

الفصل الثالث

البدء بالارضاع من الصدر بعد الولادة

أفضل وقت للبدء بالارضاع من الصدر هو بأسرع ما يمكن بعد الولادة. يولد الأطفال ولديهم منعكس إرضاع قوي جداً. ولقد ظهر بأنهم يقومون بحركات إرضاع داخل الرحم ويمص بعض الأطفال إبهام يديهم أو أصابعهم عندما تجلب حركة أطرافهم أيديهم بتماس مع الوجه. ووضع الطفل على الصدر أول حمله ربما هو أول شيء مذهل ولأن هو شيء عملي تستطيعين فعله في هذه المرحلة - وهو مدهش لأن طفلك الجديد تماماً يستجيب لك كأم - بالرضاعة مباشرة، وعملي لأنه خطوة طبيعية أولى في ترسيخ والحصول على الإرضاع من الصدر بسرعة.

سيكون طفلك واعياً في هذه المرحلة ما لم تحسلي على كمية كبيرة من مسكنات الألم أثناء الولادة. يفاجئ الكثير من الناس بذلك، ولكن في الحقيقة بعد الولادة الطبيعية، سيكون الوليد واعياً لمدة ساعة على الأقل بعد الولادة، ويستطيع أن يركز على وجه أقرب شخص منه. وعندما تحملين طفلك بين ذراعيك لإرضاعه من الصدر ستكونين بمسافة مناسبة لكي يراك وستكتشفين بأن طفلك الجديد ينظر إليك فعلاً.

قد لا تبدين خبيرة في الإرضاع في هذه اللحظة - ولن تشعري بأي سقوط لحليبك لأنه لم ينزل بعد - ولكنك وطفلك تصنعون بداية لعملية تعلم مهمة. ولن يعرف طفلك بالضبط أين هو الثدي، ولكن لديه

منعكس آخر مهم، يسمى رد فعل التجدير. إذا خبطت خده برفق فإنه سيستدير تلقائياً نحو هذه الخبطة بحثاً عن حلقة الثدي. وربما يحتاج في هذه المرحلة إلى القليل من الإرشاد بمساعدة يد زوجك أو في إسناد، ولكنه سيتدبر الحال. ولهذه الرضاعة البدائية عدة فوائد. إنها تساعد في تحريك الإرضاع بأسرع وقت ممكن بتحفيز عملية تغيير الهرمونات ككل. بالإضافة إلى إفراز هرمون معجل الولادة والذي لا يؤثر فقط على خلايا عضلات الثدي (انظر صفحة ٢٨)، ولكن أيضاً على عضلات الرحم مسبباً تقلصه. وربما تشعرين أيضاً بالمغص بعد آلام الولادة، والذي يشبه آلام الدورة الشهرية الشديدة. ولفترة ولأيام قليلة بعد الولادة عندما ترضعين من الصدر، والتي يمكن أن ترافقها كمية محددة من النزف المهلي.

وهذا طبيعي تماماً وفي الحقيقة هو شيء جيد جداً، لأنه يساعد الرحم على الرجوع إلى حالته الاعتيادية قبل الحمل بسرعة وأقل إمكانية لحصول نزف خطر أو التهاب. وهو يساعد أيضاً على حملكما على مقربة سوياً منذ البداية. وبشكل واضح إذا ولد طفلك بالعملية القيصرية تحت التخدير العام لن يكون باستطاعتك إرضاع الطفل مباشرة (انظر صفحة ٨٧)، وفي هذه الحالة فإن ذلك لن يؤدي طفلك ويؤذيك إذا بدأت الرضاعة بعد ذلك بقليل. ويطبق نفس الشيء إذا كان لطفلك ضيق (كربة) قليل ويحتاج إلى بعض العناية المباشرة بعد الولادة. بالرغم من أن ذلك يسبب بعض القلق لك في الوقت الذي تعاد الطمأنينة إليك عندما تكونين قادرة على حمل طفلك ووضعه إلى صدرك في هذه المرحلة. وإذا أجريت عملية قيصرية تحت تخدير فوق الجافية، وهذا يعني بأنك واعية ولكن لا

تشعرين بأي ألم، ومع ذلك تستطيعين وضع طفلك إلى صدرك إذا كان بصحة جيدة، اطلبي من القابلة أن تضعه على السرير إلى جانبك (انظر صفحة ٥١). وبشكل آخر، قد تكونين عانيت من ولادة صعبة أو طويلة متعبة وكل ما تريدينه هو التقلب إلى جهة والذهاب إلى النوم عندما ينتهي كل شيء.

