

# الفصل الثاني

## كيف يعمل الارضاع من الصدر

يمكن أن تبدئي الرضاعة من الصدر حالما يولد طفلك، وليس عليك عمل أي شيء خاص بنفسك لأن العملية كلها تلقائية تطلق بواسطة نسبة الهرمونات المتعددة في جسمك. وتحت سيطرة منطقة صغيرة في الدماغ تسمى الوطاء ( تحت المهاد )، تفرز الغدة النخامية التي تقع في قاعدة الدماغ هرمونات تحضر جسمك للإنجاب وتتسبب في تغييرات ضرورية لإدامة الحمل. وهذه تعمل لتحضير ثدييك إلى الرابط النهائي في الحلقة – إرضاع طفلك بعد الولادة.

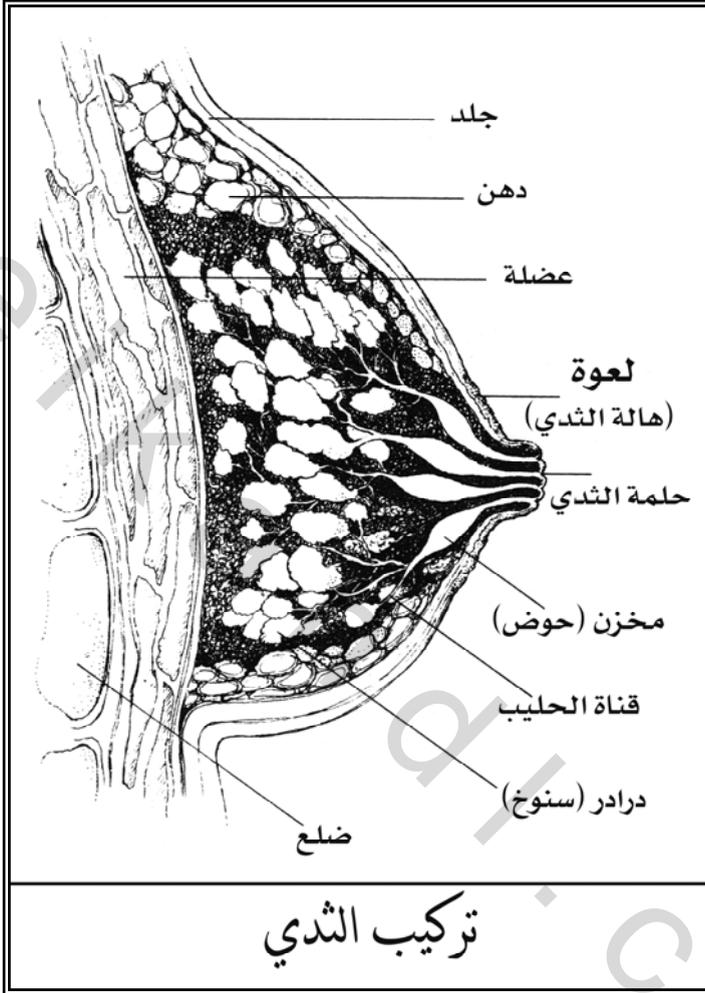
### تركيب الثديان

يختلف الثديان بشكل كبير في الحجم، ولكنهما مصنوعان بشكل أساسي بنفس الطريقة. والثديان ليس لهما عضلات، وهما مسنودان بعضلات الصدر حولهما. (وإذا وقفت أمام المرأة ماسكة رسغ اليد الأخرى وتدفعين بقوة نحو كل مرفق إلى الخارج، ستري الثديان وقد رفعا بواسطة الشد أو توتر عضلات الصدر). وعضواً عن ذلك يتألف الثديان من نسيج دهني – وكلما كبر حجم الثديان، كلما احتويا على نسبة عالية من الدهون داخلهما.

