدياها ويجد الطفل صعوبة في الرضاعة. إذا كانت هذه حالك، لا تستسلمي مطلقاً! واتبعي النصائح التي سيأتي ذكرها، وامنحي نفسك 48 ساعة من الراحة الكاملة، حتى تبدأ الرضاعة من جديد وتستمر طويلاً.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- 3 حبات 3 مرات في اليوم من فيتولاكا *Phytolacca 7 CH* مدة يومين، ثم 9 *CH* مدة يومين.
- أوترিকা أورنس *Utrica urens 5 CH* إذا كان ثدياك محتقنين ومؤلمين.
- إذا كنت تعتقدين أن حليبك غزير مما يسبب آلاماً ناتجة عن احتقان الثديين يمكن أن يخفف عنك تناول لاك كانيوم *Lac caninum 5 CH* ثلاث حبات في الصباح.

إليك بعض النصائح لتخفيف الاحتقان:

- حمام برشاش الماء الفاتر، وكمادات من الماء الدافئ.

- رضاعة متكررة (كل ساعة تقريباً) تستمر نحو 10 دقائق من الجانبين. دلكي بلطف المنطقة المؤلمة من الثدي أثناء الرضاعة.
- ضعي ضمادات أو لصقات من Antiphlogistine أو Osmogel أو من طحين الكتان مغطى بالقطن المندوف (ليحافظ على الحرارة المعتدلة).
- اخرجي الحليب من الثدي بيدك قبل الرضعة لتسهلي على الطفل أخذ اللعوة: تحت رشاش الماء الفاتر، ضعي أصابعك عند أطراف اللعوة، الابهام في الأعلى، والأصابع الأخرى في الأسفل. اضغطي باتجاه الصدر مباشرة ثم توقفي، وكأنك تريد ترك بصمات أصابعك. استمري في القيام بهذا الأمر: اضغطي وتوقفي ثم اضغطي وتوقفي إلى أن تفرغي الحليب من ثديك حتى يتمكن الطفل من تناول الحلمة بدون صعوبة. تجنبني أن تشدي الحلمة أو أن تهربي الثدي

الألم

تجري الرضاعة في البداية أحياناً على نحو جيد، ولكن تصبح الحلمتان فجأة حساستين بعد مضي 2 أو 3 أيام. يختفي الألم عادة بعد عشرة رضعات إلا إنه يستمر 3 أو 4 أيام (قبل أن يختفي نهائياً). قد تكون الرضاعة مؤلمة لبعض النساء في الثواني الأولى للرضعة، ولكن الألم يختفي سريعاً.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

تناولي 3 حبات 3 مرات يومياً.

- إذا كانت الحلمتان مؤلمتان وكأنك تلقيت عليهما ضربة: أرنيكا مونتانا. Arnica Montana 5 CH.
 - إذا كانت الحلمتان حساستين جداً عند اللمس، وكنت عصبية المزاج: شاموميل. Chamomilla 5 CH.
 - إذا كانت الحلمتان حمراوين وحساستين: كرتون تغليوم. Croton tiglium 5 CH.
 - إذا كنت تشعرين بالألم بعد أن يبدأ الطفل بالرضاعة: روس توكسيكودندرون. Rhus toxicodendron 5 CH.
 - إذا كان ألم الثدي الذي رُضِع منه في الجهة اليمنى خاصة، ثم ينتشر إلى الثدي الآخر. هذا يعني أن حليبك غزير وأنت عصبية: بوراكس. Borax 5 CH.
 - إذا كان الألم ينتشر في كل أنحاء الجسم عندما يرضع الطفل، وكنت تشعرين بوجود عقدة تحت الإبط: فيتولاكا. Phytolacca 5 CH.
 - إذا كان الألم يبدأ من داخل الثدي ثم ينتشر إلى الظهر: فلاندريوم. Phellandrium 5 CH.
- يساعد العسل على الالتئام مساعدة كبيرة، وهو يستخدم في كثير من المشافي.

♦ كيف يمكن تجاوز الأيام الأولى الصعبة؟

- خذي باراسيتامول نصف ساعة قبل الرضاعة (إذا لا يكون هذا أي خطر على الطفل).
- دلكي الحلمة بقطعة ثلج بضع دقائق قبل الرضاعة لتخديرها. إذ يختفي الألم بمجرد أن يبدأ تدفق الحليب.
- تذكرتي أن مدة التمرين يمكن أن تكون مؤلمة ولكنها لا تستمر طويلاً، واعلمي أنه ليس هو الوقت المناسب لتستسلمي الآن، وذلك لمصلحة طفلك ولجمال ثدييك (قد يؤدي التوقف عن الرضاعة في أوج إدرار الحليب جمالك) ولتجنب حدوث انتان الثدي. إذا كان بإمكانك الصبر عدة أسابيع، فستتحول الرضاعة إلى مصدر سعادة ولن تشعرني بالألم.