ومرة أخرى، يمكن لك ولزوجك أن تطلبا من القابلة وضع الطفل إلى جانبك عندما تتعسين لكي يرضع لفترة. وهذا لا يتطلب أي جهد منك ولكنه سيفيدكما معاً. وقد تجددين بعض القابلات يعارضن وضع الطفل إلى جانبك في السرير وأنت مستلقية بهذه الطريقة. ومع ذلك، إذا كان زوجك إلى جانبك فإنه يستطيع الجلوس إلى جانبك لطمأنة القابلة بأن الطفل لن يسقط من السرير.

الإرضاع في الأيام القليلة الأولى

سواء كنت قادرة على إرضاع طفلك في الأيام الأولى بعد الولادة أم لا، فإن العمل الجاد بينك وبين طفلك يبدأ ويقر معاً خلال بضعة الأيام الأولى بعد الولادة. ما لم تلدي في المنزل أو ما تسمى بولادة "دومينو"، وهي تعني بأنك سترجعين إلى المنزل خلال ٦ ساعات بعد الولادة، سترجع عملية الإرضاع وتبدأ مرة ثانية في قاعة بعد الولادة في المستشفى. والأطفال الصغار بعد فترة حمل كاملة تخزن لديهم طبقة من الدهون في الأسابيع الأخيرة من الحمل والتي تزودهم بالطاقة بينما هم في انتظار حليب الأم. وهذا هو السبب في فقدان الأطفال لوزنهم دائماً في اليوم الأول أو ما حوله، ولن يسترجع وزنه عادة عندما يصل عمره عشرة أيام. وحتى إذا

كنت تعباً جداً وتحتاجين إلى نوم جيد وطويل بعد الولادة، فليس من الداعي إعطاء الطفل زجاجة حتى لو كان فيها ماء فقط. دعي القابلة في الطابق تعرف بأنك تفضلين ذلك، وفي الحقيقة يمكن أن يكون هذا هو عمل زوجك إذا كنت فعلاً تريدين النوم. وإذا كان ضرورياً اطلبي من القابلات إيقاظك من النوم إذا كان طفلك يبكي، وهذا عادة غير ضروري، وخاصة إذا كان طفلك في سرير الطفل بجانبك. وإذا لم تشعرين بالتعب، أو كنت تحتاجين إلى راحة قصيرة فقط، تستطيعين بعدها التقاط طفلك وإرضاعه عندما تشعرين وطفلك بحاجة لذلك.

والأطفال الرضع ينامون عادة لبضع ساعات بعد يقظتهم لأول مرة ويتذوقون الرضع عندما يستيقظون، وستكون مفيدة عندما تمر خلال فترة التعلم الأولية هذه بسبب حب الطفل الشديد للرضاعة. وكما شرحنا سابقاً يفرز أولاً ثدياك ألباء فقط، وهو مادة كريمة مليئة بالمضادات الحيوية. و اللباء هو مادة عالية البروتين، وقليلة الدهون والكربوهيدرات. لذلك يكون من السهل التعامل معه من قبل الجهاز الهضمي غير المكتمل النمو عند الطفل. وطفلك أيضاً ينام فترة أطول بين الرضعات، ويبدأ الحليب الناضج بالظهور في الرضعات بشكل أكثر تكراراً. وفي هذه المرحلة لا يزال الثديان طريين جداً وطيعين، ومع عدم وجود انزعاج من الثدي في بعض المرات يخرج حليب ناضج. وهذه تجعل أول الرضعات أكثر سهولة للاستخدام. ولكي ترضعي بشكل صحيح، يجب أن يسحب الطفل حلمة الثدي كلها إلى فمه وبالتالي تعصر اللثتين (العلوية والسفلية) هالة الثدي (اللعوة) وتجبر حركة الحليب خارجاً خلال القنوات خلفها وإلى خلف حلقوم الطفل. وهذا أساسي، إذا أمسك الطفل حلمة

الثدي فقط لن يحصل على حليب كافٍ وبالتالي سيؤلمك الثدي، وهذا يصنع حلقة مفرغة من الإحباط من جهة والألم من جهة أخرى.

