

الفصل الخامس

بعض الظروف الخاصة

هناك بعض الظروف والتي يكون فيها الإرضاع من الصدر أكثر قليلاً من عرض الثدي ببساطة على الطفل وتدعنه يرضع حتى يحصل على الكفاية. وإذا كان لديك ولادة قيصرية، أو أنّ طفلك ولد خديجاً، فلازلت تستطيعين إرضاع طفلك بنفسك ولكن ربما لازلت تحتاجين إلى نصيحة ومساعدة إضافية في البداية وهي أفضل طريقة للوصول لصالحك وخير طفلك أو أطفالك. بالرغم من أن الظروف المذكورة أعلاه قلما هي مألوفة، لذلك لا يوجد هناك سبب فيما إذا كان الإرضاع من الصدر يجب أن لا ينشأ بنجاح بين هؤلاء الأطفال. وربما لا يكون سهلاً وواضحاً إذا ولد طفلك ولديه حالة خلقية مثل الحنك الأفلج أو الشفة الفلجاء، ولكن هذا ممكن للأبوين الحريصين واللذان يريدان إعطاء أطفالهما أفضل بداية في الحياة. وحتى الأطفال الذين وجدوا أن لديهم إعاقة عقلية، والتي يمكن أن تؤثر على المنعكس الأساسي للمص، هم يرضعون بواسطة الأمهات المخلصات. ومع العزم والكثير من الدعم، لا يوجد هناك ظرف تقريباً يمنع الإرضاع بالنسبة لك ولطفلك بحليب الثدي.

بعد العملية القيصرية

إن العملية القيصرية تشمل جراحة كبرى للبطن والتي تعني بأنك وإلى حد بعيد أقل حركة في البداية من الأمهات اللواتي ولدن طبيعياً عن طريق المهبل، حتى لو احتجن مساعدة بالملاقط.

وإذا انتهت عمليتك تحت تخدير فوق الجافية، وهذا لا يعني بأنك غير واعية أثناء الجراحة، ستشعرين بأنك أفضل وهذا أقل أذى من التخدير العام، وفي كلتا الطريقتين، ستحتاجين الكثير من المساعدة، وخاصة أول ٤٨ ساعة، لكلا من احتياجاتك الخاصة احتياجات الطفل. تسمح بعض المستشفيات بدخول زوجك، أو قريب مثل أمك أو صديق ليبقى في الأيام الأولى لمساعدتك، والالتفاف في السرير، فقط يجب عمله بعناية فائقة لمنع شد الجرح، ولكن أخصائي العلاج الطبيعي سيريك الطرق الآمنة للحركة ويساعدك فيها بأسرع وقت ممكن. وكذلك ستستلمين مسكنات للألم لتخفيف الألم في الجرح.

كل هذه لديها ضغط على الإرضاع من الثدي. ولا يوجد هناك سبب يمنعك وطفلك من الإرضاع من الثدي بعد العملية القيصرية. وفي الحقيقة إن مقدرتك على إرضاع طفلك الخاص يعطيك دفعة معنوية كبيرة إذا كنت تشعرين بخيبة الأمل ولم تكوني قادرة على الولادة الطبيعية. وهذا مفهوم تماماً وخاصة إذا أجريت العملية القيصرية كنتيجة لطارئ في الدقيقة الأخيرة. وإذا كنت قد بنجت بطريقة بنج الأم فوق الجافية، وكان طفلك متمتعاً بالصحة بعد الولادة، اسألي إذا كنت تستطيعين وضعه على صدرك لدقيقة أو اثنتين في حجرة الإفاقة. وإذا كنت مستلقية على جهة واحدة تستطيع القابلة جلب الطفل لك وتستطيعين تركه يمسك ويثبت بالطرية المشروحة في صفحة (٤١). مع ذلك، إذا كنت في بنج عام، أو أجريت العملية القيصرية كطوارئ لأنه كان هناك شك حول حالة الطفل، ربما بعد ولادة طويلة، فلا أنت ولا الطفل سيكون قادراً على بدء الرضعة من الصدر لمدة ساعات قليلة. ستشعرين بالدوار لبعض الوقت

عندما تستفيقيين من التخدير مع طفلك، والذي يكون نائماً هو أيضاً من جراء تأثير التخدير، والذي ربما يرسل إلى وحدة عناية فائقة بالطفل لمدة للمراقبة.

من الأفضل أن لا تقلقي تحت هذه الظروف، ولكن حتى لو أعطي لطفلك زجاجة حليب - أو على الأغلب كلوكوز وماء - خلال هذه الفترة من الإفاقة، فهذا لن يمنعك من الإرضاع من الصدر. وحالما يولد الطفل والمشيمة، نفس فعاليات الهرمونات تأخذ محلها في جسمك مهما كانت طريقة الولادة المتبعة، وبالرغم من أن الإرضاع الكامل يمكن أن يتأخر ليوم أو يومين، فإنك لا زلت قادرة على إرضاع طفلك. بينما تستعيدين رشذك من العملية القيصرية فإنك تحتاجين إلى قدر كبير من الراحة ويجب أن تشربي الكثير من السوائل. وعندما تجتمعين أنت وطفلك ثانية تستطيعين عندها التركيز على الإرضاع، ودعي شخصاً آخر يقوم بالعمل الروتيني اليومي مثل تغيير الحفاضات، الملابس والأسرة. ولذلك من الجيد أن يكون شخص آخر معك طوال الوقت لأنه حتى رفع الطفل في هذه المرحلة يسبب إجهاداً مفرطاً على جرحك إذا تم عمله بدون حذر. إن إرضاع طفلك وأنت مستلقية هو مريح ومشجع معاً ما دام لا يضع أي وزن على جرحك بالمرة، بالرغم من أن التقلب للإرضاع من الجهة الأخرى يمكن أن يكون صعباً، اتبعي إرشادات الخبير بالمعالجة الفيزيائية عند التقلب أو الجلوس باستقامة. يجب عليك دائماً أخذ الوزن بيدك وبالتالي لا تقلصي عضلات البطن التي أضعفت وتعرضين الشفاء للخطر.

ولهذا السبب هي فكرة جيدة أن تعرضي جهة واحدة فقط لرضعة كاملة وتكونين جاهزة لتستلقي على الجهة الأخرى للرضعة الكاملة

التالية ويمكن أن تجدي أيضاً من المريح الجلوس باستقامة في بعض
المرات، مسندة بشكل جيد بواسطة الوسائد وفي الأقل هناك وسادة
واحدة خفيفة فوق الجرح وبالتالي لا يضغط عليه الطفل. وباستخدام وضع
كرة القدم (صفحة ٤٤) هو طريقة أخرى للبقاء باستقامتك بدون ضغط
على الجرح. لا تقلقي بشأن أخذ مسكنات آلام التي تعطى لك. فإنها لا
تؤذي طفلك وستجعلك مرتاحة أكثر وبالتالي تتخذين موقفاً ودياً من
إرضاع طفلك والعمل على ما هو ضروري لتسريع شفائك الخاص.

بالرغم من أنك ربما يجب أن تبقي في المستشفى لمدة ٧ - ١٠ أيام بعد
العملية القيصرية، وعملياً إن وجد هناك زخم على الأسرة في المستشفى
فإن هذا ربما يعني بأنك ستذهبين إلى المنزل بعد خمسة أيام إذا كنت
تتقدمين صحياً بشكل جيد، إن طفلك متمتع بالصحة، وأيضاً يعرف
الأطباء بأن لديك الكثير من الدعم في المنزل. ويجب أن تستمري على
الراحة كلما كان ذلك ممكناً - لا تخافين بأخذ الطفل معك إلى السرير
(أنظر صفحة ٨٣). ومن الصعب دائماً أن تكوني أنانية، كما يجب عليك
استرداد عافيتك إذا كان لديك أطفال أكبر سناً. اشرحي بأفضل طريقة
تستطيعينها حول وجع البطن وبالتالي لن يحاول الأطفال الصغار أن يقفزوا
على الجزء العلوي من ساقيك والجزء الأدنى من جذعك عند الجلوس
كما يحبون أن يفعلوا، وأبقي نفسك متدثرة جيداً بالوسائد في حالة
نسيان الأطفال الصغار!

إرضاع التوائم من الصدر

على عكس ما يقوله الناس، لا يوجد هناك سبب لعدم إرضاعك من الثدي للأطفال التوائم إذا كان لديك توائم. والحافز الإضافي من الطفل الثاني يعني بأن ثدييك ينتجان حليباً كافياً لكليهما. ويمكن أن نحتاج إلى القليل من التخطيط الأكثر عن الإرضاع من الثدي لطفل واحد، ولكن يمكن التغلب على المشاكل المتعددة وإنجاح الخطط المعقدة بسهولة.

وإذا كنت تعرفين بأنك تتوقعين توائم ستكون فكرة جيدة أن تشرحي الإرضاع مع طبيبك أو القابلة عند أحد مراكز الفحص الشامل قبل الولادة، وبالتالي تكون رغباتك معلنة بشكل واضح في آرائك. ومن غير شك بأن ولادة التوائم هي عرضة لتداخلات أكثر عن الطفل الغير توأم، وبالنتيجة إن كلاً منك والأطفال ستكونون عادة متعبين أو تحتاجون إلى رعاية خاصة بعد الولادة. وهذا ربما يشمل في بعض المرات بأن أحدهم يدخل إلى وحدة الرعاية الخاصة للطفل (انظر صفحة ٧٥). مع ذلك، أخبري كادر المستشفى بأنك تريدين إرضاع أطفالك من الصدر (وربما ذكرهم زوجك بذلك)، وعندها فإنهم يمكن أن يساعدوك في البدء وتجنب إعطاء الزجاجات في أول يوم أو نحوه. والبدء بإرضاع التوائم من الثدي لا يختلف عن إرضاع الطفل الواحد (انظر صفحة ٣٤)، وإنه فقط يأخذ فترة أطول لأن هناك اثنتين منهما.



مواضع إرضاع التوائم من الثدي

١. ثبتي طفلاً واحداً تحت كل يد ورأسهما مسنودان على وسائد.
٢. احضني أحد الأطفال بالطريقة التقليدية وثبتي الآخر تحت الذراع الآخر.

ربما بالرغم من أنها فكرة جيدة إعطاء الرضعات القليلة الأولى بشكل منفصل وبالتالي تستطيعين التأكد بأن الطفلين يمسكان ويشبتان كما ينبغي، وفي النهاية الرضعات المنفصلة ستستغرق وقتاً طويلاً. ولحسن الحظ أن لديك ثديين وبالتالي تستطيعين الإرضاع منهما في نفس الوقت.