التشققات

قد تتشقق الحلمة (تكسوها خطوط حمراء صغيرة) في الأسبوعين أو الثلاثة الأولى. وقد يبدو أعلاها أو قاعدتها أحمر فاقع اللون أو توتياً، ويكون الألم شديداً. المهم في الأمر أن هذه الجروح باب لدخول الجراثيم.

هذه التشققات ناجمة عن وضعية الطفل السيئة أثناء الرضاعة، فيأخذ بقرص أو شد الحلمة، أو من تعطن أو جفاف الحلمة.

♦ للوقاية من التشققات، احرصي على أن تكون وضعيتك

صحيحة. اطلبي من الممرضة أن تقف إلى جانبك في الرضعات الأولى لتدلي إليك بملاحظاتهما. إذ لا بد من مساعدة ممرضة أطفال، أو ممرضة مدربة على رضاعة حديثات الولادة في 48 ساعة الأولى، لمراقبة بدء الرضاعة. اغسلي يديك قبل كل رضعة. اتركي ثديك ينشفان في الهواء الطلق مدة نصف ساعة بعد الرضاعة.

♦ في حال وجود تشققات، انقعي الجرح بحليب جديد، فهذه من أكثر وسائل التعقيم المعروفة فعالية. غيري باستمرار الوسيدات، وتجنبي المراهم الدهنية. قد تساعد حلقات السيليكون عند وجود تشققات، ولكن يجب أن تستخدم أقل مدة ممكنة. يمكنك إذا اضطررت أن تريحي الحلمة مدة 6 إلى 12 ساعة، فلا ترضعي الطفل إلا من ثدي واحد على أن تسحبي الحليب من الثدي الآخر بيدك (ولا تستخدمى آلة سحب الحليب على الإطلاق) كل 3 ساعات للحفاظ على إنتاج الحليب. إذا لم تكن التشققات شديدة، يمكنك الاستمرار في رضاعة الطفل بتغيير وضعيته 90 درجة بالنسبة لوضعيته المعتادة حتى تتعدل نقاط توتر الثدي.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- مرهم كاستور إكي. Castor equi.
- لعلاج التشققات خذي بالتناوب 4 مرات في اليوم 5 حبات من نتريكوم أسيدوم Nitricum acidum 5 CH وغرافيتس Graphites 15 CH، وهذه العلاجات تبعاً لحالتك:
- إذا رافقت التشققات آلام شديدة عند الرضاعة: فيتولاكا Phytolacca 5 CH.
- إذا كان جلد الحلمة متشققاً ومتقيحاً: بترولوم 5 Petroleum CH.
- إذا كانت الحلمة مجرّحة ومتقرحة: كاستور إكيستم castor equisetum 4 CH.
- إذا كانت التشققات دائمة: نتريكوم أسيدوم Nitricum acidum 5CH.
- إذا شعرت بألم حاد في الثدي أثناء الرضاعة ينتشر حتى الكتف: كرتون تيغليوم Croton tiglium 5 CH.
- إذا كنت تشعرين بألم في رأسك وتعانين من الإمساك إضافة إلى التشققات: لاك دوفلوراتم Lac defloratum 5 CH.

التهاب الأوعية اللمفاوية

إن «إنفلونزا الثدي» هذه تصيب ما يقارب 30٪ من الأمهات المرضعات (معطيات الاحصائيات أقل بكثير في البلدان حيث تُشجع وتُعلم الرضاعة). من أعراضها ارتفاع في درجة الحرارة مفاجئ (39-40 درجة مئوية)، وتعب شديد، وقشعريرة (مثل نزلة البرد)، وآلام منتشرة، وانتفاخ في الثدي مؤلم جداً، وبقع حمراء على الثدي (مثل أثر مكواة الملابس) أو خطوط حمراء، وفي الغالب عقد منتفخة في الابط.

يكون تشخيص المرض في هذه المرحلة هو التهاب في أنسجة الثدي وليس انتاناً، وهذا يعني أن حليب الأم لم يفسد بعد. مازال بعض الأطباء في فرنسا يصفون التوقف المباشر عن الارضاع عند التهاب الأوعية اللمفاوية، وسحب الحليب آلياً ورميه. ولكن كما تبين لنا أن آلة سحب الحليب لا تفرغ الثدي كفاية، ويشجع اليوم الكثير من الأطباء النساء على الاستمرار بالرضاعة. إلا أنه لابد من مراقبة مظهر الحليب للتأكد أن الوضع لم يتطور، وأن الثدي لم يصبه الانتان. فحص بسيط جداً: ضعي بعد كل رضعة بضع قطرات من الحليب على قطعة قطن أو منديل. فيُمتص الحليب ويبقى المنديل أبيض، أما إذا كان هناك انتان فيترك القمح الموجود في الحليب أثراً يميل إلى الخضرة.