وإذا تتذكرين بان على الطفل مسك حلمة الثدي كلها والتي يجب أن يسحبها على طول لسانه، عندها ستيقنين بأن عليك مسك هالة الثدي (اللعوة) لتمسح له بذلك. بالرغم من أنه يجب أن تتعودين على غسل يديك قبل الرضاعة، ولا داعي لغسل ثدييك مباشرة قبل ذلك. لأنهما سيكونان نظيفين جداً من الاستحمام المتواصل. ومن الأفضل عدم استعمال اي كريمات خاصة أو رذاذ (رشاشات)، لأن الأخيرة بشكل خاص تجفف جلدك وتجعل من الألم والتشققات أكثر، ولا تقلل منها. وهي أيضاً تخفي الرائحة الطبيعية لجلدك وللحليب. وقد أثبت بأن الأطفال تعرفوا على أمهاتهم، وخاصة رائحتها خلال بضعة أيام من الولادة وعلى رائحة الحليب والتي تجذبهم إلى الثدي، لذلك من الأفضل عدم غسله أو إخفاء رائحته بالمواد الكيميائية.

كيف ترضعين

أفضل طريقة لتوضيح كيف ترضعين على نحو منتظم وعلى عدد قليل من الخطوات البسيطة.

- ❖ أولاً وقبل كل شيء اجلسي منتصبة في السرير أو على كرسي مريح ويداك مسنودتان جيداً بواسطة وساداتنا. وفي هذه المرحلة عملياً يكون الوضع المنتصب هو الأفضل وبالتالي تستطيعين أن تري ما يجري.
- ❖ احضني طفلك بحنان بين ذراعيك وبالتالي يكون رأسه بمستوى صحيح مع ثديك. ولكي تتأكدي بأنك لن تميلي إلى الأمام كثيراً ضعي

وسادة فوق ركبتيك وفخذيك والجزء الأدنى من جذعك عند الجلوس،
ووسادة أخرى تحت المرفق الذي تسندين فيه رأس الطفل.

❖ أديري جسم الطفل قليلاً بالكامل وبالتالي سيواجهك واسندي
أسفل ظهره بيدك. و الآن يجب أن يستقر خده على صدرك، قرب حلمة
الثدي.

❖ وبيدك الحرة، دغدغي خده بالإصبع أو بحلمة ثديك. عندها سيفتح
فمه ويديره باتجاهها.

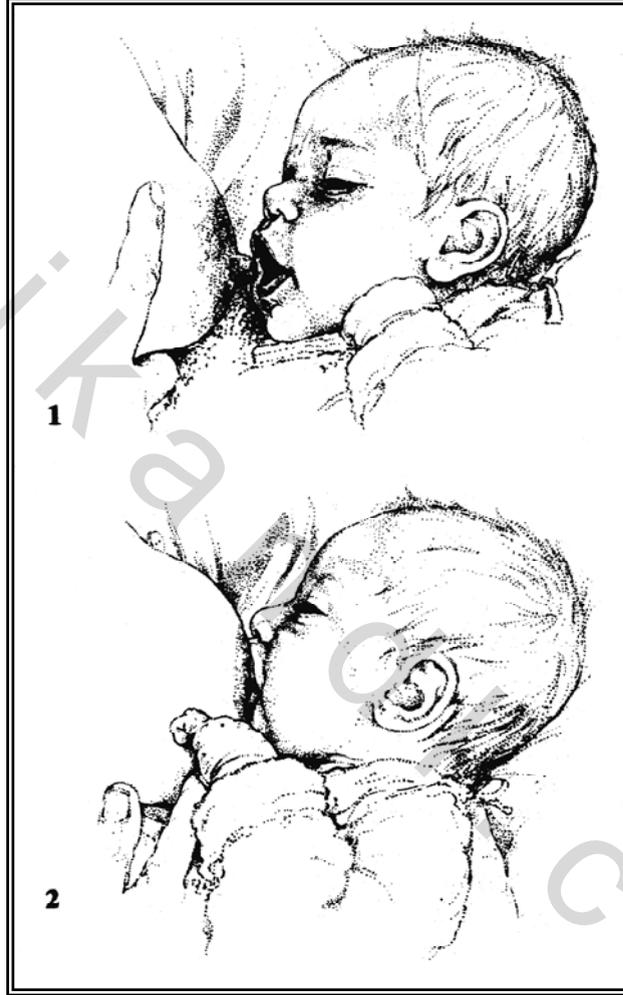
❖ وجهي حلمة ثديك كلها إلى فمه برفعها بين السبابة والإصبع
الأوسط خلف هالة الثدي (اللعوة) مباشرة. وهذا له فائدة أن يسبب بروز
حلمة الثدي.