وستساعدك القابلات كثيراً في الأيام القليلة الأولى ومن المهم أخذ أكبر قسط من الراحة. والإرضاع من الصدر يستخدم ٦٠٠-٨٠٠ من السعرات الحرارية الإضافية (الكالوري)، والتوائم الذين يرضعون من الصدر يستخدمون حتى أكثر من ذلك، لذلك يجب أن تأكلي عندما تشعرين بالجوع وتشربي الكثير من السوائل (انظر صفحة ٨٤). إن وضع طفليك عند الرضاعة في نفس الوقت يعني أنك تسندي نفسك على قدميك وتضعين الكثير من الوسائد فوق ركبتيك وفخذيك والجزء الأعلى من الجذع عند الجلوس وتحت مرفقيك، أو تثبيتهما معاً تحت ذراعيك في وضع "كرة القدم" (انظر صفحة ٤١). وفي بعض المرات يمكن أن تضعي واحداً فوقك وتسندي الآخر تحت ذراعك لتغيير مواقف فم الأطفال الرضع مع حلمتي ثدييك. لا تبقي الطفل دائماً على نفس حلمة الثدي، وحوليهما بين الرضعات. ينمو الأطفال التوائم بمعدلات مختلفة ويمكن أن يكون لديهم وتيرة مختلفة للإرضاع، وفي بعض المرات أحد الأطفال أقوى بقليل من الآخر وبالتالي يجب أن تتوفر لديهم فرصة للرضاعة من الجهتين وذلك لكي يتوازن لديك الحليب. وفي بعض الأحيان يمكن أن تحبي إرضاع طفل واحد في كل وقت وذلك لإعطاء كل واحد حضنة شخصية خاصة. ويسهل تنظيم ذلك إذا أفاق أحد الأطفال قبل الآخر، ومع ذلك إذا كان

نفس الطفل يميل دائماً لأن يستيقظ أولاً لذلك يجب عليك أحياناً أن تحولهم وجعل أحدهم ينتظر. وبشكل آخر، وإذا تم البدء بالإرضاع من الصدر في أي وقت، فلن يضر إذا رضعت أحدهما من الصدر وتركت زوجك أو صديقك أو أقاربك أن يعطي للطفل الآخر زجاجة (انظر صفحة ١٠٨). وإذا كان لديك الكثير من الحليب يمكن أيضاً أن تكوني قادرة على استخراج بعضه بالعصر وإعطاءه في زجاجة ولكن أغلب أمهات التوائم تجد أن ذلك صعب التحقيق. والإرضاع بحد ذاته يأخذ وقتاً طويلاً، كذلك بدون صرف وقت أكثر لاستخراج الحليب بالعصر.

وإذا وجدت بأنه جاء وقت لا تتوفر فيه مساعدة، وخاصة خلال النهار، وكنت تريدين إرضاع أحد أطفالك في كل مرة، لا يضر تقديم دمية للطفل في الانتظار لتهدئته، هذا إذا تقبلها. وعادة تجدين بأن أحد التوائم لديه شخصية هادئة (صعبة الاهتياج) عن الآخر مع ذلك فهو يحاول أن يتجنب الإغراء للاستئثار بذلك- والأطفال ذوي الشخصية الهادئة بحاجة إلى انتباه بقدر الآخرين كثيري المطالب!

مع ذلك، فالأمهات اللواتي أرضعن توائمن من الصدر بنجاح وجدن بأن الإرضاع من الصدر في نفس الوقت هو أقل ضياعاً للوقت وأقل تعباً في الفترات الطويلة (نسبياً)، وفكري في ذلك خاصة إذا كان لديك أطفال أكبر سناً. في معظم الأحوال، فإن العناية بالتوائم هو ليس مرتين بقدر العناية بطفل واحد، ولكن مرة أخرى نصف العناية فقط. ومع ذلك، ربما يتوقف غالبية أمهات التوائم عن الإرضاع من الصدر بعد حوالي ثلاثة أشهر من كل رضعة إما لأنهن يصبحن متعبات أو يشعرن بالتقييد الشديد أو أنهن يجدن أنفسهن ببساطة غير قادرات على إنتاج حليب كاف لاحتياج

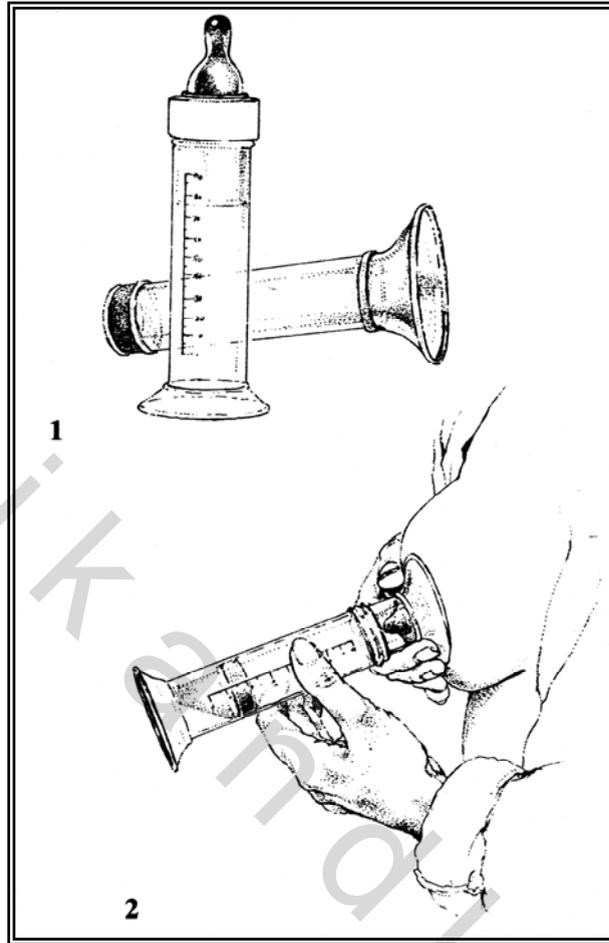
أطفالهن بعد هذه الفترة. ولا يوجد هناك داع للشعور بالذنب إذا كنت ترغبين بذلك بنفسك. إن إرضاع التوائم من الصدر هو التزام رئيسي وأي أم تستخدم الإرضاع من الصدر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر يجب أن تحس بالفخر من هذا الإنجاز. وحتى إذا كنت تستخدمينه لأسابيع قليلة، وأنت تدركين بأنك منحت أطفالك أفضل بداية في الحياة (انظر صفحة ١٣).

استخراج الحليب بالعصر

ويمكن أن تكون هناك فترات تريدين فيها استخراج بعض الحليب بالعصر لإرضاعه بزجاجة لطفلك، ربما بواسطة شخص آخر. وقد ذكرنا في أعلاه احتمال إرضاع أحد توائمك بهذه الطريقة، والأم التي لديها طفل وأحد يمكن أن تفضل عمل ذلك إذا أرادت الخروج إلى الخارج لفترة أطول من ٣-٤ ساعات ولا تريد إعطاء طفلها صيغة حليب مصنع (انظر صفحة ٩٤).

يمكن أن يكون لديك طفل في العناية الخاصة وهو غير قادر على الرضاعة من الصدر ومع ذلك يمكن إرضاعه من حليب ثديك من خلال صمام مفرغ (وهو أنبوب إلكتروني مفرغ من الغاز على نحو كلي أو شبه كلي لشفط الحليب) (انظر صفحة ٧٥). وربما ستجدين نفسك في موقف عليك فيه أن تستخرجي الحليب بالعصر لفترة والذي يطرح. ربما بسبب التهاب الصدر (انظر صفحة ٥٥) أو بسبب أنك تأخذين بعض الأدوية والتي تؤثر بشكل سيء على الطفل، ولكنك تريدين أن تكوني قادرة على الإرضاع من صدرك مرة أخرى عندما تحل المشكلة. إن استخراج القليل من الحليب بالعصر في بداية الإرضاع هو لحث شهية طفلك أو لتخفيف

الضغط على الثديين الممتلئين جداً وقد تم شرحه سابقاً (انظر صفحة ٤١).
في الحقيقة فهو لا يتطلب جهداً إضافياً فيما بعد لأن ثدييك قد يسريان
الحليب بشكل جيد جداً بسبب العمل الأولي لمنعكس السقوط. ان
استخراج رضعة كاملة يستغرق وقتاً كبيراً، وخاصة إذا كنت تفعلين
ذلك باليد. وأنت ستستخرجينه بالعصر فقط لتخفيف الاحتقان، وربما،
إذا كان لديك تشقق في حلمات الثدي، وإلا فيفضل استخدام مضخة.
وإذا كنت ستستخرجين بالعصر، ربما لرضعة واحدة، فإنك تستطيعين
استخدام المضخة اليدوية والتي تباع برخص تماماً في محلات الصيدلة أو
مخازن العناية بالطفل. وهناك أنواع عديدة، ولكن كلها تعمل بمبدأ
المص للأداة الخوائية. وأكثر الأنواع المألوفة يشمل وضع كأس على
شكل بوق على حلمة الثدي ومسكه بقوة في مكانه بيد واحدة لخلق
فراغ يساعد على سحب الحليب. وثم تزلقين المضخة إلى الخلف وللأمام
مثل المكبس. وإن ضغطت الكأس على هالة الثدي (اللعة) وعمل المكبس
معا يسحب الحليب من حلمة الثدي إلى المضخة. وبعض التصاميم يمكن
أن تحتوي على حلمات مثبتة إلى أعلى مباشرة وبالتالي يمكن أن تستخدم
في الزجاجات المرصعة، ومع الأنواع الأخرى يجب أن ينقل الحليب إلى
الزجاجة للإرضاع. وفي كلا الحالتين يجب تعقيم المضخة بنفس طريقة
تعقيم الزجاجات المرصعة لمنع الجراثيم من دخول الحليب المستخرج بالعصر
. وإذا أرضع الحليب إلى طفلك خلال ٣ - ٤ ساعات، غطي الوعاء و
احفظيه في الثلاجة حتى تحتاجيه.



استخراج الحليب بالعصر بواسطة المضخة اليدوية

١- مضخة يدوية مثالية للثدي يمكن أن تستخدم كزجاجة للإرضاع.

٢- اضغط المضخة بقوة على الصدر لتكون أداة خوائية (ماصة). ثم يسحب

الجزء السفلي إلى الخلف والأمام لاستخراج الحليب.

وإذا أردت حفظها لأطول من ذلك، فيجب تجميد الحليب مباشرة. وإذا كنت ستجمدين الحليب المستخرج بالعصر، وهي فكرة جيدة أن تستخدم حاويات الحليب البلاستيكية المعدة للطرح بعد الاستعمال والتي تأتي على شكل اسطوانة للاستخدام مع نوع خاص من الزجاجات

والحلمات (انظر صفحة ١٠١). ضعي أحد الأكياس داخل المضخة لأخذ الحليب، ومن ثم وببساطة اربطي النهاية بقوة بواسطة رباط التجميد قبل تجميده. وبشكل واضح، يجب إذابة الحليب بالكامل قبل أن يعطى لطفلك. إن استخراج حليب بالعصر لرضعة كاملة يمكن أن يأخذ وقتاً فعلاً مع المضخة اليدوية- واعصري جيداً كل جهة ١٥- ٢٠ دقيقة - لذلك فهي تحتاج إلى حفظها. وإذا كان عليك استخراج الحليب بالعصر فإن ذلك يتعارض مع منعكس السقوط وإذا كان ذلك مصدراً للضجر لديك فإن عليك استخراج الحليب بالعصر لجميع الرضعات ولعدة أيام، ومن الأفضل استخدام مضخة إلكترونية. ويمكن أن تكون هذه هي الحال إذا كان لدى طفلك منعكس مص ضعيف أو أن عليه أن يقضي وقتاً في وحدة الرعاية الخاصة بالطفل (انظر صفحة ٧٤). ويمكن للمضخات الإلكترونية أن تؤجر أو أن يعيرك أحدها أو أن يُسمح لك باستخدامها داخل الوحدة في المستشفى. تعمل المضخات الإلكترونية بنفس المبادئ الرئيسية للمضخة اليدوية ما عدا أن المص يعتمد على الآلة. الحليب يتجمع في وعاء إسطوانى مسطح القعر معقم ومن ثم ينقل إلى زجاجة معقمة أخرى أو حاوية للغذاء أو مكان للخرن. حاولي أن تسترخي وتجلسي مرتاحة وأنت تستخرجين الحليب بالعصر وفكري بالحسنة التي تبدينها للطفل عندما تجهزيه بالحليب، وخاصة إذا كان مريضاً أو خديجاً. وهذا سيساعد منعكس السقوط وبالتالي تستطيعين تحفيز أكبر كمية ممكنة من الحليب. وتحتاجين لاستخراج الحليب بالعصر بأسرع وقت ممكن إذا ولد طفلك خديجاً على حد سواء لجمع اللبأ الحامى للطفل وتحفيز الإرضاع، كما لو كنت ترضعين طفلك مباشرة من الثدي. وأنت

ربما تحتاجين إلى استخراج الحليب بالعصر على الأقل ٤ مرات يومياً لمدة نصف ساعة أو أكثر للحفاظ على الرضاعة، ولذلك فإنك مرة أخرى تحتاجين لأن تكوني حريصة جداً. وإذا لم تستطعي أن تجاري الوضع لأيام قليلة، فلا تشعري بالفشل. ومن الصعوبة تماماً أن تحفزي كمية كافية من الحليب يحتاجها طفلك إذا كان يرضع بشكل مباشر ويمكن أن تخيب آمالك بشكل واضح عندما تدبرين تجميعها، وخاصة في البداية. وإذا تذكرت بأنك تفعلين ذلك من أجل صحة طفلك عندها يمكن أن تستخرجي الحليب بالعصر بواسطة مضخة إلكترونية حتى يقوى كفاية ليتعلم أن يرضع من الصدر بنفسه (انظر صفحة ٧٧).