◆ ما يمكنك عمله

- أفرغي الثدي عشرة إلى اثنتي عشرة مرة في 24 ساعة، وابدئي بالجهة المريضة. سيكون هذا مؤلماً في البداية ولكن سيخف الألم عندما يقل احتقان الثدي.
- ضعي على الثدي بين الرضعتين كمادات ساخنة ومبللة أو لصقات من Antiphlogistine (ومن فوقها قطن ليحافظ على حرارة معتدلة).
- راحة تامة في السرير وطفلك بجانبك.
- تفضل بعض النساء البرودة على الحرارة، ويمكنك أن تضعي على صدرك كيس مليء بقطع الثلج (بعد أن تلفيه بمنشفة حتى لا يحترق ثديك من البرودة) أو كيس قابل للتجليد (يباع في الصيدليات لعلاج التواء المفاصل).

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- سيليسا Silicea 30 CH ، 3 حبات مرتين في اليوم حتى اختفاء الأعراض.
- أو 3 حبات من فيتولوكا Phytolacca 7 CH ، ثلاث مرات في اليوم الأول، ثم 9 CH في اليوم الثاني، ثم 12 CH في اليوم الثالث.

- إذا كنت تتناولين علاجاً من الطب التقليدي، يمكنك مساعدته بتناول:
- - 3 حبيبات مرتين في 24 ساعة من بيروجينيوم Pyrogenium 5 CH.
- - 3 حبيبات كل 12 ساعة من بلادونا . Belladonna 4 CH
- - 3 حبيبات كل 3 أيام من بريونيا Bryonia alba 9 CH
- إذا كان الثدي حساساً جداً محتقناً ولونه مزرق، وكنت تعرقين عرقاً ساخناً: Lachesus mutus 5 CH، 3 حبات ثلاث مرات في اليوم.
- إذا ارتفعت حرارتك وتدهور وضعك: أنتراسم Anthracium 9 CH، 3 حبات ثلاث مرات في اليوم.
- إذا زاد تسرع نبضك وأصبحت عصبية ومنهكة في آن واحد: بيروجينيوم Pyrogenium 9CH، 3 حبات ثلاث مرات في اليوم.

العلاج بالأعشاب

- يُنصح بمزج جذر الأرقطيون مع السنفيتون والقويسة وحشيشة الطوخ والأفستين بنسب متعادلة لنقع 5 غرامات منها في كل كوب. اشربي 3 أكواب في اليوم من هذا المنقوع المنقي والمدر.

عند اتباع هذه النصائح يختفي التهاب الأوعية اللمفاوية عادة في غضون 24 إلى 48 ساعة. ومع هذا إذا استمرت الأعراض أكثر

من 36 ساعة اتصلي بطبيبك إذ لابد حينئذ من البدء بمضاد حيوي يتناسب مع الرضاعة (مدة لا تقل عن 10 إلى 15 يوماً). لا توقفي العلاج باكراً لأن نكس الانتان قد يسبب تشكل خراج في الثدي. قد تدخل الجراثيم الثدي عن طريق جرح في اللعوة أو في الحلمة، أو قد تنتقل من بؤرة بعيدة (انتان بولي، خراج سنّي...) . بإمكان طبيبك تأكيد ذلك بإجراء فحص خلوي/جرثومي مع دراسة حساسية الجراثيم للمضادات الحيوية. يجب الاستمرار بإرضاع الطفل من الثدي السليم إذا أمكن، إذ من المؤكد أن الطفل قد تناول بعض الجراثيم، لذا فهو بحاجة أكثر من أي وقت آخر إلى عناصر دفاعية مصدرها حليب أمه.

◆ الوقاية من التهاب الأوعية اللمفاوية

◆ الرضاعة المتكررة لتجنب احتقان الثديين.

◆ تجنب التشققات عن طريق الارضاع في الوضعية الصحيحة، وبترك الثدي يجف في الهواء، والحرص على عدم تنظيف الحلمة بمواد مؤذية ومنع جفاف الثديين.

◆ تجنبني التيارات الهوائية، وغطي صدرك وذراعيك دائماً. انتبهني إلى أن التهاب الأوعية اللمفاوية المتكرر ما هو في أغلب الأحيان إلا نفس الالتهاب الذي لم يشف تماماً. وقد يكون السبب في بعض الأحيان عوز الفيتامين ج vitamine c أو فقر الدم أو ارتداء حمالة ثدي ضيقة جداً.

