

إرجاع الحليب

1 غالبًا ما يُرجع الرضع الصغار القليل من الحليب بعد الرضعات. ويعرف هذا بـ "القشاد". طالما أن رضيعك راضٍ ويزيد وزنه فليس هذا بمذعابٍ للقلق.

1

2 من المهم أن تجسني رضيعك أثناء وبعد الرضعات.

2

3 كي تجسني رضيعك، ادعّميه في وضع قائم، إما على كتفك أو في حضنك، ودلكي ظهره بلطف حتى يخرج أي هواء.

3

4 لا تجعلي رضيعك يرقد بشكل مستقيم بعد الرضاعة. ادعّميه في وضع قائم في مكان آمن بوسادة أو أمسكيه في وضع قائم لحوالي 20 دقيقة لتساعد الحليب على النزول.

4

5 إذا كنت ترضعيه حليب صناعي، تأكدي من أنك تستخدمين الحلمة مناسبة الحجم لعمر ومرحلة رضيعك. إذا كنت تستخدمين حلمة "سريعة التدفق" فقد يخرج الحليب بسرعة أكبر من اللازم.

5

6 لا تجبري رضيعك على أخذ حليب أكثر مما يريد، سيدعك تعرفي عندما يحصل على ما فيه الكفاية.

6

7 تحدثي إلى الممارس العام أو الزائرة الصحية إذا كان رضيعك يُرجع حليبًا بعد كل رضاعة أو يبدو أنه يتألم أو يتقيأ بقوة جدًا.

7



ملاحظة هامة: أفضل طريقة لإرضاع الطفل هي الرضاعة الطبيعية، حيث أن حليب الثدي يوفر الغذاء المتوازن المثالي والوقاية من المرض لطفلك علاوة على العديد من الفوائد غير التغذوية لكل من الطفل والأم. نوصي بأن تحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتخذين قرارك بشأن تغذية طفلك. ينبغي أيضًا طلب المشورة المتخصصة عند الاستعداد للرضاعة الطبيعية والمداومة عليها. إذا اخترت الرضاعة الطبيعية، من المهم أن تتناولي غذاء صحي متوازن. تركيبة حليب الرضع مخصصة لتحل محل حليب الثدي عندما تختار الأمهات عدم القيام بالرضاعة الطبيعية أو إذا كن غير قادرات عليها لسبب ما. سوف يؤدي قرار عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، أو تقديم تغذية جزئية من زجاجة، إلى تقليل الإمداد من حليب الثدي. إذا اخترت لأي سبب عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، تذكري أن هذا القرار قد يكون من الصعب الرجوع فيه. كما أن استخدام تركيبة حليب الرضع لها تبعات اجتماعية ومالية يجب أخذها في الاعتبار. ينبغي دائمًا تحضير تركيبة حليب الرضع، واستخدامها وحفظها حسب التعليمات على الملصق، لتجنب المخاطر على صحة الطفل.