الطفل المصاب باليرقان

من الشائع جداً أن بعض الأطفال حديثي الولادة يصابون باليرقان في أول أسبوع من حياتهم. وهذا لا يعني أن لديهم إلتان مثل التهاب الكبد الفيروسي، بالرغم من أن هذا يكون محتملاً ولكنه نادر جداً. وعلى الأغلب يكون هو صفار فيسيولوجي والذي يسببه كبد الطفل غير المكتمل النمو والذي لا يستطيع التعامل مع تكسر كريات الدم الحمراء والذي هو أحد وظائفه الرئيسية. وعندما يحصل ذلك فإن الصيغة الصفراء الموجود في كريات الدم الحمراء، والتي تسمى بليروبين، تتجمع في مجرى الدم وتصبغ جسم الطفل بلون أصفر - برتقالي خفيف ومميز يسمى اليرقان. نوع اليرقان هذا عادة يصحح نفسه خلال بضعة أيام بدون أي علاج خاص، بالرغم من أن الحالات الأكثر شدة يمكن أن تعطى علاجاً ضوئياً. ويوضع الرضيع عارياً في سريرته (المهد) وتحت شمعة فوق بنفسجية

خاصة واضعاً قناعاً للوجه على عينيه لحمايتهما من التدمير المحتمل. والعلاج الضوئي يساعد جسم الطفل لكي يتعامل مع البليروين بسرعة أكبر. وفي بعض المرات ينتج عن هذا العلاج إسهال خفيف، ولكنه ينقضي عندما يكمل العلاج.

اليرقان الفيسيوجي يؤثر على إرضاع الأم من الصدر لأنه يمكن أن يجعل الطفل نعسان وبطيء الرضاعة، بينما وفي نفس الوقت يجب المحافظة والإبقاء على تجهيز الطفل بالسوائل. بعض المستشفيات يمكن أن تقترح إعطاء الطفل زجاجة من الماء، ولكن من غير الضروري ذلك إذا كنت مستعدة لإرضاع طفلك على الأقل كل ثلاث ساعات.

إن حليب الثدي الذي لديك يمكن أن يزودك بجميع السوائل الضرورية التي ربما تحتاجها لإيقاظ طفلك لإرضاعه والتي يمكن أن تحتاج إلى الكثير من التشجيع، وربما سينام في المنتصف. مع ذلك فإنها تستحق المثابرة وستختفي الحالة بعد أيام قليلة وسيسترجع طفلك شهيته ووعيه الطبيعي. وفي هذه الأيام، فإن معظم العلاجات بالضوء تجري في صالة بعد الولادة مع ضوء متحرك مثبت فوق سرير طفلك بجانب سريرك. وهذا سيجعل الإرضاع المتكرر أسهل وكأن الطفل معك طوال الوقت.

الأطفال في العناية الخاصة

بالرغم من أنه يقال إن فترة الحمل الكاملة هي ٤٠ أسبوعاً، وعملياً هذه يمكن أن تختلف وحتى إذا ولد طفلك قبل ثلاثة أسابيع، في ٣٧ أسبوعاً، وطالما كان الطفل يتمتع بالصحة، فإن لديه منعكس مص متطور جيداً وهو ربما يزن ٤ باوند و٦ أونس (٢ كغم) وهو لن يعالج

بشكل مختلف عن الطفل الذي ولد بفترة حمل كاملة. وسيبقى معك في صالة ما بعد الولادة وسيباشر بالرضاعة الطبيعية بالطريقة الاعتيادية. مع ذلك، إذا ولد مبكراً جداً في ٣٦ أسبوعاً أو أقل، عندها سيعتبره أخصائي الأطفال بأنه صغير بالنسبة لعمره، أو إذا كان لديه أي صعوبات في التنفس أو الإرضاع عندها يمكن أن تجدي أنه سيؤخذ إلى وحدة العناية الخاصة بالطفل أو وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة لكي يرقاه كادر متخصص مزود بتجهيزات متخصصة.

المشاكل مع الأيض

الأطفال حديثو الولادة جداً لديهم مشاكل خطيرة مع الأيض. وقدرتهم على هضم وتمثيل الحليب إلى طاقة، النمو والتطور. وحالياً كل طفل يفحص عند عمر ستة أيام للتقصي عن أكثر هذه الحالات شيوعاً، ويطلق عليها بيلة فنيل كيتونية (خلل أيضي وراثي) (PKU). يجري اختبار دم يشمل وخز عقب قدم بدبوس صغير، يمكن لحسن الحظ اكتشاف هذه الحالة وربما يجب أن يعطى طفلك صيغة خاصة والتي ربما يجب أن تحتوي على صيغة خاصة لا تحتوي على نوع معين من البروتين الموجود في حليب الثدي. وهذا مخيب للأمال بالنسبة للأبوين والذين كانوا يأملون بإرضاع طفلهم من الثدي ولكن ستعاد طمأننتهم إذا عرفوا أن طفلهم سينمو طبيعياً وعواقب هذه الحالة والتي ستمر بدون تشخيص ستكون مدمرة.

الرضع الخدج

الأطفال المولودون قبل حوالي ٣٦ أسبوعاً يطلق عليهم عادة الخدج. وأحد علامات الخداج هو رداءة تطور منعكس المص. بالرغم من أن الأطفال لا يعملون حركات المص بفهمهم، فهم غير قادرين أن يمصوا من الزجاجة أو الحلمة للحصول على الحليب حتى يصبحوا بعمر ٣٣ أسبوع حمل، وفي هذا العمر بالتحديد فهم غير قادرين على المص جيداً وبشكل كاف لإرضاعهم من الثدي لوحده أو الزجاجة حتى يساوي عمرهم ٣٥ أسبوعاً أو نحوه. وفي بعض الحالات بعمر ٣٨ أسبوعاً. لذلك إذا ولد طفلك باكراً عليه أن يتغذى من خلال أنبوب في معدته من خلال أنفه، وإذا ولد لنقل في ٣٢ أسبوعاً من الحمل، عندها تستطيعين التوقع بأن التغذية من الأنبوب ستستمر على الأقل لثلاثة أسابيع. وهذا لا يعني بأنك لا تستطيعين إرضاعه بنفسك. في الحقيقة إن أفضل غذاء للرضع الخدج هو حليب الأم، ولذلك تستطيعين أن تقدمي ذلك لصالحه بواسطة استخراج حليبك الخاص بالعصر والذي يقدم بعدها لإرضاع الطفل الصغير في الحاضنة. جميع الرضع الخدج يمضون بعض الوقت في وحدة الرعاية الخاصة للطفل. والأطفال المولودون مبكراً هم عرضة شديدة للالتهاب، لتغيير الحرارة وفي بعض المرات إلى المشاكل التنفسية لأن الرئتين غير مكتملتى النمو، ويجب إبعادهم عن الحرارة الشديدة لأن ليس لديهم طبقة إضافية من الدهن العازل والذي يستطيع الطفل المكتمل الحمل أن يبنيه أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل. وهم عادة يحتاجون إلى أوكسجين إضافي أو حتى مساعدة لتنفسهم من خلال جهاز التهوية لأن التزويد المستقر

للأوكسجين هو حيوي لنشوتهم ككل، وخاصة خلايا الدماغ النامية. إن أصغر الأطفال يحتاجون إلى مراقبة ثابتة وبالتالي سيربطون إلى جهاز متطور جداً وفيه أنابيب وأقطاب مربوطة إليهم وبالتالي يمكن مراقبتهم بشكل دائم بواسطة هيئة مختصة، والطفل الذي يولد مبكراً سيحرم من وظائف الحماية للرحم والمشيمة والتي يجب أن يوفرها الأطباء، الممرضات والآلات. إن إنجازات وحدة العناية المركزة للخدج هي فوق الطبيعية، وهي قادرة على العناية بالأطفال الصغار جداً وبوزن قليل مثل $2-1\frac{3}{4}$ باوند (٨٠٠ - ٩٠٠ غم) والذين يولدون مبكراً مثل ٢٤ أو ٢٥ أسبوعاً. والحالة ككل يمكن أن تكون مزعجة جداً للأبوين، وخاصة الولادات قبل أوانها والتي تكون تماماً غير متوقعة. وفي هذه الأيام ستشجعين على قضاء أكبر وقت ممكن تستطيعينه في وحدة العناية الخاصة مع طفلك، تساعد الممرضات في الاعتناء به وفوق ذلك كله ستشجعين على تزويده بحليبك الخاص لإرضاعه به. الإرضاع بالأنبوب يتألف من إدخال أنبوب دقيق ومعقم خلال أنف طفلك مباشرة إلى معدته ومرتبطة بوعاء، والذي يتصل بقطارة إرضاع للتغذية معلقة فوق الحاضنة. والأطفال المولودون قبل نهاية الحمل عليهم أن يتغذوا قليلاً وفي بعض المرات كلما تتجين حليباً أكثر يكون أفضل. وعندما يبدأ طفلك بالنمو يمكن أن تكوني قادرة على أخذه خارج الحاضنة والإمساك به بينما يعطى الرضاعة من الأنبوب وتدرجياً سيتعلم المص، وربما يعطى الرضعة في زجاجة مع حلقة. خاصة مع ذلك، إذا أردت إرضاع طفلك من الثدي فإن الهيئة المشرفة ربما ستصحك على مواظبة استخراج الحليب بالعصر وإرضاعه بالأنبوب حتى يكون طفلك جاهزاً فعلاً لأن يوضع على الثدي.