تأكد من أن لثتيه تمسكان بهالة الثدي (اللعوة) ولسانه تحت حلمة
الثدي. عندها سيبدأ مباشرة بالمص. وعند هذه الرضعة الأولى، ربما
ستكون القابلة بين يديك لتتأكد من أن الطفل يمسك ويثبت بشكل
صحيح.

و إذا لم تكوني متأكدة دقي الجرس للقابلة لتأتي وتتأكد. وفي
الحقيقة إن طفلك سيجعلك تعرفين - إذا كان يمص بشكل صحيح
فأنك تستطيعين رؤية العضلات الصغيرة في صدغي رأسه وهي تتحرك،
وربما تتحرك أذناه أيضاً. وهو ربما يغلق عينيه، أو بشكل آخر ربما يبدأ
بالرضاعة بالتحديق بشكل ثابت على وجهك.

وإذا لم يمسك ويثبت الحلمة بشكل صحيح فإنه قد يسقط الحلمة أو
يمضغ عليها وهو مرتاح. وإذا حصل ذلك ارفعي حلمة الثدي من فمه

وابدئي من جديد. وأنتما معاً تحتاجان إلى الممارسة لعمل ذلك بشكل صحيح، بالرغم من أن الطفل لديه غريزة للمص.



الإمساك والتثبيت

١- مسي برفق خد الطفل حتى يلتف نحو ثديك ويفتح فمه، ومن ثم وجهي حلمة ثديك نحوه بيدك الحرة.

٢- إنه يمسك ويثبت بشكل صحيح عندما تكون لثته مباشرة حول هالة الثدي (اللعوة) وكل حلمة الثدي تقع على طول لسانه.

وهو لا يزال يحتاج لأن يستخدم ثديك، وليتعلم كيف يحصل على الحليب بشكل سريع وفعال. وإذا كان بطيئاً قليلاً أو نعس، فلا تجبريه على فتح فمه، فإن ذلك سيزعجه. فقط وجهي حلمة ثديك نحو خده ليشعر بها ويشم رائحة الحليب، ودعيه يأخذ وقته في الالتفاف نحوه. وفي بعض المرات عصر بعض النقط من اللباء أو الحليب على شفثيه يشجعه على الاستمرار.

طول وتوقيت الرضعات

إن الرضاعة لا تنظم أبداً بواسطة الساعة، سواء في طول فترة بقاء الطفل على الصدر أو في توقيت الفترات بين الرضعات. وفي هذه المرحلة يحتاج الأطفال بشكل خاص والأمهات المرضعات إلى الإرضاع بشكل متكرر. وربما ستستلمين جدولاً من المستشفى فيه أوقات وطول فترة الرضعات ولكن يجب أن يؤخر ذلك. وإذا كان طفلك راضياً بما لديه من الحليب، يمكن عندها أن تطول أو تقصر الرضعات. وتتكرر حسبما يحتاج. وفي هذه الأيام من المهم أن تسمح لطفلك أن يعين معدل الرضاعة. وهذا ربما يعني بضع دقائق على كل جانب (ثدي) أو يقدر عشرين مرة. وربما تجدين أيضاً أنك نسيت أن تحوليه إلى شيء آخر في المنتصف بينما يذهب طفلك للنوم فعلياً أثناء الرضاعة على جهة واحدة من الثدي بينما تتامين نوماً خفيفاً أو تقرئين كتاباً أو تتحدثين إلى الزوار. ومرة أخرى هذا لا يعني شيئاً، مع أنه لمصلحتك الشخصية ومن الجيد أن تلاحظين من أي ثدي رضع طفلك بحيث تستطيعين أن تحويله على الجهة الثانية مرة أخرى وبالتالي لا تصبحين مرضعة على جهة واحدة فقط.