وإذا كان لديك ثديان صغيران، لا يعني أنك أقل قابلية على الإرضاع، بالعكس فإن الثديان الصغيرين ينتجان حليباً بكفاءة بينما الكبيران أو المتهدلان قد يعيقان في بعض المرات الرضاعة من الصدر بسبب أحداث

صعوبات على الطفل لكي يمسك حلمة الثدي بشكل صحيح (انظر

الصفحة ٤٣)



وداخل هذا النسيج الدهني هناك الملايين من الخلايا المنتجة للحليب والمبطنة لداخل أكياس بالغة الصغر تسمى درادر (سنوخ). والخلايا المنتجة للحليب بدورها محاطة بخلايا عضلية بالغة الصغر (تسمى خلايا الظهارة القلوصة أو المتقلصة) والتي تعصر الحليب إلى القنوات. هناك حوالي ١٨ مقطعا في الثدي وكل واحد له قناة حليب رئيسية تؤدي إلى

الخارج - الحلمة، والحليب المنتج في كل مجموعة من الدردار (السنوخ) يصرف بواسطة قناة خاصة. وكل واحد من هذه القنوات الثماني عشرة له نهاية تفتح في الحلمة، وتتفخ هذه القنوات قليلاً قبل أن تصل الحلمة وبالتالي يتجمع قليل من الحليب في مخزن (حوض، مستودع) هناك. والحلمة نفسها متكونة من نسيج قابل للانتصاب (ناعظ) وربما لاحظت ذلك التحفيز - سواء باللمس، الإثارة الجنسية أو ببساطة عند التعرض لدرجة الحرارة الباردة - وهذه ستجعل حلمة ثديك اللينة أكثر قسوة. والحلمة تحتوي على الكثير من الفتحات بالغة الصغر. كل واحدة هي لأحد قنوات الحليب، وهي محاطة بدائرة من الجلد الملون بنفس اللون يسمى لعوة (هالة الثدي).

وكما في المبايض والرحم والتي هي جاهزة للتكاثر، فالثديان عند المرأة الشابة أيضاً ينموان ويجهزان لرضاعة أوليد أثناء فترة المراهقة. بالرغم من أن فتحات الحلمة غير مرئية عملياً، لكنها موجودة، وحتى إذا كنت لا تتصورينها فهي موجودة وكذلك الدردار (السنوخ أو الأسناخ) والتراكيب الأخرى داخل الثدي. من ناحية أخرى، أثناء الحمل، يعمل هرمون الأستروجين ويسبب زيادة هائلة في عدد الأسناخ (الدردار). وهذه العملية تبدأ فوراً تقريباً، وفي الحقيقة تشعر الكثير من النساء بأن هناك تغيرات في الثدي قبل التأكد من الحمل. ويزداد حجم الثديان مؤقتاً أثناء الحمل وربما يوجعان أثناء لمسهما، وكمثل أثناء الركض أو الركوب على ظهر الجواد. ويمكن أن تجعل من المغازلة أو المضاجعة مؤلمة بعض الشيء. (إن الحمل بشكل عام يحتاج إعادة التفكير في أوضاع المضاجعة).

وستجدين راحة أكبر إذا ارتديت مسند نهدي (صدرية النهديّة: وهي حمالة تثبت بها المرأة ثدييها أو ترفعهما) طوال اليوم. وإذا أردت أن تشتري جديدة وبحجم أكبر وكنت متأكدة وقررت بأنك سترضعين من الصدر، فعليك أن تدركي وتشتري صدرية النهديّة التمريضية مع أسنة عريضة للتعليق أو كلابات لتجنب الإرخاء مرة ثانية بعد الولادة. والأستروجين يسبب أيضاً تغييرات في هالة الثدي (لعوة) والحلمة. إن لونها بغمق وتطول الحلمة قليلاً، وتظهر فيها نتوءات مونتغمري، وتصبح واضحة أكثر بكثير على هالة الثدي. ويعتقد بأن هذه تساعد في تزييق الحلمة، وتبقيها لينة أثناء الإرضاع من الصدر وتجنبها خطر التشقق الذي يتكون في الجلد (انظر صفحة ٥١). وأثناء الجزء الأخير من الحمل يمكن أن تلاحظين بأن الحلمتين بدأتا بإفراز مادة تشبه الكريم، والتي تكون قشوراً قليلة عندما تجف. وهذا هو اللباء، وهو السائل الذي يسبق الحليب الحقيقي والذي لا يبدأ إفرازه كما ينبغي إلا بعد عدة أيام من الولادة. وبالتالي لا تكون هناك حاجة تماماً لعصر الثدي واستخراج اللباء أثناء الحمل، ولن يعمل هذا أي فرق في إنتاج الحليب بعد الولادة ويحصل تلقائياً (انظر صفحة ٢٨). وإذا لاحظت ترسبات من اللباء الجاف. امسحيه إلى الخارج بوجه الفلانية (منشفة) أو اسفنجة عندما تستحمين.