وهذا يمكن أن يكون مرهقاً لأنه يمكن أن يأخذ عدة أسابيع أو حتى أشهر قبل الوصول إلى هذه المرحلة ويمكن أن تتوقعي بأن تزويد الحليب لديك يقل في ما بعد لأن الحليب المستخرج بالعصر لا يشكل بديلاً لرضاعة الطفل ويصعب الحفاظ على جريانه مع أفضل عزم في العالم. لا تقلقي. زودي بما تستطيعين استخراجاه بالعصر بقليل من الانتظام وواصلتي التفكير حول فائدته لطفلك، وستجدين بأن الرضاعة رجعت بسرعة إلى قوتها الكاملة حالما يقوى طفلك كفاية لكي يرضع بنفسه من الصدر. في بعض المرات يمكن أن يولد الطفل باكراً جداً ويمكن أن يتغذى مستخدماً أنبوباً يؤدي مباشرة إلى وعاء. وتستطيعين تماماً استخلاص حليبك الخاص بواسطة العصر وبالتالي تستطيعين تجميده أو إعطائه لمصرف الحليب في وحدة رعاية الأطفال الخاصة للأطفال الآخرين، وستكونين جاهزة لتزويد طفلك بحليب الصدر الذي لديك عندما تبلغ معدته بالشكل الكافي. يفضل بعض اختصاصيي الأطفال الخدج تغذية عدد معين من الرضع الخدج بصيغة خاصة عالية السعرات الحرارية والتي تسمح بزيادة وزن الأطفال بشكل أسرع. وإذا اقترح عليك بأن ذلك هو أفضل لطفلك، وكنت قلقة حوله، عندها تكلمي واستشيري المسؤول عن طفلك بالحجج المؤيدة والحجج المعارضة. ويمكن عمل مزيج من النظام الخاص لصيغ الوليد غير مكتمل الحمل مع حليب الثدي. وبكل تأكيد فإن الحليب من الثدي يحتوي على مواد والتي تحمي الوليد غير مكتمل الحمل من الالتهابات الخطرة وهو خاصة سهل الهضم من قبل معدة الطفل غير مكتملة النمو، وإذا وجدت من الصعوبة استخراج الحليب بالعصر ليسد حاجة الطفل عندها يكون من

الأفضل السماح لإعطاء صيغة حليب مناسبة له بينما تستمرين باستخراج الحليب بالعصر. وطالما لا يعطى الحليب له بزجاجة، لذلك فإنه لن يتعارض مع الإرضاع الناجح من الصدر والذي أنشئ على المدى البعيد. إن وضع طفلك على الثدي عندما يبدو أنه ناضج كفاية وجاهز لأن يمص يأخذ وقتاً، ولكن إذا كان لديك العزم لاستخراج الحليب بالعصر لعدة أسابيع فلن يكون من الصعب حث الطفل لمساعدته بشكل ضروري على تعلم المص. وللمرات القليلة الأولى يمكن أن يمس الثدي بأنفه فقط وفي حقيقة الواقع ستبقى الرضاعة من الأنف فقط، ولكن إذا كنت تستخرجين القليل من الحليب بالعصر على حلمة ثديك فإنه سيتعلم تدريجياً بأن هذا يخرج من هنا. وربما هو سيمص ثلاثة إلى أربعة مرات ولكنك ستعرفين بأنه يمص بشكل حقيقي، وستزيد قوتها في كل رضعة عندما ينمو ويقوى.

ويقترح بعض الناس إيصال أنبوب مع ثديك وبالتالي ينتهي بحلمة الثدي وبالتالي يتعلم الطفل بأن يربط الحليب مع ثديك بالرغم من أنه لا يستطيع الرضاعة بنشاط. مع ذلك فإن هذا قد يؤخر الأشياء إذا رفع الأنبوب بعدها ووجد الطفل صعوبة بالغة للحصول على الحليب. وبالتالي يصبح محبطاً وغاضباً. وفي هذا الوقت الانتقالي كلما أرضعت طفلك أكثر كلما كان أفضل. ويمكن أن يدعوك للقدوم إلى الوحدة الطبية والبقاء فيها لعدة أيام، وخاصة إذا كنت تعيشين على بعد مسافة من المستشفى. مع ذلك فإن هذا هو وقت سعيد جداً ويعني أن طفلك جاهز تقريباً للقدوم إلى المنزل.

الأطفال المعاقون عقلياً وجسدياً

إن العائق الجسدي الرئيسي للطفل حديث الولادة والذي يتعارض مع إرضاع الثدي هو الحنك الأفلج. وهذه الحالة وبشكل واضح مؤلمة للأبوين، ولكن سيظمنك أخصائي الأطفال في المستشفى بأنها ممكن أن تصحح جراحياً. مع ذلك، فإن هذه لا يمكن إجراؤها حتى بعد عدة أشهر من عمره، وفي نفس الوقت فإنك يمكن أن تريدي إرضاع طفلك.

إن مشكلة الطفل ذي الحنك الأفلج هو أنه لا يستطيع إدامة المص على حلمة الثدي على طول سقف الفم ويندفع الحليب في بعض المرات إلى خلف الأنف مسبباً إظهار أصوات دمدمة وعطاس. وتوضع صفيحة خاصة، مصنوعة لأن تثبت على حنك الطفل (النَّطْع) لكي تسمح له بالمص. وبطريقة أخرى يمكن أن تشجع الأم لكي تستخرج الحليب بالعصر (انظر صفحة ٦٩) وإرضاعه إلى الطفل بواسطة ملعقة. وهذا يستغرق وقتاً طويلاً ولكن الأطفال تصبح لديهم خبرة فعلية فيها. والحنك الأفلج البسيط عادة لا يتعارض مع الإرضاع. وهناك أنواع معينة من الإعاقة العقلية والتي تنتج عن أطفال غير قادرين أو غير راغبين في الرضاعة، وهذا أيضاً يسبب مشاكل إذا رغبت بالإرضاع من الصدر. مع ذلك الكثير من الأمهات للأطفال المعاقين يعقدن العزم على الإرضاع من الصدر، والإدراك بأن هذه هي الطريقة للتقرب قدر الإمكان إلى أطفالهن. وفي كلتا الحالتين فإن من المفيد جداً أن تتصلي بأبوين كانا قد تغلبا على مشاكل مشابهة (انظر عناوين مفيدة صفحة ١٢٥).

بعد ولادة الجنين ميتاً (الإجهاض)

يعطى الأبوين اللذان لديهما حمل ميت الكثير من الدعم- والذي يستفيد منه كلاهما من خلال الاستشارة الخيرة لمساعدتك في حزنك. إن بداية الإرضاع هو صعب التحمل إذا ولد الجنين ميتاً أو مات خلال الأسبوع الأول من الحمل. وبشكل يؤسف له، لا توجد هناك طريقة لهرموناتك تطفئ بها عملية الإرضاع بعد الولادة، حتى إذا توفى طفلك. والأمهات اللواتي يعانين من مرارة إحباط الحرمان لا يزال عليهن أن ينجزن فترة الانزعاج من توفر الحليب وربما الاحتقان بدون وجود طفل لإرضاعه. وطبيبك سيصف لك دواء لتثبيط الرضاعة إذا كان ذلك ما تريدين. من ناحية أخرى إن أفضل نصيحة هو أن لا تفعلي شيئاً يحفز تزويد الحليب لديك حالما يصبح الحليب متوفراً. وهناك طريقة قديمة والتي لا تزال مناسبة وهو ربط الثديان معاً بقوة، بالرغم من أن ذلك غير مريح عندما يكونان مؤلمين عند اللمس ومحتقنين. البسي صدرية النهديّة الداعمة بقدر ما تريدين، ومع مساند الثدي والتي تأخذ الحليب المتسرب أملاً أن الإرضاع سيتوقف خلال أيام قليلة.

الإرضاع وحياة العائلة

بالرغم من أن هذا الكتاب لا يحتوي على جميع نواحي العناية بالطفل، فالإرضاع من الصدر هو أساسي لصحة طفلك الجيدة وهو لا يساعد بل يحفز الطريقة التي تنظرين بها إليه، وعندما ترجعين من البيت إلى المستشفى، فإن طفلك سيكون لديه انطباع حول حياة كل واحد. وإذا كان هو طفلك الأول، فأنتم تذهبون إلى المستشفى كأزواج

وترجعون إلى المنزل كعائلة. وإذا كان هو إضافة على العائلة، فإن احتياجاته وشخصيته عليها أن تتكيف مع كل الآخرين. والإرضاع من الصدر بشكل عام يساعد على هذا التحول لأنه مرناً جداً.

العناية بنفسك

في الأيام الأولى في المنزل بعد الولادة، أنت تحتاجين للتفكير حول صحتك الخاصة وسعادتك. إن العناية بالأطفال الصغار متعب، سواء كنت ترضعين من الصدر أو من الزجاجة. وحتى لو بقيت ٤-٥ أيام في المستشفى، فأنت لا تزالين تشعرين بالتعب أو الألم بعد الولادة، وربما طفلك أيضاً يرضع كل ٢ - ٣ ساعات. وحتى لو كان ٤ ساعات بين بعض الرضعات، فما زالت أوقات الليل تقطع بوجبة حليب أو أكثر. عادة تستمر الرضاعة الليلية لعدة أشهر، وقليل من الأطفال ينامون بشكل صحيح خلال الليل قبل أن يصلوا عمر ستة أشهر والكثيرون يستمرون باليقظة في الليل خلال فترة الطفولة وبداية المشي.

ومن المفيد جداً إذا استطاع زوجك استقطاع بعض الوقت من العمل كإجازة عندما تأتين إلى المنزل من المستشفى، أو إذا كنت تجذبين عطف أجدادك النشطاء، أو ربما أختك أو أحد الأصدقاء المقربين. إن لم يكن لديك ما يقلقلك حول التسوق، الطبخ والتنظيف على الأقل لمدة أسبوع أو أسبوعين فذلك يمنحك فرصة لاسترجاع قواك والتعود على الاعتياء بطفلك في المنزل وبناء ثقة ذاتية لنفسك. على الأرجح عندما يغير طفلك المألوف وعندما تعودين إلى المنزل وعليك أنت أن تكافحي بنجاح

بنفسك بدون القابلة وتراجعي عندما تكونين غير متأكدة من نفسك وسيجعل الأمور أسهل إذا كانت لديك مساعدة متوفرة خلال هذه الفترة الحساسة. وستزورك بكل تأكيد قابلة في المجموعة في المنزل حتى يصبح عمر طفلك على الأقل عشرة أيام، وبعدها ستقل ملف الصحة الذي لك بشكل رسمي إلى المسؤول الصحي للمنطقة وطبيب العائلة لك. وعمل المسؤول الصحي الزائر لمنطقتك هو إعطاؤك النصيحة والدعم المعنوي. وهي ممرضة لها تدريب إضافي في تطور والعناية بالأطفال الصغار وستكون موجودة إما عند طبيبك الجراح أو في عيادة صحة الطفل في منطقتك، والتي يمكن أن تزورها أو تتصلي بها هاتفياً لطلب النصيحة حول الإرضاع من الصدر أو أي شيء آخر والذي يقلقك وأنت غير متأكدة حوله. وإذا كنت على اتصال بالرعاية القومية للولادة لمنطقتك أو عصابة للحس أو اللعق أو نقابة الأمهات المرضعات من الصدر، عندها قد تتصلين بأحد أحدى من المجموعة ستعرض عليك دعم ما بعد الولادة. وهذا يمكن أن يكون قيماً جداً لأن هذه الأمهات عانت من نفس السعادة والآلام المبرحة التي جربتها. وهذه المنظمات تدرب بخاصة أيضاً مستشارين في الرضاعة من الصدر وتستطيعين أن تتحدثي مع المستشار في المنطقة إذا كانت لديك مشاكل خاصة حول الإرضاع من الصدر. وحتى إن لم تكوني ضمن مجموعة قبل الولادة، وإذا احتجت المساعدة فإنك تستطيعين دائماً أن تتصلي بهم بعدها وتكسبي مساعدتهم.

الحصول على الراحة الكافية

ستجدين أن كل شخص مهتم بالعناية بالأمهات والأطفال الجدد يحثهم دائماً على الراحة. والراحة تبدو أنها طلب ضخم عندما يرجع زوجك من العمل، وأمك تعيش على بعد ٢٠٠ ميل ولديك منزل لتديره وطفل لا يشبع لتطعيمه. وهذا يحصل في الحقيقة عندما تجلسين مع زوجك وتحددان الأولويات. وإذا اندفعت بنشاط لتحاولي عمل كل شيء كما كنت قبل الولادة فإنك وبسرعة ستجدين بأن تزويد الحليب لديك قد تأثر بشكل مضاد وطفلك أصبح عنيداً وجائعاً، يطلب الرضاعة بشكل متكرر أكثر ولذلك يعطيك وقتاً أقل لنفسك.