الأطفال الصغار لا يرضعون بسرعة عالية، لذلك ستلاحظين بأن لدى طفلك نوبات من الرضاعة الصعبة الممزوجة بين الراحة والتي تعني ببساطة أنه يلعب مع حلمة الثدي. وهذا هو ما يفعله بالضبط. ويستمتع الأطفال بالشعور العام وبأنهم محمولون وأن الرضاعة هي ليست المصدر الوحيد للغذاء بل للمتعة والأمان في نفس الوقت، وهذه كلها بالطبع تلعب دوراً في تجارب الطفل الحديث الولادة.

ولذلك ستجدين في بعض الأوقات بأن طفلك سيرضع بشكل قوي لبضعة دقائق ومن ثم سيترك الثدي طوعياً، وفي هذه المرحلة تستطيعين تغيير الإرضاع إلى الجهة الثانية ولاحظي بأنه قد يريد البدء من هناك مرة أخرى. وأحياناً ستجدين بأنك حاملما تبدئين بسحب الثدي فإنه سيمسكه ويثبته ويبدأ بالرضاعة بنشاط مرة أخرى. وإذا أردت فعلاً أن تغيريه إلى الجهة الأخرى، عندما يبدأ الحليب بالنزول، في هذه الحالة وفي كل رضعة (انظر صفحة ٤٣)، لا تحاولي وببساطة أن تسحبي حلمة الثدي من فم الطفل إلى الخارج إذا أمسكها وثبتها بقوة - وهذه هي وصفا أكيدة لوجع حلمة الثدي. وبدلاً من ذلك أدخلي إصبعك النظيف إلى زاوية فمه لتخفيف الضغط. واسحبي حلمة الثدي. ومن الضروري أن تنتبهي عند فعل هذا في المراحل الأولى لأن وجع حلمتي الثدي يمكن أن يعيق الرضاعة كثيراً في الوقت الذي تحتاجين فيه إلى حافظ كبير للإرضاع.

الغازات

قبل أن يتكون عندك الحليب لن تكون هناك حاجة لأن تحدثي غازات عند الطفل من تغيير الإرضاع من جهة لأخرى أو بعد إرضاعه من

الثدي، الذي من غير المحتمل أنه اكتسب منه الغازات. والأطفال الذين رضعوا من الصدر هم أقل عرضة للغازات من أولئك الذين رضعوا من الزجاجات. والكثير من الآباء من الصعوبة بأي شكل حمل رؤوس أطفالهم المتدلّية، وإذا اعتقدت بأن طفلك يحتاج إلى إزالة الغازات - احمله فقط على كتفك، واسندي خلف رأسه بيدك. وعادة لن تكون هناك حاجة لذلك عندما تغيرين الرضاعة من جهة إلى أخرى، إلى أن لا يرغب طفلك بالرضاعة بشكل واضح لبرهة من الزمن وستستفيدان الاثنان من تغيير موقع الرضاعة. وعندما تشعرين بأنك واثقة بعض الشيء من التعامل معه، تستطيعين أن تجلسيه مستوياً على ركبتيك و برفق تسندين رأسه تحت الذقن وتفركين ظهره بلطف. ولا يوجد داع لأن تفركيه أو تضربيه بعنف. ومن المهم أن لا تجعل مسالة طرح الغازات قضية كبيرة في الرضاعة. وأي شيء يجعلك قلقة يمكن أن يكره الطفل في هذه المرحلة. والناس يمكن أن يخبروك بأنك يجب أن تخرجي الغازات من الطفل بين الجوانب وبعد كل رضعة، ولكن عندما تقضين ثلاثة أرباع الساعة ترضعين فيها الطفل في الساعة الثانية صباحاً، فإن آخر شيء تريدينه أو تحتاجينه هو إطالة الفترة لك ولطفلك بمحاولة استخراج الغازات بالتجشئ لكي ترجعا للنوم ثانية. وقد ينزل حليبك ويبلعه الطفل في الأسفل بنهم عند حمله بشكل مستقيم بعد الرضاعة. وليس من الضروري أن تقضي ساعات في فرك ظهره حتى يتجشأ. يمكن أن يكون ذلك مخيباً للآمال لك وغير مريح بالنسبة للطفل. وفي الحقيقة فإنه سيكون عرضة لأن يبلع الهواء أثناء هذه العملية فضلاً عن بلعه أثناء الرضاعة و بالتالي فإنه يتجشؤه في كل الأحوال. وإذا لم يهدأ عندما تعيديه إلى سريره مرة