خراج الثدي

إنه من مضاعفات التهاب الأوعية اللمفاوية النادرة التي لم تعالج جيداً. من أعراضه ارتفاع شديد في درجة الحرارة، وآلام واخزة أو نابضة في الثدي الذي يصبح صلباً و يترافق بتشكيل كتلة قاسية ومؤلمة. تصبح الأم منهكة وشاحبة جداً، ويسمح زرع الدم الذي يكشف عن وجود انتان شديد بمعرفة الجرثوم. ويصبح من الضروري اجراء شق جراحي لإزالة الخراج، ويصف الطبيب عادة مضاداً حيوياً لمدة طويلة.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- عندما يبدأ الخراج بالتكون ويصبح الثدي أحمر اللون وساخن مع ألم نابض: بلادونا أتروبينا 9 CH . Belladonna atropina 9 CH
- إذا رافق الخراج سيلان قيح: هبر سلفر 4 CH . Hepar sulfur 4 CH
- إذا كان عندك استعداد للخراجات، تناولي سيليسيا 9 CH . Silicea 9 CH للوقاية.

الفصل السادس عشر

الرضاعة المستقرة

العودة إلى البيت

قد تبدو الرضاعة في الأسبوعين أو الثلاثة الأولى بعد الولادة عشوائية بعض الشيء: فالطفل لا يميز بين الليل والنهار ويطلب بالحليب دون نظام محدد. من المألوف جداً أن يخف إدرار الحليب عند العودة إلى البيت، ولكن ما إن تستعيد الأم عافيتها وتسعد بعودتها إلى بيتها حتى يعود إلى طبيعته.

تدرك الأم الوالدة سريعاً ما إن تعود إلى البيت أن الرضاعة تتطلب تفرغاً كبيراً بضعة أسابيع. إذن لابد من أن تنظمي أمورك مقدماً فيما يخص الاهتمام بالأخوة الكبار وإدارة شؤون المنزل. ولكن لا تقلقي فإن الرضاعة تصبح مع الوقت أسهل فأسهل. إذ

تؤكد الأمهات اللواتي أرضعن أكثر من 3 شهور أن الرضاعة عملية أكثر من التغذية بالحليب الصناعي. واعلمي أيضاً أن الطفل وفقاً لمنظمة الصحة العالمية OMS ليس بحاجة إلى غذاء آخر إضافة إلى لبن أمه حتى عمر 6 أشهر. غير أنه من المؤسف أننا مشبعون بالأفكار المنقولة (يجب التوقف عن الرضاعة قبل استئناف العمل) ونخضع لضغط منتجّي أطعمة الأطفال.

لا تعني العودة إلى العمل التوقف الكامل عن الرضاعة. ففي الولايات المتحدة على سبيل المثال تستمر 50٪ من أمهات أطفال أعمارهم 6 أشهر في الرضاعة. بإمكان الأمهات المرضعات إرضاع أطفالهن رضعة الصباح وعند العودة إلى المنزل، وأخرى متأخرة مساءً، بحيث يسحب الحليب بين الوجبات في مكان العمل (يمنح القانون الفرنسي المرأة المرضع الحق بالتوقف عن العمل ساعة في اليوم). وهكذا يستطيع الطفل أن يشرب من حليب أمه المخزن في البراد (على ألا تتجاوز مدة التخزين 48 ساعة) أثناء النهار. أما في نهاية الأسبوع فعليها أن ترضع من ثديها كل الرضعات. وإذا قل الحليب بعض الشيء يوم الخميس فإن إدراره سينشط من جديد يوم السبت صباحاً.

أكبر عدوّان للرضاعة من حليب الأم هما التعب والوحدة. فلا ترددي بالاتصال بجمعيات دعم الرضاعة بحيث تتلقين زيارة في المنزل ويقدمون لك الدعم والنصيحة. تعرفي أثناء الحمل

على سيدتين قد نجحتا في الرضاعة لتطلبي منهما النصيحة في الأسابيع الأولى.

من المؤسف أن بعض النساء تتوقف عن الرضاعة باكراً لأنهن لا يتجرأن الإرضاع خارج المنزل. فتشعرن سريعاً أنهن أسيرات الرضاعة، ومستثنيات من الحياة الاجتماعية. إذ إن نظرات الآخرين مزعجة، وتدفع الأم للشعور بأنها بقرة حلب.

إلا إن هذا لا يكون إلا في البداية، ثم تتحول النظرات إلى ما تلبسين أطفالك، والألعاب التي اشتريتها لهم، وتصرفاتهم في المدرسة... إن همك الأول هي سعادة أطفالك، ولا يوجد أي سبب يمنعك من أن تربطي الرضاعة بالحياة الطبيعية.