❖ أولاً وقبل كل شيء، وعندما يكون لديك طفل صغير من غير المهم أن يكون لديك منزل نظيف وأنيق. وأنت ربما تجدين بأنك تصرفين وقتك في المطبخ، الحمام وغرفة النوم وطالما أنك تبدئين بشكل منظم جداً وتبدئين بعض الاهتمام للصحة عند الغسل والتغيير لطفلك، فإن بقية منزلك يمكن أن يكون مغبراً. ولا أحد غيرك سينزعج بهذا ولو بشكل قليل في أي حال.

❖ والأطفال يولدون فعلاً الكثير من الغسيل، وبراز الطفل الذي يرضع من الثدي هو لين فعلاً وبشكل الماء وعادة يلطخ الملابس وكذلك الحفاضات. وتأكدي من أن هناك الكثير من الإضافات من المفروشات التي تمتد، بطانيات والملاءات ولذلك يمكن أن تغسلها كلها مرة أو مرتين في الأسبوع عوضاً عن كل يوم. لا تنزعجي من المصاريف الإضافية لشراء ملابس إضافية جديدة أو ملابس مستعملة والتي قد تجدونها ربما

معروضة بشكل رخيص في العيادة في منطقتك، وهناك ولع شديد
للأمهات السعيدات بأن يورثن الملابس الجديدة لأسلافهن على المدى
الطويل.

❖ بينما تكونين حصلت على المساعدة في المنزل، عندها اذهبي
للغرف للنوم عندما تريدين ذلك واتركي الأعمال المنزلية اليومية لزوجك
أو الشخص الذي يساعدك. وعندما تكونين بمفردك اذهبي واستلقي
حينما تكون لديك فرصة.

ولن يكون طويلاً قبل أن تكتشفي بأن طفلك ينام في وقت معين من
اليوم أكثر بقليل من الأوقات الأخرى. وتستطيعين الذهاب للنوم أيضاً إذا
كان ذلك بعد الرضعات الصباحية المبكرة. وإذا كان في المساء فإنك
تستطيعين الاستلقاء في الفراش أيضاً.

❖ أبقى على سرير طفلك في غرفة النوم للأسابيع القليلة الأولى.
وعندما يستيقظ في الليل تستطيعين رفعه في السرير و إرضاعه وأنت
مستلقية (انظر صفحة ٤١). ولا يؤثر إذا نمتما معاً، فأنت لن تسحقيه،
وقد تم إثبات ذلك، شريطة إن لم يكن أحد الوالدين قد أخذ أقرصاً
منومة أو احتسى الكحول، البالغون يتقلبون بعيداً دائماً من الطفل النائم
في السرير معهم.

وفي الحقيقة هناك أناس ينصحون بفكرة العائلة في الفراش الواحد
وفيه ينام الوالدان وجميع الأطفال معاً حتى يكبر الأطفال كفاية
ليختاروا أن يناموا في أسرتهن الخاصة. بينما يكون ذلك ليس هو اختيار
الجميع، ولكنه بالتأكيد خيار معقول بأن ينام طفلك إلى جانبك، أو

على الأقل قريباً منك قدر الإمكان بينما ترضعينه من صدرك بالليل، لأن ذلك يسبب أقل قلق لجميع المحيطين به.

❖ من المعقول أن تدعي طفلك ينام في سرير أطفال محمول أو سلة موسى وبالتالي تستطيعين ان تكوني في أي مكان. وهذا يعني بأنك تستطيعين حمله لإرضاعه حالما يكون جاهزاً. وإذا كنت في المنزل في أكثر من مكان، أبقى مجموعة من أغراض الطفل أسفل الدرج وبالتالي ليس عليك دائماً الصعود إلى أعلى والنزول إلى أسفل عندما تحتاجين أن تغيري له أو عندما يستيقظ للإرضاع. وربما ستفكرين بالطرق المختلفة الأخرى لتوفير الوقت لنفسك والجهد للمنزل.

❖ بالرغم من أن الزوار مهمون جداً لك عندما تكونين في المنزل مع طفلك الصغير، والكثير منهم يمكن أن يكونوا حملاً ثقيلاً عليك، لذلك لا تشعرى بأن عليك ضيافتهم عندما يأتي الناس لرؤيتك وطفلك في الأسابيع الأولى. وأغلب الناس سيسعدون جداً فقط إذا طلبت منهم صنع كوب من الشاي أو القهوة إذا طلبوا ذلك بلطف.

غداؤك

بشكل عام ليس هناك حاجة لأكل أو شرب أي شيء إضافي عن العادة بينما أنت ترضعين طفلك من الثدي، بالرغم وعلى حد سواء أن هذا ليس هو وقت البدء بغذاء للتخفيف. وهذا غير ضروري وكذلك مضر بك. خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل تكونين قد خزنت شحماً إضافياً ليزودك بالسعرات الحرارية التي تحتاجينها أثناء الرضاعة وهذه ستستخدم خلال الأسابيع الأولى. وهي طريقة فعالة في إرجاع هيئتك ثانياً

بعد الولادة، وبعض الأمهات يجدن أن الإرضاع من الصدر والمدمج مع نشاط الأمومة يعني بأنها في النهاية ستشعر بالرشاقة ووزن أقل عما كانت عليه عندما كانت حاملاً. مع ذلك، بينما لا حاجة لأن تأكلي أكثر، فإن عليك أن تأكلي عندما تشعرين بالجوع وإن أكلك يجب أن يكون مغذياً. ويجب أن تسعى لتوازن غذائي جيد من اللحم والسمك، منتجات الألبان والبيض، الفواكه الطازجة والخضروات والألياف المغذية، مثل الخبز المصنوع من الطحين الكامل أو الأسمر، حبوب القطني (الفاصوليا، اللوبيا ... الخ)، والتمن الأسمر. وإذا كنت نباتية، فإنك تحتاجين بشكل خاص أن تكوني حذرة لكي تتزودي بالبروتين الكافي في غذائك ويمكن أن تتصحي لأخذ مكملات الفيتامين ب١٢، وخاصة إذا كنت نباتية متشددة. ويمكن أن تجدي أيضاً بأنك تشعرين بتعب أقل إذا أكلت القليل وبشكل متكرر، بدلاً من الاعتماد على وجبة كبيرة في المساء. أبوا الأطفال الصغار ينصحون عادة بالاعتماد على الأطعمة المريحة، ولكن هذا لا يعني أن عليك أن تخزني مواد غالية الثمن في حافظة الأطعمة المجمدة أو في الجزء المجمد من السوق الكبيرة. والشطائر الممتعة واللفات، والفواكه مثل التفاح والموز، الجوز والسلطة، كلها تسمى الأطعمة المريحة والتي تحتاج إلى قليل من التحضير، حشوة الطعام الصيني الجاهز أو حتى السمك ورقائق البطاطا المقلية وهي مغذية. ويمكن أن تكون هناك فكرة لتجنب الأطعمة الهندية المتبلة جداً لفترة، لأن ما تأكلينه أو تشربينه يؤثر على طفلك من خلال حليبك و أحياناً ربما تجدين أن بعض الأطعمة ينتج عنها إسهال أو تصرف عنيد في اليوم التالي!

وأيضاً من غير الضروري أن تشربي بكميات كبيرة. وإذا شعرت بالعطش، عليك أن تشربي شيئاً ولكن لا تدفعي نفسك. إن شرب الحليب لا يؤثر على تزويد حليبك الخاص، وإذا لم تكوني راغبة فيه، فلا تصنعي مجهوداً خاصاً لشربه. تأكدي من أنك تحافظين على أخذ الكالسيوم بطريقة أخرى، خلال الجبن، اللبن والخضروات الخضراء. على أي حال إذا ظهرت على طفلك حساسية تجاه حليب البقر (انظر صفحة ١٥)، يمكن أن تنصحي بتجنب منتجات حليب البقر حتى يكبر طفلك.

وكما ذكرنا، عليك أن تجلسي مسترخية مع كوب من الشاي أو القهوة أو شراب خفيف، بجانبك بينما ترضعين طفلك، والإرضاع يجب أن يكون براحة، وهو عذر ممتاز لرفع قدميك إلى أعلى. أنت تستفيدين من وضع جسمك المرتاح، والذي يساعد على الإرضاع وسقوط الحليب (انظر صفحة ٢٩)، وطفلك يستفيد عندما يكون قادراً على الرضاعة بشكل مريح بسرعته الخاصة.

الأبوان والرضاعة من الصدر

خلف كل امرأة ترضع من الصدر عادة هناك رجل مساند بشدة لها. وهذا يخلق اختلافاً كبيراً للأم الجديدة إذا كان زوجها يحاول تشجيعها ويتعاطف معها عندما تصعب الأمور قليلاً، وقليل من الآباء الجدد يشعرون أحياناً بقليل من العمل الإضافي عندما ترضع زوجاتهم من الصدر، ولكن في الحقيقة إن دور الرجل هو إيجابي جداً. وخاصة في البداية، عندما تشعر المرأة بالقليل من الحساسية وسرعة التأثر بالنقد فإن الزوج سيزيد

من الأمان الذي يستطيع توفيره لها بوجوده هناك والحفاظ على الزوجة في مجموعتها (مجموعة رعاية الأمومة) أثناء الرضاعة، حتى إن لم تكن تفعل الكثير في المنزل قبل الولادة، أو أن عليك أن تخرجي للعمل في أكثر أيام الأسبوع.

حاولي أن تاخذي أحد الأعمال اليومية في المنزل أثناء الأسابيع والأشهر القليلة الأولى بينما لا يزال طفلك صغيراً جداً. بعض الرجال وببساطة لا يفهمون كيف أن الإرضاع من الصدر هي رضاعة تستهلك الكثير من الوقت حتى يجربوها. ولكن ما أن تدرك ذلك تستطيع مساعدة زوجتك بطرق كثيرة جداً بواسطة الذهاب إلى السوق الكبيرة، وطبخ بعض الأطعمة وترتيب المنزل وفوق كل ذلك الابتعاد عن المواقف المحرجة مع الزوار، وبشكل آخر، يمكن أن تشعر بأن إرضاع الثدي يبقيك بعيداً عن طفلك، ولكنك يمكن في الكثير وأكثر مما تتصور لرعاية طفلك بواسطة تولى الأمر عندما تنهي زوجتك الرضاعة، بحضن الطفل، هزه لينام وبتحميمه وتغيير ملابسه، وتحتاج إلى قدرة إضافية على التحمل لتغيير مزاج زوجتك أيضاً، إذا كانت الزوجة سريعة التهيج منذ البداية و قريبة من أن تبكي بدون سبب واضح، تذكر بأنها تمر بتغييرات هامة عاطفياً وجسماً معاً، وعلى زوجتك أن تعالج هذا بنجاح عندما لا تحصل هي أيضاً على النوم الكافي. وهذا جيد جداً ولكن لا يعني أن الأزواج بدون أخطاء، وفي الحقيقة فإن ذلك يتم المتغاضي عنه بشكل متكرر. فالآباء لديهم ليالٍ بدون نوم كامل ويقلقون حول أطفالهم، ولكن يستحق أن تتذكر القول بأن الأبوة هي

تجربة مشتركة وهي تأخذ الأمور دائماً بشكل مشترك معاً -
والإنجازات بالإضافة إلى الصعوبات تساعد في حفظ الأشياء في توازن.

obeyikandil.com

الإرضاع والنوم

سواء كنت ترضعين من الصدر أو الزجاجة، هناك ميول للأبوين الغير خبيرين لأخذ انطباع بأن الأطفال ببساطة يرضعون وينامون، بالرغم من أن الأطفال الصغار يقضون فعلاً ٣/٢ من فترة ٢٤ ساعة نائمين، ويبدو أقل بكثير من ذلك لأن النوم يحصل في أوقات متوقعة أو عندما تتأمين بنفسك. وفوراً بعد الولادة فالأطفال لديهم أوقات يقظة والتي قد يبكي فيها الأطفال أولاً. وبعض الأولاد ينامون ٣ - ٤ ساعات بقوة، ربما خلال فترة أو فترتين خلال ٢٤ ساعة، بينما في بقية الوقت فإنهم ينامون نوماً قصيراً وخفيفاً لمدة ساعة أو نحوها، أو ربما ينامون عندما يهزون ثم يستيقظون ثانية. والأطفال الآخرون هادئون وينامون بشكل منظم ويقال عن هؤلاء الأطفال عادة (جيد) بينما الأطفال الذين يستيقظون في بعض الأحيان يشار إليهم بـ (الليلي).