أخرى، التقطيه مرة ثانية وانظري إذا كان يخرج الغازات عندها، أما إذا لا، فضعيه مرة ثانية على الثدي. يحب على الأطفال أن يمصوا إن لم يكونوا جوعاً وإذا كنت تعبة تستطيعين دائماً أن تضعي الطفل ثانية في سريريه جانبك كما هو موضح في (صفحة ٥٢) وتتعسي قليلاً حتى ينام.

متى يصبح حليبك متوفراً

يبدأ الحليب بالتوفر بين ٣٦ - ٤٨ ساعة بعد الولادة. وربما ستلاحظين ذلك بالتغير التدريجي الحاصل من اللباء لأن الحليب تدريجياً يصبح أكثر بياضاً وأكثر سيولة. تقلق الكثير من الأمهات الغير خبيرات في هذه المرحلة لأن الحليب رغوي كالسابق ويعتقدن بالتالي أنه أقل تغذية. وهذا هو خطأ شائع: فالحليب الناضج هو أقل سمكاً بكثير من اللباء، أو حليب البقر أو صيغ حليب الأطفال (بالرغم من أن هذا هو مشابه إذا صيغ بشكل صحيح) . وهو يحتوي على كل شيء يحتاجه الطفل وبالضبط بنفس النسب الصحيحة (انظر صفحة ٢٨) وأيضاً يوفر سوائل كافية لتروي عطش طفلك، حتى في الجو الحار.

وإذا وضعت الطفل على صدرك كل ثلاثة ساعات أو حوالي ذلك فإن الحليب سيجري بسرعة أكثر وستصبحين أقل عرضة للاحتقان (احتقان الثديان). مع ذلك، فالرضع عادة لا يرضعون بهذا التكرار السريع لأول مرة لذلك فإن الحليب لا يتوفر للطفل إلا بعد ٣ - ٤ أيام، والكثير من النساء يجدن أن ثدييهن قد تورما فجأة وأصبحا مؤلمين عند اللمس والقنوات خلف هالة الثدي (اللوة) قد امتلأت. وربما تضخ الحلمتان حليباً أيضاً، ولحس الحظ ستزداد شهية الطفل أيضاً. والإرضاع في هذه المرحلة

يحتاج إلى صبر على الشدائد. وربما تشعرين أن طفلك سيبقى بشكل ثابت على الصدر عندما يطلب الإرضاع بشكل متكرر من ١٢ أو حتى ١٥ مرة في ٢٤ ساعة. بالرغم من أن ذلك متعب، ولكنه وضع مؤقت، وينتهي على الأغلب خلال أسبوع، وخلال هذه الفترة سيفرغ الطفل ثدييك الممتلئين ويجعلهما أكثر راحة، ويساعد في إنشاء توازن بين الطلب و التزويد. وإذا كان هذا هو طفلك الأول، فإنك تحتاجين في هذه الفترة الدعم من القابلات وزوجك، والأمهات الأخريات اللواتي يمتلكن خبرة في الإرضاع من الصدر واللواتي مررن بهذه الفترة من قبل. ومن غير المفيد إتباع الناس إذا قالوا لك أَرْضعي مرة أخرى؟ أو أن الطفل بشكل واضح لا يحصل على الكفاية إذا أرضعته بهذا التكرار. حاولي أن لا تأخذي ملاحظة مهمة أو غير محسوبة مثل هذه الملاحظات، وهم عادة يضعفون كفاءتك ويجعلونك تفكرين بأن هناك شيئاً خطأ فيك أو في الطفل بينما أنتما تعملان الشيء الصحيح بالضبط. إن شهية طفلك تزداد بعد الفترة الأولى الهادئة بعد الولادة، ويهبط وزنه وكذلك خزينة من التغذية. وأنت في هذه الفترة تزودينه بالكفاية، وإذا لم تدعيه يرضع عندما يريد عندها تكون هذه مشكلة مرتبطة بالاحتقان الذي بدأ لديك (انظر صفحة ٥١).

