

# إعطاء الحليب قطرة قطرة

## طريقة للوصول إلى هدف الرضاعة الطبيعية



إن لم تنجح في الرضاعة منذ البداية، أو أوقفت الإرضاع مبكراً، تواصل مع الأخصائيين للحصول على الدعم لمعاودة الإرضاع.

إعطاء الحليب قطرة قطرة يشجع الطفل على التقام الثدي للرضاعة. إنه يساهم أيضاً في زيادة إنتاج الحليب عن طريق تحفيز الحلمة، ويسهل الانتقال من الرضاعة المباشرة.

كل قطرة من حليب الأم ثمينة، فهي تحمي طفلك من الجراثيم التي قد تضره أو تصيبه بمرض. الرضاعة الطبيعية تنقذ الحياة، وخصوصاً في حالات الطوارئ.

### التشجيع والإصرار والمثابرة والمساندة أمور مهمّة.

إن صدر الأم هو مكان الراحة والحنان للطفل. لا تجبري طفلك على الرضاعة. اشفطي الحليب من ثديك أو اطلي الحليب المتبرّع به من مُرضعة أو من بنك الحليب. إذا لم تكن تلك الحلول مُتاحة، استخدمي بديلاً لحليب الأم (الحليب الصناعي) كآخر حل. طريقة التقطير تحتاج للممارسة، وتسهّل إن كان بقربك من يساعدك.

## خطوات سهلة للإطعام بالتقطير

1 ضعي الحليب في كوب نظيف. جهّزي ملعقة نظيفة ومنشفة في حال انسكب الحليب. اجلسي مرتاحة مع طفلك في وضعية التلامس الجلدي، شبه مستلقية أو في جلسة مستقيمة. ضعي الطفل في وضعية 'بطني على ماما - أنفي عند الحلمة'.

2 خذي بعض الحليب بالملعقة واسكبيه ببطء ورفق من أعلى الثدي حتى ينحدر إلى الحلمة. استمري بسكب الحليب هكذا ولا تنقطي حتى يحصل الطفل على دفق متواصل منه. البطاء في هذه المرحلة قد يحبط الطفل.

3 كرّري المحاولة على الثدي الآخر إلى أن يشبع الطفل. اتركي له المجال بأن يرضع ويظلّ على صدرك إلى متى ما أراد مع التلامس الجلدي. يمكنك إطعامه ما تبقى من الحليب بالكوب أو الملعقة (انظري إلى منشور الإطعام بالكوب). تجنبي استخدام زجاجة الإرضاع.



عند الرضاعة المباشرة، حاولي أن ترضعي 10-12 مرة خلال الـ24 ساعة ولمدة 20-30 دقيقة في كل جلسة (الجلسات المتكررة والطويلة هي الأفضل، مع مراعاة الإرضاع أثناء الليل والانتقال بين الثديين). إن لم يكن بمقدور الطفل الرضاعة مباشرة، اتبعي الروتين ذاته مع شفط أو عصر الثدي. إن تعلمت مهارة الشفط باليد مهم جداً، بالأخص لأوقات الطوارئ.

قد يستغرق إنتاج كميات من الحليب أياماً أو أسابيع، لذا من المهم مراعاة تحفيز المخزون قبل البدء بتقليل إعطاء البدائل. تواصل مع مختصة في الرضاعة الطبيعية لتساندك في رحلة معاودة الإرضاع أو تحفيزه. ستنصحك بتفاصيل تقليل إعطاء البدائل تدريجياً، مثل الوقت والمقدار، وستعلمك كيف تراقبين وزن الطفل.