من الأفضل تبادي إلى حد ما المصطلحات عندما تفكرين حول طفلك. والطفل الصغير الغير قادر على أن يكون "جيد" أو "ليلي" بمعنى الكلمة وهذه الأشياء والتي يتم تعلمها بشكل أكبر في الأطوار الأخيرة عندما يبدأ الطفل بالاشتراك بالمجتمع. والأطفال ليس لديهم أي فكرة حول الاختلاف بين الليل والنهار عندما يكونون صغاراً، والطفل ينهض ليلاً لنفس الأسباب التي ينهض فيها نهاراً. وقريباً ستكونين قادرة على التمييز بين الأنواع المختلفة للبكاء (انظر صفحة ٨٨). وعندما يصحو طفلك في الليل للإرضاع تستطيعين عندها أن تبدئي بتعليمه بأن أوقات الليل مختلفة وعدم إعطائه أي اهتمام خاص فوق ما هو أساسي بالكامل.

أرضعيه بالفراش معك، غيري حفاظته بأقل إزعاج له ثم أرجعيه إلى سريريه. وإذا وضعت له حفاظة بضعف المقاومة والبطانة، أو حتى حفاظة مبطنه بمناشف، عندها ستكونين سعيدة تماماً بتركها عليه شريطة أن لا تتضح إلى داخل ملابسه وفراشه. والأطفال عادة لا يعارضون أن تكون لديهم حفاظة مبللة طالما لا تشعرهم بالبرد، بالرغم من أن الحفاضة المتسخة يجب تغييرها دائماً لأنها يمكن أن تتسبب في طفح الحفاض. عندما يستيقظ طفلك ويبكي، أو أنه لم يهدأ بعد الرضاعة، وربما ليس لأنه جائع، يمكن أن تحاولي التريبت على ظهره لكي يتجشأ، ولكن في الحقيقة هذا قلما يكون هو أساس المشكلة، وإذا كان قد بكى لبعض الوقت ثم تجشئ فإن هذا ربما بسبب ابتلاع الهواء أثناء البكاء. تأكدي ما إذا كان مبتلا، أو قد اتسخت حفاظته، وهو ليس حاراً أو بارداً، و تأكدي من ذلك بالشعور داخل ملابسه فضلاً عن إحساس الحرارة في وجهه ويديه، ولكن في أي حال يجب أن لا ينام الطفل في درجة حرارة الغرفة أو اقل من حوالي ٦٠ فهرنهايت (١٥ درجة مئوية) وأكثر دفئاً منها عندما يكون الطفل حديث الولادة. وتستطيعين تجربة أوضاع النوم أيضاً، فبعض الأطفال يفضلون الاستلقاء على بطونهم، بينما يبدو الآخرون أكثر راحة على جوانبهم. ويبدو بعض الأطفال أيضاً بأمان أكثر إذا لفوا جيداً بغطاء.

وبعد كل هذه الإجراءات وطفلك يبدو بأنه لا يزال رافضاً لأن يهدأ، احمليه واحضنيه ولا تخافين بأن تضعيه ثانية على صدرك. فهو ببساطة ربما يرتاح من المص لأسبابه الخاصة، وهذا يعطي الطفل سعادة كبيرة. وبعد كل شيء يجد الكثير من الأطفال إبهام أصابعهم لمصها في الأطوار

الأولى من عمرهم، والتي تعطي راحة كبيرة للأبوين!
وبالتأكيد، هو ببساطة يريد أن ينهض ويلاحظ ما حوله. ولا يوجد
سبب بعد ثلاثة أسابيع من العمر بأن لا تضعي الطفل في كرسي هزاز
بالقرب منك أينما كنت وبالتالي يستطيع أن يرى ويسمع ما تفعلين وهو
سرعان ما يجعلك تعرفين عندما يتعب فعلاً وربما يخلد إلى النوم في
الكرسي الهزاز.

الإرضاع والبكاء

إن الإرضاع والنوم والبكاء هي مرتبطة بشكل قريب جداً. والطفل
يبكي لأنه جائع أو عطشان، ولكنه يمكن أن يبكي أيضاً لأنه مبتل
بشكل غير مريح، محترأ أو بردان جداً، أن يكون معتل الصحة أو
ببساطة لأنه وحيد وضجر، وسيبكي أيضاً لأنه تعب. بينما يكون من
الصائب لطفلك أن ينام معك (انظر إلى أعلى)، ولكن الأطفال يمكن أن
يكونوا مزعجين أو يتنفسون بصوت عالٍ حتى لو كانوا نائمين، ولذلك
يمكن أن يلائمك وجودك بقربه بشكل أفضل ولكن في الحقيقة ليس
في الغرفة إذا كان يبكيك واعية بشكل غير ضروري. ولا يوجد هناك
سبب لعدم وضعك لسرير طفلك المحمول خارج الباب فقط، طالما لا يوجد
هناك تيارات هوائية، بينما لا تزالين تقومين بإرضاعه الليلي المنتظم، أو
في غرفة أخرى قريبة كفاية عليك بحيث يسهل عليك سماع بكائه. ويجد
الأبوان، وخاصة الأمهات بأنهن يستيقظن بسهولة جداً عندما يسمعن
بكاء أطفالهن، ويمكنك التفريق بين بكاء طفلك عن الأطفال الآخرين
خلال أيام قليلة بعد الولادة. وأنت سرعان ما تكونين قادرة على التعرف

ما إذا كان طفلك يبكي من الجوع أو هو في ضيق حقيقي.

ويمكن أن يكون لديك طفل جائع يبكي لعدة دقائق دون أسباب حقيقية ، كمثل بينما تكونين تغيرين الحفاضة أو تصنعين كوباً سريعاً من القهوة ، ولكن لا تدعيه يصرخ لفترات طويلة ببساطة لأنك تعتقدين بأنه لا يمكن أن يكون جائعاً حتى الآن (انظر صفحة ٣٨). إذا كان طفلك يستيقظ بشكل متكرر أثناء الليل. ولن يهدأ لينام لأكثر من ساعة أو نحوها في نفس الوقت، يمكن أن تغريه لكي يتحول إلى الرضاعة من الصدر على أمل أن ينام لفترات أطول. بينما الزجاجة المعطاة من زوجك في بعض الأحيان لن تجلب لك الكثير من الراحة، ومن الخطأ الاعتقاد بأن الإرضاع من الزجاجة سيؤثر على نمط نوم طفلك طوال الليل. ومن غير المحتمل أن يكون هناك فرق بين الأطفال الذين رضعوا من الزجاجة فهم معرضون للضعف كالذين رضعوا من الثدي وعليك أن تتركي الفائدة وملاءمة الرضاعة مبكراً من الصدر بشكل عام بدون سبب. وليس هناك شك بأن الطفل الذي يبكي باستمرار يمكن أن يتعب جداً ويسبب توتراً في العائلة. وهذا صعب خاصة على الأم الغير خبيرة بالإرضاع من الثدي والتي يمكن أن تصبح قلقة وكئيبة عندما لا يوجد شيء يبدو أنه يهدئ طفلها. وهذا يمكن أن يكون له تاثيرات سلبية على منعكس السقوط، ويصنع حلقة مفرغة من السبب و التأثير – إن الطفل يبكي كثيراً، وتصبح الأم متوترة، وتنقص كمية الحليب للطفل، والطفل سيبكي أكثر، يمكن أن تتجنبي هذا النمط بأن تبقي في ذاكرتك طوال الوقت بأنه ليس ذنبك أن يبكي طفلك – فقط إن بعض الأطفال يبكون أكثر من غيرهم. وإذا هدأ طفلك بوضعه على الثدي،

فافعلي ذلك دائماً. وهذا سيساعده بالشعور أكثر بالأمان وستكونين على ثقة من أنك تزوديه بأفضل طريقة لإراحته وإذا كان يبدو بأنه يحب الحمل طوال الوقت، استخدممي حمالة وبالتالي فإنه سيشعر بالقرب وستكون يداك حرتين لتضعينها على الأشياء الأخرى.

اخرجي وتمشي في الخارج مع عربة اليد أو عربة الأطفال – الحركة عادة تهدئ الطفل العنيد.

وعرف الأبوان بأخذ أطفالهم لرحلات طويلة بالسيارة في الساعة الواحدة صباحاً ببساطة لجعلهم ينامون! وفوق كل ذلك يتقاسمون الحمل، الذهاب لرؤية صديق لديه طفل ومقارنة الملاحظات مع مستشارك للرضاعة من الصدر أو مسؤول الصحة الزائر. وإذا كانت الأشياء صعبة جداً فإن هناك مجاميع للدعم يمكن أن تساعدك (انظر العناوين المفيدة صفحة ١٢٥). وأبقي في ذاكرتك دائماً بأن هذا شيء مؤقت. ربما يبدو أن ذلك كليشة، ولكن في الحقيقة هو فقط طور يمر به الطفل ومع ذلك إذا كان لديك سبب لأن تعتقدي بأن هناك الكثير من ورائه، وأن طفلك يمكن أن يكون بصحة غير جيدة، فلا تترددي بالذهاب إلى طبيب عائلتك، ويجب أن لا تشعري بأن قلقك هذا غير ضروري، وإن لم يكن هناك أي شيء معتل داخلياً عند الطفل فإن طبيبك سيسعد بإراحة ففكر.

المغص

بعض الأطفال الصغار ينشؤون نمطاً من السلوك يشمل فترات طويلة من البكاء عادة بعد الظهر والمساء، وخلالها فإنهم قد يصرخون

ويسحبون ساقهم إلى أعلى نحو بطونهم. وفي بعض المرات الأطفال الذين يفعلون ذلك يقال إن لديهم مغصاً، أو أنهم ممفوصون، بالرغم من أن هذا المصطلح يضلل قليلاً. لا يوجد سبب وحيد لهذه الحالة الشائعة جداً والتي تبدأ عادة عندما يكون الطفل في عمر ٣ - ٤ أسابيع ومن ثم تتغير في غضون ثلاثة أشهر. ومن الصعوبة على الأبوين بشكل خاص أن يتعاملوا معها في نهاية اليوم، عندما يكونان في أقصى التعب، وفي الحقيقة كل ما يريده أحدكما هو أن تجتمعا بدون مقاطعة لفترة. ومن المهم أن تبقى في بالك أن هذا هو وضع مؤقت- والأطفال يكبرون لحد الاستغناء عنكما. بصرف النظر عن النصيحة المقدمة في أعلاه. الهز، التمشي والطفل فوق الكتف، ووضعه ليجلس على الركبة وفرك ظهره، كلها خطط وجدت بأنها تعطي للطفل راحة مؤقتة. ووضع القليل من ماء غريب (ماء المغص المعوي) في ملعقة يمكن أن يساعد بالرغم أن من المهم عدم زيادة الجرعة المقررة والصحيحة.