## الاعتناء بالثديين أثناء الحمل

أنت لا تحتاجين لعمل أي شيء خاص لثدييك أو الحلمتين أثناء الحمل لكي تحضريهما إلى إرضاع الصدر. سيصبح صدرك أكبر وبشكل عام يمكن أن تشعرين بالثقل قليلاً ولكن يجب أن لا تقلقي بشأنه، وهو ببساطة علامة على أن الهرمونات تؤدي عملها بازدياد عمل الأسناخ (الدرادر) في الثدي. ومع ذلك، إذا كنت قلقة بشكل ما، ناقشي هذا مع طبيبك أو القابلة. وسيفحصك الطبيب أو القابلة بشكل دوري أثناء العناية قبل الولادة، ويفحصون بروز الحلمات بشكل كافٍ عند تحفيزها. وحجم الثدي لا يؤثر في الرضاعة الطبيعية الناجحة من الصدر، لذلك فإن حجم حلمتي الثديين ليس مهماً طالما أنهما ستيبرزان قليلاً. كما سنرى لاحقاً (انظر إلى صفحة ٤٣)، والحلمة هي ليست مهمة كهالة الثدي (اللعة) وهي التي تحرر الحليب إلى فم الطفل، وهذا يحدث إذا أمسك الطفل الثدي بشكل صحيح. وإذا كانت حلمتا الثدي لديك مسطحة فعلاً يمكن عندها أن تتصحك القابلة أحياناً بدحرجتهما معاً بين أصابعك أثناء الحمل لحثهما على البروز، ولكن حتى هذا هو ببساطة لطمأننتك. وربما أنهما ستيبرزان في النهاية وليست هناك حاجة لعمل هذه قضية للوقوف عليها. وتستطيعين أيضاً محاولة إجراء تمرين يسمى تقنية هوفمان (طريقة عمل هوفمان)، والذي يتألف من وضع إصبعي السبابة على الجلد من جهتي هالة الثدي (اللعة) وشد الجلد عرضياً برفق، ومن ثم عمل نفس المناورة (الحركة) عمودياً. وفي الحقيقة إذا كانت حلمتا الثدي لديك مقلوبتين، وهذه حالة نادرة جداً مقارنة مع الحالات الأخرى الأكثر شيوعاً، ربما تستلمين واقية للبسها داخل صدرية النهدين (حمالة تثبت بها المرأة ثدييها أو ترفعهما) لتحث الحلمة على البروز. ومع ذلك،

هذه التمارين والأجهزة غير ضرورية عند أغلب النساء. وليس هناك حاجة لفرك الحلمتين بشدة أو استخدام الكريمات أو البخاخات لتقويتهما، وفي الحقيقة هذه تجعل وضعيتهما سيئة. إن طبيعة جلد الحلمتين قوي ولين جداً أيضاً، وأي شيء يجفف الزيوت الطبيعية يؤدي على الأغلب إلى ظهور تشقق وألم في حلمتي الثدي عندما يبدأ طفلك بالرضاعة.

## كيف ينتج الحليب

عندما يولد طفلك والمشيمة تتوقف عن إنتاج الأستروجين، إن نسب البرولاكتين ( ملبنة أو حاثة اللبن ) وهو الهرمون الذي يحفز إنتاج الحليب، والذي ترتفع نسبته بحدة، بعدها تبدأ الخلايا في الثدي بإنتاج الحليب. وهذا يحصل حتى في الولادات المبكرة (انظر صفحة ٢٨). بالرغم من أن الحليب ينتج بعد الولادة، ولكنه يتدفق كما ينبغي بعد ٢ - ٣ أيام، وقبل هذه الفترة يشعر بالثديين لينين تماماً ويستمران بإنتاج اللبأ. ويبدأ الحليب بالظهور بشكل تدريجي وبالتالي يكون هناك مزيج من اللبأ والحليب، وتدرجياً تنقص كمية اللبأ حتى ينتج بعدها الحليب فقط.