عندما يكون ثدياك ممتلئين تماماً ربما تحتاجين إلى إظهار قليل من الحليب والسماح لطفلك بأن يمسك هالة الثدي (اللوة) لأن الحليب يتجمع في القنوات خلفها والتي تجعلها محتقنة بعض الشيء.

بالإضافة إلى أن طفلك ربما يدمدم أو يخرق قليلاً عند اندفاع أول كمية قليلة غير محسوبة من الحليب. أسندي الثدي من تحته بيد واحدة، وذلك بهرفق باليد الأخرى نحو حلمة الثدي في الأسفل، ثم تمسكين

الثدي بين السبابة والإصبع الوسطى فوق هالة الثدي (اللعوة) وتعصرينه إلى الأسفل نحو الحلمة. وهذا يجب أن يطلق بعض الحليب والذي يمكن أن تمسحيه بمنديل قبل أن تعرضي حلمة الثدي إلى طفلك. وفي بعض المرات يصعب على الطفل الإرضاع في البداية عندما يكون الثديان ممتلئين تماماً، وكبيرين بشكل عام، وبشكل طبيعي فإن الطفل أثناء الرضاعة الطبيعية من الثدي لن تكون لديه صعوبات في التنفس حتى لو أنه ضغط عليه الثديان الكبيران بشدة عندما يكونان قريبين جداً من منخري أنفه، لأن المنخرين متجهان نحو الأسفل، ويجب أن تعتاد المرزعة على الطريقة الصحيحة وبدونها يمكن أن يعيق الثدي التنفس ويؤدي إلى زعر الرضيع. وتستطيعين أن تتغلبى على ذلك بإسناد ثديك من تحته بيدك الموضوعة تحت القفص الصدري والتي ترفع وتطيل الثدي. وتساعد حلمة الثدي بأن تقف إلى الخارج أكثر وبالتالي يحصل طفلك على حمل أفضل، وهناك حل آخر للثديين الكبيرين والممتلئين هو بأن تمتدي على جانب والطفل إلى جانبك كما هو موضح في (الصفحة ٥١).

وإذا احتقن ثدياك بشكل غير مريح فعلاً، وكنت تحسین بهما قاسيين جداً، متورمين ودافئين، يمكن عندها أن تخففي هذا الانزعاج وتليني الثدي قبل الإرضاع بحمل فلانيلة دافئة لإسناده، أو عدم تحريكه، وتجلسين في حمام دافئ، وتتوقعين أن ينضخ بعض الحليب، وهذا شيء جيد لأنه يخفف من الضغط خلف هالة الثدي ويجعل من السهولة مسك وتشبيت حلمة الثدي. وإذا لم يفرغ الطفل الثدي بالإرضاع يمكن عصره باليدين أو بواسطة مضخة (انظر إلى صفحة ٨٧)، أو وضع مكعبات جليد عليه لتسبب تقلص الأوعية المتمددة. قد تشعرين أن ثديك محتقن

جداً وربما مؤلم عند لمسه عندما تستلقين على ظهرك وبالتالي لا تدعيه يتدلى وعوضاً عن ذلك البسي صدرية النهدين طوال الوقت. ضعي مساند للثدي داخل صدرية النهدين لمسك الحليب المتسرب- وأكثر الأشكال التي تثبت براحة هي المخروطية ولكن يجب تغييرها مع صدرية النهدين بشكل متكرر.

الأوضاع المريحة للإرضاع من الصدر

هناك أوضاع مختلفة وفيها تستطيعين حمل طفلك لإرضاعه وتساعدك في التخلص من ألم الظهر وتيبس الكتفين وتجنب الآم حلمة الثدي، لأن الطفل يمسك ويثبت في كل مرة بزواوية مختلفة قليلاً عن المرة الأخرى وأكثر أوضاع الإرضاع شيوعاً مصورة في الأسفل، ولكن المهم دائماً التأكد بأنك وطفلك مسنودين جيداً بواسطة وسادات لأن هذه الطريقة تؤدي إلى ألم الظهر إذا تهاويت إلى الأمام لكي تسمح لي لطفلك بأن يصل إلى حلمة الثدي.