ابحثي عن جليسة أطفال (شخص يستأجر للعناية بالطفل عادة لمدة يوم وأحد) كفاءة عندما تذهبين مع الأب إلى الخارج في المساء، وربما من الأفضل أن تلهي نفسك بمشاهدة فيلم بدلاً من حجز عشاء على ضوء الشموع خلاله تكونان قلقين حول ما إذا كان طفلكما بصحة جيدة.

إذا شعرت بالكآبة

إن التعامل مع الطفل الصغير، وخاصة لأول مرة، هو مسؤولية كبيرة وفي بعض المرات يمكن أن يشعرك ذلك بالوحدة والكآبة، وإذا كنت تعملين قبل أن يولد طفلك، يمكن أن تشعري بالوحدة والتقييد. والحياة

يمكن أن تبدو وكأنها دائرة مملدة من الإرضاع، التغيير، الغسل والليالي المتقطعة. وهذا ليس بالطبع الجيد والذي ينقل بنجاح إلى الإرضاع من الصدر - فعواطفك لها تأثير على الإرضاع (انظر صفحة ٥٧) والأمهات عادة تتخلى عن الإرضاع الطبيعي من الصدر للاعتقاد الخاطئ بان الإرضاع من الزجاجات سيعطيهم الحرية. والاتصال مع الآباء الآخرين الذين هم في نفس الظرف والذين يعيشون قريباً هو مهم جداً، وحتى الذهاب إلى الأسواق كل يوم يساعد على تجنب الشعور بأنها تلازم المنزل، ولذلك فانه يستحق هذا التعب. مع ذلك، إذا كنت فعلاً تشعرين بالكآبة وتحدثين بشكل غير سعيد مع الموظف الصحي الزائر أو الطبيب. وربما يكون هناك سبب جسمي. وأنت ربما كمثل، يكون لديك فقر دم وتحتاجين لأن تاخذي تعويضات حديد وتتظنين بشكل دقيق على توازن غذائك (انظر صفحة ٨٤). التعب الشديد يجعلك كئيبة. وإذا كنت تحصلين على كمية قليلة من النوم فإن عليك أن تكافحي بنجاح كذلك مع الأطفال الأكبر سناً، ويمكن أن تنشأ لديك فكرة أن تتحدثي إلى زوجك في الليل أو النهار. وتدعيه يعطيه زجاجة من الحليب المستخلص بالعصر من ثديك أو صيغة حليب لرضعة واحدة فقط. وإذا تكونت الرضاعة الطبيعية بشكل جيد لديك فإن ذلك لن يؤثر على تكوين الحليب لديك، وبشكل آخر فإنك تستطيعين أن تذهبي إلى الفراش حالما يرجع زوجك إلى المنزل من العمل، لنقل الساعة السابعة، وستدعيه يفعل كل شيء آخر مع الطفل، أو فقط حمل الطفل لك عندما يحتاج الإرضاع. ومن المدهش وبإلها من رفعة! تستطيعين الحصول عليها بعد نوم مقبول في الليل.

الكآبة الحقيقية هي مختلفة في بعض المرات-والنساء تعاني منها فعلاً بعد الولادة، بالرغم من أنه يمكن أن تكون هناك أسابيع قبل أن تظهر بشكل حقيقي. وهذا هو أكثر من "الطفل الأزرق" وهي نهايات محتومة للتغيرات الهرمونية، التعب الجسدي و الهيجان المنزلي المعقد. والآباء هم عادة أفضل الناس لملاحظة العلامات الخطرة إذا كانت زوجتك كسولة جداً، فقدت شهيتها وتريد أن تنام كثيراً، ويبدو أن لها اهتماماً قليلاً بالحياة أو بطفلها الجديد، عندها يمكن أن تحتاج إلى علاج خاص، ويجب أن تتحدثي إلى طبيبك بدون تأخير (انظر العناوين المفيدة صفحة (١٢٥).

استئناف المغازلة أو المضاجعة

بعض الأزواج غير واثقين حول استئناف المضاجعة عندما تكون الأم مرضعة من الثدي، تحت الظروف الاعتيادية سيكون من الأمان أن تستأنفي الجماع عندما لم يعد لديك تصريف مهبلي (نفاسة أو مفرزات النفاس) بعد الولادة. وهذا ربما سيكون خلال ٢ - ٣ أسابيع، تأكدي مع طبيبك إن لم تكوني متأكدة. وفي حال لم تكوني متأكدة تماماً سيكون طبيبك قادراً على تهيئة فكري عند الراحة في فحص بعد الولادة ستة أسابيع بعد الولادة. مع ذلك، يجد بعض الأزواج بأن المضاجعة بينما ترضع الأم من الصدر مثبطة نوعاً ما. ويمكن أن يكون الشديان خلال هذه الأسابيع الأولى مؤلمين عند اللمس، وهذا يعني بأن من غير المريح وضع أي وزن عليهما، بالإضافة، يمكن أن تجدي بأنهما يسريان قليلاً عند تحفيزهما والذي يمكن أن يكون مدهشاً بعض الشيء وحتى

بغياً إذا لم تكوني تتوقعيها. مع ذلك، الإرضاع من الصدر هو ليس سبباً لتجنب المضاجعة. أوجدي أوضاعاً مختلفة ومريحة للمضاجعة، ربما المرأة في أعلى كتغبير أو تستلقي جنباً إلى جنب، والذي لا يضع أي ضغط على الثديين، أنت تحتاجين لأن تأخذي الأشياء بسهولة ودقة لكي تبدئي معها وخاصة إذا كان لديك قطب (خيوط) وكنت قلقة بأن أي فعالية يمكن أن تشعرك بالألم.

الإرضاع من الصدر والخصوبة

الإرضاع من الصدر هو طريقة طبيعية لمنع الحمل، بينما ترضعين من الثدي بشكل كامل، يثبط عمل هرمون البرولاكتين (حاسة اللبن) الإباضة ويمكن أيضاً أن لا تكون لديك دورة شهرية لمدة ٦ - ٨ أشهر. مع ذلك، يمكن أن ينصحك طبيبك أو ممرضة عيادة تنظيم الأسرة بأفضل طريقة لمنع الحمل بينما لا تزالين ترضعين من الصدر. ويمكن أن يثبت لولب (Iud) في عيادتك لفحص ومتابعة ما بعد الولادة، أو يمكن استخدام (الرفال - قراب الذكر - أو الخلب، والذي يحتاج لأن يثبت في عيادة ما بعد الولادة)، أو أخذ حبة تحتوي على البروجستوجين فقط (وحيد الطور) والتي لا تؤثر على الإرضاع. وإذا أصبحت حاملاً مرة أخرى بينما لا تزالين ترضعين، ويمكن أن تتساءلي ما إذا كنت تستطيعين الاستمرار بإرضاع طفلك الأكبر، إن أغلب الأمهات يوقفن الرضاعة عندما يصل أطفالهن إلى عمر ١٢ شهراً، لذلك قلما تظهر الحالة وبوضوح، ولكن يبدو بأنه يمكن فعلاً بالنسبة للنساء اللواتي يدعن أطفالهن يستمرون بالرضاعة بعد هذا العمر (انظر صفحة ١١٩). وهؤلاء الأطفال

سيرضعون للراحة فقط، وليس للتغذية، وذلك لأن التثبيط الطبيعي الذي يحصل للرضاعة أثناء الحمل لا يؤثر، وتبدو بعض الأمهات سعيدات بالاستمرار للسماح للأطفالهن الصغار للرضاعة حتى عندما يكون هناك طفل حديث الولادة على الصدر أيضاً.

الأم النشيطة

إذا كنت امرأة شديدة التوق للرياضة، عندها يمكن أن تتساءلي عندما تبدئين لأول مرة بالرضاعة على ثدييك وهما كبيران ومؤلمان عند اللمس، وسواء كنت قادرة على إرجاع حالتك النشطة إلى البداية. وخلال الأسابيع القليلة الأولى فإن أي نشاط يشمل الركض أو القفز يمكن أن يجعل ثدييك يشعران بعدم الراحة.

وسيهداً ثدياك بعد بضعة أشهر، يفقدان تضخمها الأول ويصبحان لينين بشكل طبيعي ثانية. وفي أي حالة، فإن طبيبك وخبير المعالجة الفيزيائية في المستشفى ربما سينصحك بالاستمرار بالتمارين ورياضة تدريجية جداً بعد الولادة، والتركيز في البداية على إرجاع عضلات بطنك وعضلات قاعدة الحوض إلى القوة الطبيعية بعد شدها في الولادة. ان هرمونات الحمل والتي تسمح لعضلاتك وأربطتك بأن تلين وتمط ستستمر بأن يكون لها تأثير على جسمك حتى لخمسة أشهر بعد الولادة وبالتالي عليك أن تكوني حذرة بأن لا تضعي إجهاداً مفرطاً على جسمك، وخاصة على ظهرك.

ارجعي وهئيي جسمك على نحو ملائم بالسباحة، ركوب الدراجات الهوائية، وبرامج تمارين ما بعد الولادة والذي يقترحها خبير المعالجة

الفيزيائية. أنفقي بعض المال على زوج من صداري النهدين الرياضية المناسبة لإعطائك دعماً إضافياً حتى يصبح ثدياك أقل ألماً عند اللمس.

الخروج إلى الخارج و التمشي بعد الولادة

ب طرق عديدة، تعطي الرضاعة الطبيعية من الصدر الأمهات حرية أكبر للخروج و التمشي بدلاً من الإرضاع من الزجاجه. لا يوجد شيء إضافي لحمله معك وليس عليك أن تقلقي حول الحفاظ على حليب الزجاجه معقماً. وإذا انخرجت في خارج المنزل عندما يحين وقت إرضاع الطفل من الثدي ليس عليك الإسراع بالذهاب إلى المنزل مع طفل يصرخ مستيقظاً للرضاعة. بالرغم من أن بعض الناس يعبسون بوجه الأمهات المرضعات من الثدي في المناطق العامة، ولكن الطبايع قد تغيرت في النهاية وبالتالي ليس هناك حاجة للإحراج. فأنت تستطيعين إرضاع طفلك بشكل كتوم جدا إذا كان لديك القليل من التفكير حول ما يجب أن ترتديه من ملابس. والبلوزة التي تحتوي على أزرار هي أفضل من القميص التائي الضيق (قميص أو كنزة قصيرة الكمين لا قبة له)، ولكن في الحقيقة كنزة الرياضيين الفضفاضة أو كنزة النساء (ثوب من قطعة واحدة) يمكن أن تكون جيدة كذلك لأنك وببساطة تستطيعين أن تضعي طفلك تحته مع قليل من الملاحظة. ومع سترة فضفاضة أو شال موضوع بشكل مدروس جيداً كذلك عندها لا يستطيع أحد التخمين بأنك كنت تحضنين طفلك.

والذهاب في المساء إلى الأصدقاء سهل أيضاً ببساطة تستطيعين أن تاخذي طفلك معك في سرير الطفل المحمول و إرضاعه إذا استيقظ.

