

## 9 أشياء ضرورية للرضاعة الطبيعية



الجمعة 18 أغسطس 2017 06:08 م

هل أوشكتِ على الولادة؟ هل اقتربتِ من خوض تجربة الرضاعة الطبيعية للمرة الأولى؟ دعيني أخبركِ إبدأ بـ 9 أشياء ضرورية ستحتاجينها في تجربتكِ الأولى مع الرضاعة الطبيعية لتكون أسهل عليكِ وعلى مولودكِ

الرضاعة الطبيعية: أسئلة وإجابات

1. الدعم من الزوج والعائلة:

نتيجة انشغالكِ بمولودكِ الجديد، ورغبته في الرضاعة طول الوقت وبصورة غير منتظمة، قد لا تجدين الوقت الكافي لتمضية مع زوجكِ، الأمر الذي قد يؤثر على العلاقة بينكما، لذا تحدثي إليه قبل الولادة عما ستقبلين عليه ليكون لديكما الاستعداد النفسي الكافي لذلك. اطلبي من والدتكِ أو إختوكِ مساعدتكِ وتشجيعكِ على الرضاعة الطبيعية، بتوفير سبل الراحة والغذاء المناسب والدعم النفسي لكِ، وتذكري أن الراحة النفسية مهمة جدًا لإدرار حليب الرضاعة

جدول للأم الجديدة بأوقات الرضاعة من سنّ يوم لـ 3 شهور

2. مضخة الثدي:

سواءً كانت اليدوية أو الكهربائية، سيكون وجود هذه المضخة معكِ مفيدًا جدًا لكِ في الأيام الأولى من الرضاعة الطبيعية، وذلك لأن إدرار الحليب قد يكون غير كافٍ عند بعض الأمهات، لكن استخدام المضخة سيساعد على زيادة إنتاج حليب الرضاعة. لن يتوقف استخدام المضخة عند هذا الحد، فإذا كنتِ ستعودين لعملكِ بعد انتهاء إجازة الوضع، فبالإضافة ستحتاجينها لتوفير ما يكفي من الحليب لصغيركِ طول فترة غيابكِ عنه

3. مخدة الرضاعة وكروسي مريح:

بالطبع ستقضين أوقاتًا طويلةً في الرضاعة، فلا بد من تهيئة مكان أو كروسي مريح للرضاعة، أيضًا ستساعدكِ مخدة الرضاعة على رفع المولود بالقرب من الثدي، وبالتالي سيسهل عليه عليكِ الرضاعة الطبيعية

4. حمالة صدر للرضاعة:

ستدركين أهميتها عندما تكونين بالخارج وتحتاجين لإرضاع صغيركِ، وسترين بنفسكِ كيف ستسهل عليكِ إرضاعه على الرغم من وجود طبقات من الملابس فوق جسمكِ

5. ضمادات الرضاعة:

حتى لا تقعي في مواقف محرجة نتيجة تسريب الحليب الزائد من الثدي على ملابسكِ، تأكدي من وجود ضمادات الرضاعة القطنية معكِ، ووضعهما بداخل حمالة الصدر، ولا تنسي أن تختاري نوعية جيدة تساعدكِ على الامتصاص دون تسريب

6. زجاجة ماء:

كلما زاد شربك للماء، زاد إدرار حليب الرضاعة، فتذكري دائماً الاحتفاظ بزجاجة ماء بالقرب منك، خاصة في أوقات الرضاعة □

7. غطاء الرضاعة:

إذا كنتِ تحبين الخصوصية عند إرضاع صغيرك، أو إذا كنتِ بالخارج، فبالتأكيد وجود غطاء الرضاعة معكِ سيوفر عليكِ الحرج من إرضاع طفلكِ أمام الآخرين □

8. كريم علاج تشقق حلمات الثدي:

قد تواجهين مشكلة تشقق حلمات الثدي في الفترة الأولى من الرضاعة الطبيعية، ولتتجنبي هذا الألم قدر المستطاع عليكِ استخدام كريم علاج تشققات الحلمات، الذي يحتوي على اللانولين والمرطبات الطبيعية، التي تساعد في سرعة التئام التشققات □

9. المكملات الغذائية:

إذا كنتِ تعانيين نقصاً في إدرار حليب الرضاعة، فاستشيرِي الطبيب في تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على المكونات الطبيعية، مثل الحلبة والشمر واليانسون □