وسريعاً ستعرفين بأن الحليب يخرج كما ينبغي، بسبب تورم الثديين وازدياد تزويد الدم لهما بشكل كبير وزيادة إنتاج الحليب، لذلك فإنهما قد يحسان محتقنين. وهذا هو الوقت الذي تكون فيه التغذية أساسية لراحتك الخاصة ولترسيخ إرضاع الصدر الناجح. عند هذه النقطة سيبقى إنتاج الحليب في أي وقت من الطفولة، إذا تم تحفيزه بواسطة الطفل الذي على الثدي. لا يخزن ثدي الإنسان (المرأة) كمية كبيرة من الحليب مثل

ثدي البقرة (الضرع) - وفي هذه النقطة نحن لسنا كالبقر، - لأن إنتاج الحليب مربوط بشكل مباشر باحتياجات الطفل. وعندما يمص الطفل نهايات أعصاب حلمة الثدي، فإن هذه ترسل رسائل إلى الدماغ ومن ثم ترسل إلى الغدة النخامية لإنتاج أكثر هرمون البرولاكتين (ملبنة أو حاتة للبن). وبازدياد نسبة الهرمون الحاث للبن (برولاكتين) في مجرى الدم فإنه بدوره يحفز إنتاج الحليب من الخلايا في الثدي لكي تنتج حليباً أكثر. وكلما زادت رضاعة الطفل كلما زاد الحليب المنتج. ولذلك الرضعات المتكررة مهمة جداً للطفل عندما يطلبها. (انظر صفحة ٣٤). وعندما ينتج الحليب فإنه يملأ الأكياس البالغة الصغر للأسناخ (درادر)، ولكن الحليب وببساطة لا يسيل إلى الأسفل من خلال قنوات الحليب باتجاه حلمة الثدي. و عوضاً عن ذلك فإن العضلات البالغة في الدقة التي تحيط بالخلايا المنتجة للحليب تتقلص وتعصر الحليب إلى الخارج. وهذه العملية هي تحت سيطرة هرمون آخر وهو معجل الولادة (هرمون من الغدة النخامية للدماغ)، والذي يحفز أيضاً بواسطة رضاعة الطفل لحلمة الثدي، ويعرف أيضاً بمنعكس السقوط، وبعض الأمهات يشعرن بلسع خفيف أو بوخز حاد وهادئ داخل الثدي عند بداية الرضاعة، والأخريات قد لا يشعرن بشيء. ومع ذلك، عادة يسيل بعض الحليب من حلمة الثدي وهذا سيعلمك بأن هناك حليباً. وبشكل عام فأنت تشعرين بهذا فقط عند بداية الرضعة. وهذا لا يعني أن هناك منعكس سقوط وأحداً لكل رضعة، وعلى العكس، عندما تبدأ الرضاعة.



### منعكس السقوط

- ١ - عندما يرضع الطفل، فالأعصاب في هالة الثدي (اللوعة) ترسل رسائل إلى الوطاء (تحت المهاد) في الدماغ.
- ٢ - ويرسل الوطاء (تحت المهاد) إشارات إلى الغدة النخامية لكي تطلق هرمون معجل الولادة والذي يتسبب في تقلص خلايا العضلات في الأسنانخ (درادر) لعصر الحليب إلى أسفل القنوات وإلى حلمة الثدي.

يمكن أن ينزل الحليب ٧ - ٨ مرات كلما يرضع الطفل الجائع. وعندما يمص الطفل فإن الحليب يعصر بسرعة إلى القنوات وإلى الأسفل إلى المخازن (الأحواض) خلف الحلمة والضغط المسلط بواسطة لثتي الطفل على هالة الثدي ( اللعوة) تدفع الحليب مثل النافورة داخل فمه، بينما يعمل اللسان على الحلمة ليجعلها خلف فمه حتى يسهل بلع الحليب. مع ذلك، فالرضاعة ليست هي الطريقة الوحيدة لتحفيز منعكس السقوط. والأمهات الخبيرات بالإرضاع من الصدر يمكن أن يخبرنك بأن إشارات قليلة تحدث فيضاً في الحليب في الأسفل. إن صوت طفلك الذي يبكي - يمكن أن ينزل الحليب، ويمكن أن يكون التفكير في طفلك كافياً، كمثلاً عندما تكونين في الخارج وربما تتأخرين قليلاً. وهذا المنعكس هو عملية معقدة والتي تحفز مشاعرك بقوة - وغريزة الرضاعة هي عميقة جداً - ولكنها عرضة للتثبيث إذا حصلت أي مشاكل (انظر صفحة ٥٢).