وإذا شعرت أن بعض الزوار لا يعجبهم إرضاعك أمامهم، أو في الحقيقة إذا كنت تفضلين أن تكوني لوحدي، فاذهبي إلى الفراش في غرفة أخرى، ولكن تأكدي من أن ملابسك مناسبة، فمعظم الأصدقاء سيفضلون كثيراً عدم عزلك وسيشجعونك على إرضاع طفلك ضمن جماعة. وإذا كنت في الخارج في مكان ما، لا تستطيعين فيه أخذ طفلك، مثلاً في المتحف، السينما أو حفلة موسيقية، وذلك يمكن أن يتضارب مع وقت الطفل عندما ينهض للرضاعة، حاولي إرضاع طفلك قبل الذهاب إلى الخارج، ولكن في أي حالة لن يضر أن تدعي جليسة الطفل تعطي رضعة من زجاجة مؤقتاً إما لصيغة حليب أو للحليب المستخرج بالعصر (انظر صفحة ٦٩). وهذه هي توعية إضافية في الاحتياجات التي توفرها الأمهات في مكان مريح للإرضاع والتغيير لأطفالهم في الأماكن العامة. ومناطق خدمة الأوتوستراد، محطات سكك القطار والمطارات عادة توفر تسهيلات معقولة. ولا يزال عليك الطريق طويلاً للذهاب إلى المتاجر والمطاعم النظامية، وكلما سألت الآباء والأمهات أكثر كلما قلت الملاحظات التي كنت تريدين الحصول عليها من هذه الشركات.

الرجوع إلى العمل

تعتقد الكثير من الأمهات المرضعات من الصدر بأن عليهن التخلي عن كل شيء إذا عدن إلى عملهن ذي الوقت الكامل قبل فطم أطفالهن، وهذه الصورة هي سبب للبعض منهن لاختيار الإرضاع من الزجاجة منذ البداية. وإذا كانت وظيفتك تتطلب الرجوع إلى العمل بفترة قصيرة مثل ٦-٨ أسابيع بعد الولادة، سيبقى عندها الإرضاع من الصدر هو الحل الأمثل

لك خلال هذه المدة (انظر صفحة ١٣). ومن المؤسف التأكيد على الأجر المدفوع في فترة إجازة الأمومة (قبيل الولادة وخلال فترة قصيرة معينة تعقبها) والتي تمنح خلال أسابيع قبل الولادة. وهذا لا يعني بان النساء لا يحتجن إلى وقت كبير ولكن يجب أيضاً أن تدعم لفترة طويلة بعد الولادة للسماح للأمهات بالبقاء في المنزل مع أطفالهن وتشجيعهن على الإرضاع من الصدر خلال هذه الفترة الحرجة والتي تمتد لثلاثة أشهر (انظر صفحة ١٤).

إن أغلب النساء اللواتي يأخذن إجازة الأمومة، ينتظرن بعدها الرجوع إلى العمل، وخاصة الكثير من الشركات اليوم لديها عروض سخية لإجازات الأمومة مقارنة بأقل مدة مسموح بها قانونياً، وفي أغلب الحالات الأطفال هم على الأقل ثلاثة أشهر من العمر وعلى الأغلب ستة أو أكثر. وفي الحالة الأخيرة فان طفلك سيبدأ بالتحول إلى الأطفمة الصلبة (انظر صفحة ١١٢) والإرضاع من الصدر يمكن أن يخفض لعدة رضعات في اليوم. وإذا كنت تعزمين الرجوع إلى العمل قبل أن يفطم طفلك فإنك ربما تستطيعين الحفاظ على واحدة أو اثنتين من رضعات الثدي بينما تعطى البقية عن طريق الزجاجة. ومؤخراً تم إدراك بأن أغلب النساء تحتاج إلى التشجيع للرجوع إلى العمل مرة أخرى والقليل من الشركات الكبرى أنشأت دور حضانة نهائية في موقع العمل لموظفيها وقد تم تشجيعهم أكثر بالضرائب المثيرة. وهذا سيسمح للنساء بالاستمرار لأطول فترة ممكنة بالإرضاع من الثدي لحين إصالحهم إلى دار الحضانة النهارية خلال الغداء وفترات قصيرة للراحة ولتغذية أطفالهن في المقدمة. ومرة أخرى هذا شيء

يحتاج إلى التشجيع أيضاً، ربما خلال نقابة وظيفتك أو اتحاد هيئات العمل.

التغيير من الثدي إلى الزجاجاة

حتى لو كنت فعلاً تأملين بالحفاظ على واحدة أو اثنتين من الرضعات من الصدر فان عليك أن تفكري مقدماً حول إدخال الزجاجاة إلى طفلك. والفكرة هي لإنقاص تزويد حليبك تدريجياً وبالتالي لن تحتقني، وتعانين من إحراج تسريب الثديان للحليب أو الأسوأ، انسداد القنوات (انظر صفحة ٥٤). ويمكن أن تجدي أن طفلك يقاوم الزجاجاة أولاً، بالرغم من أن أصغر أطفالك يأخذها بدون أي مشكلة.

❖ ابدئي بالتخطيط إلى التحول للإرضاع ثلاث مرات في الأسبوع قبل الرجوع ثانية إلى عملك. وإذا كانت لديك مساعدة بوقت كامل لطفلك مثل مربية الأطفال أو مديرة الأطفال والتي يجب أن تشاركها في فترة التحول هذه ومنذ البداية وبالتالي هي وطفلك سيتعرفان إلى بعضهما.

❖ تأكدي من أن لديك جميع الأجهزة التي تحتاجينها لإرضاع الزجاجاة والتعقيم (انظر صفحة ١٠١-١٠٢).

❖ أدخلي الزجاجاة في وقت الإرضاع عندما تعرفين أنه عادة جائع جداً وأكثر تقبلاً لها وعندما تكونين أنت مسترخية. حاولي في منتصف الصباح أو وقت الغداء، وأبقي فترات الصباح الباكر، المساء وخاصة وقت الليل للإرضاع من الصدر فقط.

❖ وإذا كنت شديدة التوق للإرضاع يمكنك أن تبدئي بالحليب المستخرج بالعصر من الثدي (انظر صفحة ٦٩)، وبطريقة أخرى استخدم

صيغة الحليب باختيارك. اسألني موظف الصحة الزائر حول نصيحة إذا لم تكوني متأكدة. ولهذه الرضعات الأولى للطعام يمكن أن تجدي الحليب الجاهز للإرضاع أكثر ملاءمة.

❖ وإذا كان طفلك لا يأخذ الزجاجاة، حاولي غيرها بحلقة أكثر ليناً وجربي فتحات مختلفة للثقوب. ويمكن أن تجدي بأن الطفل الذي يرضع من الصدر يأخذ حليباً أفضل بهذا النظام مع الحافظة البلاستيكية للحليب المعدة للطرح بعد الاستعمال والحلمات الأكثر ليناً (انظر صفحة ١٠١).

❖ يمكن أن تجدي أيضاً أن طفلك يرفض أخذ الزجاجاة منك لأنه يستطيع أن يشم الحليب ويعرف بشكل جيد جداً أين هو ثديك. وهذا يمكن أن يكون مزعجاً نوعاً ما لأن الصدر يغيره عندما لا يأخذ الزجاجاة. مع ذلك، فإن هذا سيؤخر الأشياء فقط، ولذلك يمكن أن تولد فكرة بأن تدعي زوجك أو من يساعدك يعطي الزجاجاة حتى يعتاد الطفل عليها.

❖ وخلال فترة أسبوعين تدريجياً يمكن أن تقطيع رضعات أكثر باليوم.

حاولي قطع رضعة واحدة لمدة ٢ - ٣ أيام، ثم رضعتين لمدة ثلاثة أيام، وهكذا حتى تنقصها إلى رضعتين يومياً، ربما أول شيء في الصباح وآخر واحدة قبل النوم (أو رضعة ليلية إذا كان لا يزال يقظاً). ومع الحظ هذا يعني أن تجهيز الحليب سيهبط تدريجياً بشكل خطي مع احتياجات طفلك.

❖ وإذا لم تجدي بأنك محتقنة قليلاً بين الرضعات. حاولي ان تقاومي فعل أي شيء من جرائه سيتحفز حليبك أكثر. لا تستخرجي الحليب بالعصر إذا كان باستطاعتك أن تخرجيه طبيعياً بل استخدمى ضغوطاً باردة لتخفيف الضغط.

كذلك تأكدي من أن لديك الكثير من مساند الثدي معك، والفترة الانتقالية يمكن أن تتسبب في الكثير من التسريب البغيض وربما ستجدين بأن ثدييك أنزلا الحليب في أوقات كنت ترضعين فيها من صدرك وهذا يمكن أن يستمر بالحدوث بدرجة أكبر أو أصغر حتى بعد أن قلت الإرضاع من الصدر لمرة أو مرتين من الرضعات في اليوم، أو قد امتنعت عنها تماماً.

❖ عندما ستباشرين بعملك، ربما ستجدين بأن تزويد الحليب لديك قد جف تماماً. إن ضغط حياة العمل لديك عادة سيؤثر على الإرضاع لذلك عليك أيضاً أن تتحضري لكي تتخلي على الرضعات التي كنت تترتاحين عندما تعطينها قبل فترة طويلة جداً. وبشكل متساوٍ، حالما يأخذ طفلك الزجاجة فإنه ربما وببساطة سيرفض الثدي لأن المص من الزجاجة هو أسهل بكثير لديه.

الإخوة والأخوات

عندما تقدمين طفلك الجديد إلى العائلة والتي فيها أطفال آخريين أصلاً، يمكن أن تلاقين تصرفات غيرة وخاصة من الذين تحت الخمس سنوات عندما يرضعون من الصدر أيضاً. وطفلك الصغير (في بداية المشي) سيتعلق ويصعد عليك بينما أنت ترضعين. لا تدفعيه بعيداً إلا إذا كان هناك خطر أن

يسحق الطفل الآخر وإلا سيشعر بأنه مرفوض. أريه ما يجري وحاولي أن تشعره بأنه يكبر وأنه خاص لأنه يحتاج إلى الرضاعة بعد ذلك. اقرأي له قصة أو شاهدي التلفاز معه بينما أنت ترضعين وبالتالي تشعره أنه جزء من الأشياء. عندما يكون زوجك في المنزل عندها يمكن أن يعطي وقتاً إضافياً وانتباه للأطفال الآخرين. الأطفال الأكبر يحتاجون إلى أن يعرفوا بأنه لم يسطر أحد على ولع أهمهم بهم اجرد أنها ترضع من الصدر أخاه أو أخته. حاولي أن تدخري وقتاً للأطفال الآخرين عندما يكون رضيعك نائماً. وهذا صعب لتعمله في الأيام الأولى عندما تكونين متعبة، ولكن ربما عندما ترتاحين ستدعينهم يأتون ويجلسون على الفراش معك عندما ترسمين، تقرأين أو تشاهدين التلفاز.

وبشكل عام عندما تجد الأم الطفل الأكبر يشعر بصعوبة حول قدوم طفل جديد، عندها سيجعل الأم تتساءل حول ما إذا كان عليها في الحقيقة أن ترضع من الصدر. ربما لن يحصل هناك أي فرق عندما يرضع الطفل من الزجاجاة والطفل سيحتاج إلى نفس كمية الطمأنينة. ومن جانب آخر، الطفل الثاني يعطى أقل انتباه عادة عن الطفل الأول. وبشكل محتوم سيمتد وقتك أكثر، وبالتالي الإرضاع من الصدر هو طريق ربما يضمن له بأن ليس لديه اهتمام قليل غير مقسم على الأقل لبعض الوقت! عادة سيكون الإرضاع من الصدر أفضل في الدورة الثانية أو الثالثة. لن يكون لديك نفس الخشية والقلق كما كان في طفلك الأول وبالتالي كل شيء سيكون أفضل، وسيترك لك وقتاً أكثر مع طفلك الأكبر.