يعبر الطفل في الأشهر الستة الأولى «عتبات النمو» ويطلب أثناءها المزيد من الحليب. تكون هذه العتبات تقريباً بين اليوم 6 و10، وفي الأسبوع الثالث والأسبوع السادس، والشهر الثالث، والشهر السادس. يحتاج ثديك إلى 2 أو 3 أيام لإنتاج كمية إضافية من الحليب لإرضاء الطلب الجديد.

إذن من المهم جداً أن ترضعي رضاعة مكثفة، ولا تفتطي طفلك خطأ ظناً منك أن حليبك قد قل. إذا أضفت إلى لبنك غذاء إضافياً، سينام طفلك أكثر ومن ثم سيرضع كمية أقل في الوقت الذي أصبح من الضروري أن يرضع ثديك

لا بد أن تجدي خارج المنزل زاوية هادئة لإرضاع الطفل باحتشام وإسدال وشاح على الصدر.

أكثر. فينخفض إنتاج الحليب هذه المرة فعلاً.

بعد 6 إلى 8 أسابيع من الولادة تظن بعض النساء أن أئداءهن أقل امتلاءً بالحليب. ويعود هذا إلى أن أنسجة الثدي قد تأقلمت مع حجم أكبر من الحليب.

إذا كان انطباعك أن طفلك يطلب الكثير من الوجبات الصغيرة، فهو يحرض ثديك ليزيد من إنتاج الحليب. وقد تكون هذه الوجبات الصغيرة مجرد عادة سيئة. فإذا كنت تظنين أن هذه هي حاله، حاولي أن تزيدي المدة بين الرضعات تدريجياً نحو 15 دقيقة في اليوم إلى أن تصلي إلى النظام الذي يرضيك.

تستقر أمور الرضاعة بعد مضي شهرين في معظم الحالات، ويصبح بإمكانك أن تخرجي بمفردك عدة ساعات وحتى عدة أيام. لقد أصبح منعكس دفع الحليب يعمل دون حاجة إلى مص الطفل للثدي، مما يسمح بسحب الحليب سحباً أسهل، ويستطيع الطفل تناول زجاجة حليب دون أن يرفض الثدي. إلا إنه من المؤسف أن الكثير من الأمهات لا يعرفن هذه «المرحلة المباركة» لأنهن يتوقفن عن الرضاعة كلياً قبل استئناف العمل.

♦ ماذا إذا انخفض إنتاج الحليب؟

يؤثر التعب على إدرار الحليب تأثيراً مباشراً. لذا لا بد من اللجوء إلى حل سريع:

• استلقي مدة يوم ونصف. نامي واسترخي وانعزلي عن

- العالم الخارجي حتى يقتصر عالمك عليك وعلى طفلك.
- استدعي من يساعدك من أولادك الآخرين على نحو استثنائي كما لو كنت مريضة.
- أجلي كل الزيارات المتوقعة.
- اشربي 5، 2 لتر من السوائل في اليوم (الماء خاصة).
- اشربي 4 أو 5 أكواب من منقوع 30 إلى 40 غراماً من الجزء المزهر من نبتة الشمرة في لتر من الماء.
- تناول 3 حبات من كالكاريا كاربونيك Calcare carbonica 9 مرتين في اليوم

♦ ماذا إذا لم يزد وزن الطفل؟

أفضل طريقة هي ألا تقدمي له زجاجة من الحليب الإضافي، بل يجب:

- التأكد من أن وضعية الرضاعة صحيحة.
- تفرغي له يومين أو ثلاثة بحيث ترضعينه مراراً، وتوظينه إذا نام أكثر من 6 ساعات.
- أنصتي إلى الصوت الذي يصدره عند البلع، وبمجرد أن يتوقف عن البلع غيري له الثدي، وناوبي بين الثديين كل 10 دقائق.
- حاولي أن تُرضعي في مكان هادئ وقليل الإضاءة.

- إذا بدا أن الطفل يرغب الرضاعة من جانب واحد فقط، اعرضي عليه أولاً الثدي الذي لا يفضلُه.
- سيكثر حليبك في غضون يومين أو ثلاثة وسيرضع طفلك أكثر.