أوضاع الرضاعة من الصدر

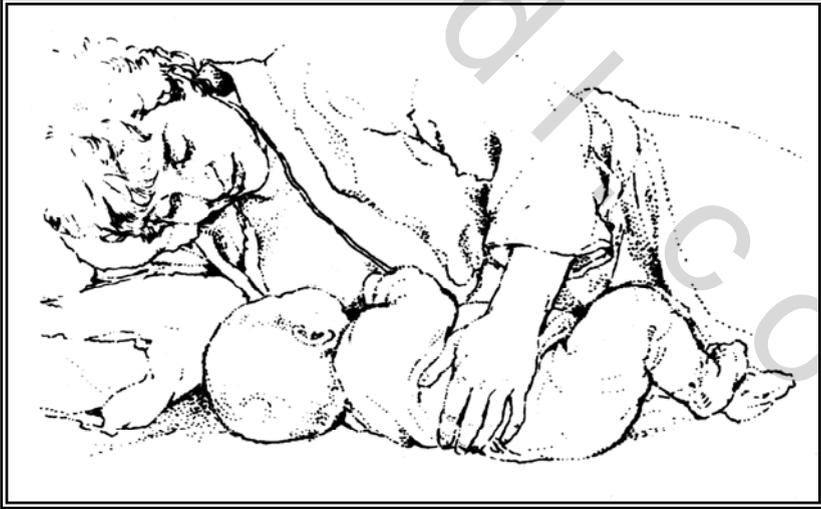
١- ضعي طفلك الذي في المهد بين ذراعيك باستخدام يدك لكي تلقي جسمه نحو جسمك. اسندي ظهره ومرفق يدك مع الوسادات لتجنب وجع الظهر. (الأوضاع الأخرى في الصفحة الأخرى).

وكوضع بديل آخر إذا كنت تجلسين مستقيمة في السرير ولديك وجع في الأكتاف هو وضع وسادة إلى جانبك تحت مرفقك ووضع طفلك عليها مسنوداً تحت ذراعك ورأسه في الأمام، تستطيعين أن تحضني رأسه بيدك.

أو تكون يداك حرتين لتساعديه على حلمة الثدي. وهذا يساعدك قليلاً إذا كنت محقنة لأنه ليس هناك خطر من تغطية منخري طفلك.



٢ - اجلسي منتصبية والطفل مثبت تحت ذراعك، ومرة أخرى مسنودة بالوسائد.



٣ - استلقي في فراشك والطفل إلى جانبك، عندها يستطيع الرضاعة من الثدي الأسفل.

وطريقة أخرى مريحة جداً هو بأن تضعي الطفل في السرير إلى جانبك وتستلقي في الجانب المقابل له.

ويستطيع عندها الرضاعة من الثدي السفلي. وتستطيعين إما أن تسندي نفسك إلى أعلى بمرفق يدك أو أن تريحي رأسك على زوج من الوسائد ويدك وتثبتي يدك تحته.

ويمكن أن تلقي يدك العلوية حول الطفل الذي بقربك. وتستطيعين الاستواء جالسة في الفراش وترفعين طفلك، ومن ثم تستلقي على الجانب الأخير وهذه الطريقة جيدة جداً للإرضاع في الليل لأنك تستطيعين أن تنامي بشكل خفيف براحة بينما يرضع طفلك. وينصح بها أيضاً عندما تكونين قد عملت قيصرية وتريدين تجنب ضغط وزن الطفل على جرحك. (انظر صفحة ٥٢). وعندما يكبر طفلك وتصبح لديه خبرة أكبر ستجدين بأنه يرضع في أي وضع كان.

وإذا جلست في كرسي للإرضاع، حاولي أن تستخدم مسنداً للقدمين لرفع ركبتك وحمل وزن الطفل، ولتجنب وجع الظهر مرة أخرى. وهناك وضع آخر تجده المرأة مريحاً هو الجلوس والقدمان متقاطعتان على الأرض أو على السرير، تحملي الطفل بالطريقة التقليدية، مع مسند أو وسادة لرفع الركبة التي تسند مرفقك الذي تحت رأس الطفل.