

أسوأ نصائح عن الرضاعة الطبيعية: لا تتبعها



الخميس 29 يونيو 2017 08:06 م

عادةً ما تتلقى الأمهات الجدد النصائح حول كل ما يخص رعاية طفلها الجديد وتربيته، ومن بين الأمور التي يركز عليها الأقارب والأهل النصائح حول الرضاعة الطبيعية، التي تختلف ما بين كونها موروثات قديمة أو عادات خاطئة وغير صحيحة علميًا

في هذا المقال يتم رصد أسوأ النصائح، التي يقدمها المقربون حول الرضاعة الطبيعية، ويجب عليك عدم تنفيذها والابتعاد عنها

الرضاعة الطبيعية تحتاج أكلاً كثيرًا وتسبب السمّة

من النصائح الخاطئة هي النصح بالأكل كثيرًا، لكن الصواب هو نوع الطعام، الذي قد يسبب زيادة في الوزن، وليست كميته

التركيز كذلك على الأطعمة الحلوة فقط والحلويات، قد يؤدي إلى زيادة الغازات لدى صغيرك

الرضاعة الطبيعية تؤثر بالسلب على الثدي

قد تسمعين بعض صديقاتك يتحدثن عن التلف، الذي سيلحق بثديك بسبب الرضاعة، وهو أمر غير صحيح، فالرضاعة الطبيعية تحميك من الإصابة بمرض سرطان الثدي مثلًا

استخدام مشدات الصدر المناسبة كذلك يحفظ للثدي شكله المناسب
لا ترضعي طفلك في أثناء الدورة الشهرية

بالطبع هذه نصيحة خاطئة، فكل ما عليك فعله هو الاعتناء بغذاءك أكثر

الرضاعة الطبيعية لا تجعل صغيرك ينام جيدًا

يعتقد كثير من الأمهات أن الرضاعة الطبيعية لا تجعل الصغير ينام جيدًا، إلا أن الطفل ينام جيدًا طالما رضع رضعة مشبعة

عليك فرك حلمتيك بالليفة

يعتقد بعض النساء أن عليك فرك حلمتيك بالليفة أو شدها ليستطيع صغيرك الرضاعة، وهذه نصائح تضر بحلمات صدرك، التي أعدت خصيصًا للرضاعة الطبيعية دون الحاجة إلى تحفيزها، فكل ما عليك فعله هو غسلها بماء دافئ، ووضع كريم خاص بالتشققات إذا ما أصابها الجفاف

أعطي طفلك رضعة صناعية في المساء، حتى ينام جيدًا

ينصح بعض الناس أن تعطي طفلك رضعة صناعية في الليل أو قد يعطيها أحد أفراد منزلك له، حتى تتمكني من النوم في أثناء الليل

هذه نصيحة سيئة، لأن هذا يجعل الثدي يفقد التحفيز لإفراز الحليب، إذ كلما أرضعتي طفلك طبيعيًا يزيد إفراز الحليب، فبدلاً من إرضاعه صناعيًا، يمكنك شفط حليب الثدي قبل نومك وتخزينه، ليرضع زوجك الصغير في أثناء نومك

أعطي طفلك الرضيع الماء في الصيف

يعتقد بعض الناس أن عليك إعطاء صغيرك الماء، خصوصاً في أثناء الصيف، لكن ينسون أن حليب الثدي يحتوي أصلاً على كميات من الماء الكافي لطفلك □

إن إعطاء الماء للرضع قد يجعلهم يشبعون، وهذا يحرمهم من الاستفادة من الرضاعة □

ثديك صغيران ولا يشبعان طفلك

هل تعتقدين حقاً أن حجم الثدي له علاقة بكمية الحليب التي تفرز؟ بالطبع لا، فالمسؤول عن إفراز الحليب هو غدد موجودة في الثدي وليس حجم الثدي □