الفطام

من الأفكار الخاطئة أن الفطام يكون أسهل في الشهر الأول، إذ تكون مقاومة الطفل ضعيفة. علينا ألا ننسى أن لو كان باستطاعة الوليد التعبير في هذا العمر لشعرنا كم هو محروم. يجب أن يتم الفطام بلطف وتؤدة في كل الأعمار، وألا يترافق مع انفصال أو تخلي. هذا يعني أن عليك أن تنظمي أمورك بحيث تفتطي صغيرك قبل القيام برحلة، أو قبل أن تستأنفي عملك، وعندما يكون الطفل - إذا أمكن - في صحة جيدة (غير مصاب بنزلة برد ولا يمر بمرحلة بزوغ الأسنان). عوضيه عن انقطاع رابطة الرضاعة بكثير من العطف والمداعبة.

يكفي للفطام، أن تبدلي إحدى الرضعات - يفضل أن تستثني رضعة الصباح والمساء - باعطائه زجاجة من الحليب الصناعي. فينخفض بعد وقت قصير إدرار الحليب. ثم تستبدلي رضعة أخرى وهلم جرأً. يقل حليب الأم ثم يختفي تلقائياً (تجد بعض النساء أنه من المفيد تناول الكثير من البقدونس في هذه المرحلة). ما إن يُفطم الطفل حتى يسترجع الثديان حجمهما

وشكلهما قبل الحمل (قد يحتفظان ببعض الحليب عدة أسابيع، إلا إن هذا لا يمثل أية خطورة). كلما طالت مدة الرضاعة (5 أشهر على الأقل) كانت تدويره الثدي أجمل.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

لكي تفطمي صغيرك بلطف تناولي:

- بلوساتيلا: Plusatilla 12 CH: جرعة واحدة.
- كالكاريا كاربونيكا: Calcareo carbonica 5 CH: ثلاث حبات في الصباح وأخرى في المساء حتى يتوقف إدرار الحليب.
- لاك كانيون: Lac canium 5 CH: ثلاث حبات في المساء عند النوم حتى يتوقف إنتاج الحليب.

العلاج بالأعشاب

- يُنصح بمزج نسب متعادلة من القضاب والحلبوب وبذور البقدونس. انقعي في كل كوب 5 غرامات من المزيج، واشربي عدة أكواب في اليوم.

العلاج بالنباتات العطرية

- قطرتان في اليوم من زيت النعناع على قطعة سكر أو عسل.

إذا استمر ثدياك بالامتلاء وعندما يحين وقت الرضاعة، اسحبي كمية قليلة من الحليب لتخففي الاحتقان، ولكن لا تتركي طفلك يرضع من ثديك، حتى لا يرسل إلى ثديك إشارة باستئناف إنتاج الحليب.

تجد الكثيرات من النساء أن التأقلم النفسي مع الفطام أصعب بكثير من الناحية العملية. إذ يعني الفطام نهاية المرحلة التي كانت فيها مع طفلك خارج الزمن، وهي نهاية يصعب تقبلها أحياناً أكثر من انقطاع حبل المشيمة عند الولادة. يمكن التحدث عن هذه الهموم إلى إحدى القابلات، فتمدك بدعمها الثمين أثناء مرحلة الفطام.

قد تشعر بعض النساء في الأسابيع أو الشهر الذي يلي التوقف عن الرضاعة بوجود كيس أو اثنين في الثديين. إنها أكياس لبنية تظهر على القنوات الناقلة للبن التي لم تُفرغ تماماً. يجب ألا تضغطي عليها أو تلمسيها، ستختفي تلقائياً في غضون بضعة أشهر.

◆ عناوين

هدف هذه الجمعيات تزويدك بالدعم ومعلومات عن رضاعة حليب الأم. يمكنك عند الاتصال بها هاتفياً أن تكوني على علاقة مع جماعة دعم أو، إذا تطلب الأمر، مع مستشارة في الرضاعة يمكن أن تزورك في بيتك.

- * Association Maternité et Communication : 13 , bd Pereire, 75017 Paris, tél. 01 45 76 97 66.
- * Association Solidarilait : 26, bd Brune, 75014 Paris, tél. 01 40 44 70 70.
- * Action pour l'allaitement : 19, rue Dalhain, 67200 Strasbourg, tél. 03 88 27 31 72.
- * Initiation à l'allaitement et au servrage : 18, rue Le Verrier, 75006 Paris, tél. 0143 26 65 54.
- * La Leche League France : BP 18, 78620 L'Etang-la-Ville, tél. 01 39 58 45 84.

يمكن أن تقدم مراكز تجميع الحليب إجابات ودعم للرضاعة
وتدل على الجمعيات المحلية :

- * Brest : 02 98 22 33 33 (Poste 2009)
- * Cherbourg : 02 33 20 76 60
- * Dijon : 03 80 29 38 34
- * Grenoble : 04 76 42 51 45
- * Lille : 03 20 87 77 95
- * Marmande : 05 53 64 26 22
- * Montpellier : 04 67 54 45 77
- * Rouen : 02 35 91 63 30
- * Saint-Etienne : 04 77 93 64 66
- * Strasbourg : 03 88 11 67 68
- * Tours : 02 47 47 47 47 (poste 6668)

يُنصح بقراءة :

د. ماري ثيريون، Dr. Marie Thirion ، الرضاعة من الولادة إلى
القطام، Albin Michel nouvelle édition، طبعة 1999.

