

بداية الرضاعة

بعد ولادة الطفل يتم وضعه على بطن الأم بحيث تكون بشرته على احتكاك مباشر مع بشرة الأم. إنها البداية المثلى لبداية الرضاعة. وعندما يسمح للطفل أن يستلقي بهدوء على بطن الأم وفي أجواء هادئة سوف يقوم شيئاً فشيئاً بالبحث عن الثدي بنفسه.

يلاحظ المرء في البداية أن الطفل يقرق (يطلق صوتاً شبيهاً بصوت الدجاجة القاعدة على بيضها) قليلاً ومن ثم يبدأ بمص يديه أو أصابعه وبالبحث أيضاً عن الثدي بواسطة رأسه. في هذه الفترة يكون الطفل شديد الوعي والانتباه، ولهذا يكون مهماً أن تستغلي ذلك وتبدأي بالإرضاع الأول في هذه الفترة تحديداً.

بإمكانك أيضاً ان تساعد الطفل لكي يصل الى الثدي بحيث يتمكن من الإمساك به جيداً والبدء بالمص. أما إذا كنت أنت وشريكك غير متأكدين من كيفية القيام بذلك فيمكنكما الحصول على المساعدة والارشاد من قبل العاملين في المستشفى.

وعندما يريد الطفل أن يبدأ برضاعة الثدي من المهم أن يكون ممسكاً به جيداً، أي أنه يجب عليه أن يكون ممسكاً بالمنطقة البنية حول حلمة الثدي وأن تكون هذه المنطقة كلها داخل فمه.

شاهدي الفيلم الذي يتحدث عن الرضاعة على موقع ammehjelpen.no

يرضع الطفل من الثدي بقوة وبإمكانكما مشاهدة حركات المصّ بوضوح على وجه الطفل وحتى خلف أذنه. الحليب الأول يكون ذو لون أصفر ويحتوي على كمية كبيرة من المواد المناعية المهمة للطفل. بعد الإرضاع الأول غالباً ما ينعس الرضيع وبإمكانه أن يخلد للنوم لفترة طويلة. وعندما يستيقظ يكون من المهم أن يتم إرضاعه وهذا ما يجعل كمية الحليب أن تتكيف وفقاً لاحتياجاته. إنه لأمر طبيعي أن تقومي في البداية بإرضاع الطفل مرة كل ساعة ونصف أو ثلاث ساعات على مدار اليوم. يسبب هذا الأمر ضغطاً كبيراً على الحلمتين وعدد كبير من النساء يختبرن تعرض الحلمتين للأذى والتقرح. ولكن من خلال إمساك الطفل بصورة صحيحة بحلمة الثدي أثناء الرضاعة يمكنه أن يقي من هذه الأضرار. وقد يكون من الحكمة أيضاً أن تقوم الأم بدهن قليل من الحليب الطبيعي حول الحلمة بعد الإرضاع وتركها مكشوفة لتجف في الهواء.

تختبر بعض النساء أنهن لا يقدرن على وضع الطفل على بطنونهن مباشرة بعد الولادة مثلاً في حالات الولادة القيصرية. في هذه الفترة يكون الطفل مع الأب وحبذا لو يكون على احتكاك مباشر مع جسده/بشرته. وعندما تصبح الأم جاهزة للإرضاع يمكن الشروع حسب ما هو مذكور أعلاه. عندما يكون الطفل صاحياً يصر الى نزع ملابسه ويوضع على صدر الأم بحيث يكون جسمه على احتكاك مباشر مع بشرة صدر الأم ويترك لكي يبدأ بالتفتيش عن الثدي بغية الوصول اليه. ولما يرى المرء بأن الطفل مهتم للأمر وبدأ يبحث عن الثدي، فيكون حينها من الممكن مساعدته قليلاً للوصول الى الثدي والبدء برضاعته. إعطاء الرضيع الوقت الكافي وتوفير الهدوء في هذه الفترة هما أمران مهمان. إن توفير بداية رضاعة جيدة هو إجراء يقي من حصول مشاكل في الرضاعة في وقت لاحق.