الفصل السابع عشر

غذاء المرأة المرضع

تنتج المرأة المرضع 700 إلى 800 مللتر من الحليب كل يوم، ويحتوي هذا الحليب على 330 ملغ من الكالسيوم في اللتر الواحد. يتطلب منها هذا صرف إضافي من الطاقة يعادل 500 سعرة حرارية في اليوم. لذا تعد التغذية الجيدة أثناء الرضاعة أمراً مهماً جداً لصحة الأم والطفل.

لا تتأثر نوعية حليب الأم إلا في حالات الحرمان الشديد أو المبالغة في الأكل، إلا أن كميته تتعلق بتغذيتها. كما يفيد الغذاء الذي تتناوله الأم المرضع ليس فقط بتغطية حاجاتها الغذائية - المتزايدة أثناء مرحلة ما بعد الولادة - وإنما في إدرار الحليب أيضاً. فالمرأة التي تتغذى تغذية سيئة يكون طفلها بصحة جيدة، ولكن على حساب صحتها. وإذا كانت تنقصك العناصر الغذائية

يأخذ جسمك بإنتاج الحليب على حساب حاجاتك (كما يحصل أثناء الحمل حيث تلبي حاجات الجنين الغذائية قبل حاجات الأم). ففي الواقع أن الطفل الذي لا يزيد وزنه عن بضعة كيلو غرامات يتلقى نحو 1000 سعرة حرارية في اليوم من حليب الأم! ماذا يعني الاهتمام بالتغذية أثناء الرضاعة؟ يمكن مقارنة امرأة مرضع بعداء الماراتون. غير أن حاجات العداء في البداية هي نفس حاجات كل أم حديثة الولادة، في حين أن حاجات الأم تستمر 24 ساعة وليس فقط خلال الست عشرة ساعة التي يستمر فيها الجهد عند العداء.

المهم

♦ زيدي استهلاكك للماء لتراً واحداً في اليوم: اشربي نحو 5، 2 إلى 3 لترات. على كل حال النساء المرضعات أكثر عطشاً وخاصة أثناء الرضاعة لأن جزءاً من الماء المستهلك يستخدم لإنتاج الحليب. ولكن يجب الانتباه إلى أن المبالغة في شرب السوائل يقلل من إنتاج الحليب، فلا تجبري نفسك على الشرب.

♦ زيدي حصتك من الطاقة اليومية لتصل إلى 2500 حُريرة: يمكنك أن تأكلي زيادة إذا كنت تنوين الاستمرار في الرضاعة أكثر من 3 شهور (2800 حُريرة في اليوم). ولكن احذري! فالنساء المرضعات تجذبهن الحلويات، فلا تندفعي

- وراءها وتناولي المأكولات القليلة الدسم والسكر.
- ♦ أكثر من البروتينات: القاعدة الأساسية هي تناول غرام واحد من البروتينات لكل كيلو غرام من وزنك في اليوم.
- ♦ وزعي المواد الغذائية على خمس وجبات، مع وجبة صغيرة إضافية في المساء أو أثناء الليل. كلي وجبة صغيرة مناسبة لشرب الماء واستهلاك مشتقات الحليب (قليلة الدسم) وقطعة فاكهة. لما كان الجسم ينتج باستمرار مكونات الحليب فهو بحاجة إلى وارد من الطاقة منتظم.
- ♦ امتنعي نهائياً عن التبغ: ينتقل النيكوتين إلى حليب الأم بسهولة. إذا كان باستطاعتك السيطرة على نفسك، التزمي على الأقل بمدة ساعة واحدة بين آخر سيجارة لك والرضعة حتى يتاح الوقت للنيكوتين الموجود في جسمك بالتحلل إلى أجزاء.
- ♦ تجنبي استهلاك الكحول: ينتقل الكحول إلى الحليب في أقل من ساعة واحدة. كما أن تناول كمية كبيرة منه يسبب تأخراً في النمو، فإذا كنت تشربين كأساً من الكحول في المناسبات فلتكن بعد الرضعة.
- ♦ لا تأخذي أي دواء دون استشارة الطبيب: معظم المضادات الحيوية والسلفاميدات والمليينات الكيميائية وكل المنتجات الحاوية على اليود مضادات استطباب أثناء مرحلة الرضاعة. وقد تكون بعض الأدوية التي يحصل تناولها مدة طويلة

خطيرة. لذا تعد هذه المرحلة مثالية لتستفيدي من ميزات العلاج التجانسي.

◆ احذري من التلوث: بقايا المواد القاتلة للحشرات مثل النيكوتين تنتقل بسهولة إلى حليب الأم. فإذا كنت ترضعين حاولي أن تتجنبي المواد القاتلة للحشرات بكل أشكالها. وفي الصيف اختاري قاتلات الحشرات الطبيعية مثل الليمونية.

◆ تناولي مواداً دسمة غير مشبعة مثل زيت دوار الشمس والذرة والسلجم والزيتون، فهي تزود بالحموض الدسمة الأساسية لتكوين جهاز الطفل العصبي.

◆ تناولي مواداً غذائية تحتوي على فيتامين ب 9: الفيتامين الوحيد الذي تفتقر إليه النساء في المجتمعات الغربية هو الفيتامين ب9 (حمض الفوليك). يسبب تناول حبوب منع الحمل تزايداً في الحاجة إلى الفيتامين ب9 وب6. يعد الفيتامين ب9 أثناء الحمل ضرورياً جداً لنمو جهاز الطفل العصبي، ونجده في الهليون والملفوف والذرة والحمص وكذلك في السبانخ.

◆ خذي كمية إضافية من الزنك: وفقاً لدراسة إنكليزية ينقص النساء الحوامل والمرضعات الزنك في غالب الأحيان. فمن المطلوب منهن استهلاك 15 إلى 20 ملغ يومياً، وهن لا تتناولن إلا 40٪ من حاجتهن. يوجد الزنك في البيض واللحم والقمح الكامل ورقائق الشوفان.

♦ استهلك 1200 ملغ من الكالسيوم يومياً: لا يزودك الغذاء المتوازن إلا بـ 800 إلى 1000 ملغ من الكالسيوم في اليوم. ولما كانت المرأة المرضع بحاجة إلى 1500 ملغ، يصبح من الضروري استهلاك وارد إضافي من الكالسيوم. يمكن أن تتناول جزء من حصتها اليومية من الكالسيوم عن طريق تناول مشتقات الحليب. ولكي تكمل حصتها على الأم الوالدة تناول الخضار غير المطبوخة واللوز والبندق وشرب مياه معدنية غنية بالكالسيوم مثل كونتركس Contrex أو هبار Hepar (لتر واحد منها يعادل كوباً من الحليب).

♦ لا تسرعي بتناول الفيتامين أ: يُذكر كثيراً ضرورة تناول المرأة المرضع إضافة من الفيتامين أ، لأن حاجتها منه تتجاوز 1000 إلى 1300 ملغ يومياً. صحيح أنه إذا اقتقرت المرأة إلى الفيتامين أ أثناء الحمل فإن عوزها إليه سيزداد بعد الولادة. إلا أن كل شخص يستهلك ما يكفي من الجزر والخضار والزبدة والسّمك واللحم يتناول ما يكفي من الفيتامين أ.

نسمع كثيراً أموراً تتعلق بالأغذية التي يمكن أن تزعج الطفل مثل: اللفت والكرفس والبقلة والحمضيات والبصل والملفوف والبهارات والبراصية والزهرة التي قد تسبب الغازات أو تفسد طعم الحليب... إذ يقول بعض الناس على سبيل المثال أن الثوم يزيد في إنتاج الحليب، في حين يقول آخرون أنه يسبب

الغازات للطفل. لا توجد أي قاعدة علمية فيما يتعلق بالأطعمة (بعض البلدان تفضل بعض الأطعمة في الوقت الذي تعتبرها بلدان أخرى تسيء إلى المرأة المرضع). تختلف ردود أفعال الأطفال على الأطعمة التي تتناولها الأم. فإذا اضطرب طفلك في أحد الأيام، حاولي أن تتذكري ما أكلت في آخر 24 ساعة. فإذا شككت بطعام معين تجنبي تناوله بعض الوقت.

مدرّات الحليب مواد غذائية إضافية من المفروض أنها تزيد إنتاج الحليب. لم يبرهن على فعاليتها علمياً ولكنها تؤثر نفسياً، علماً بأن الحبوب منها تكون غنية بالسكر، وهي غنية بالسعرات الحرارية. ومع هذا تؤكد الكثير من القابلات أن الشُمرة والبيرة تزيدان في إنتاج الحليب في حين يوقفه البقدونس.

ما يهم عند الرضاعة هو أن تتعلمي مراقبة طفلك لتزيلي من غذائك المواد التي يبدو أنها تزعجه.