

Arabic



Health
Western Sydney
Local Health District

Breastfeeding and Postnatal Care

الرضاعة الطبيعية والرعاية بعد الولادة



المحتويات

3	فوائد الرضاعة الطبيعية
3	ماهي مدّة الإرضاع من الثدي التي يحتاج إليها طفلي؟
4	الرضعة الأولى من الثدي
5	سحب الحليب بواسطة اليد
6	كيفية حفظ حليب الأم
7	الرضعات الأولى من الثدي
7	مساعدة الطفل في الإمساك بالثدي
8	الرضاعة البيولوجية
9	متى يتم إرضاع طفلي
10	بعض وضعيات الإرضاع من الثدي
11	علامات الإمساك الصحيح بالثدي
12	كم مرّة في اليوم قد يرغب طفلي في الرضاعة من الثدي
13	علامات تشير إلى أن طفلي يأخذ كفايته من الحليب
13	علامات تشير إلى أن طفلي ليس بخير
14	زيادة كمية الحليب
14	إرشادات للمحافظة على مخزون حليبك
15	أسئلة شائعة
17	العودة إلى العمل
18	مسائل تتعلّق بالإرضاع من الثدي
18	الحمّات المؤلّة أو المتشقّقة
18	العناية بالحمّات
18	امتلاء الثدي
19	انسداد قنوات الحليب
20	التهاب الثدي
20	التدخين والرضاعة
21	الكحول والإرضاع من الثدي
21	المخدرات الممنوعة والأطفال الرضع
21	الاعتناء بنفسك
22	العناية بالجرح
22	التغذية السليمة
23	شعور ما بعد الولادة
24	منع الحمل
25	الاعتناء بطفلك
25	المصاحبة المطاطية / اللّهاية
27	ما تحتاجينه من دعم لدى عودتك إلى المنزل برفقة طفلك
28	مصادر أخرى

فوائد الرضاعة الطبيعية (IMPACT OF FEEDING CHOICE)

الرضاعة الطبيعية (الإرضاع من الثدي) هي الغذاء الذي تهديه الطبيعة لطفلك، ويشتمل على كافة العناصر الغذائية اللازمة والمتوفرة بالكميات الضرورية لمساعدة رضيعك على النمو. هذا وأنّ للرضاعة الطبيعية الكثير من الفوائد كالمساعدة على نمو دماغ الطفل وبصره وكلامه ونموّ فكته.

إلى جانب ذلك، تخمي الرضاعة الطبيعية صحّة الأم؛ حيث تخميها من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيضين وداء ترقق العظام.

فضلاً عن ذلك، يتعرّض الأطفال الذين لم يتناولوا حليب الأم لخطر الإصابة بـ

♥ الحساسية

♥ الربو

♥ الإسهال

♥ التهابات الأذن والمجري التنفسية

وتزداد أيضاً خطورة تعرّض هؤلاء الأطفال لمتلازمة الموت الفجائي للرضيع وبعض أنواع السرطانات التي تصيب الأطفال وداء السكري.

ماهي مدّة الإرضاع من الثدي التي يحتاج إليها طفلي؟ (How long can my baby breastfeed for?)

توصي منظمة الصحّة العالمية (WHO) ودائرة الصحّة في نيو ساوث ويلز بالتالي:



♥ إرضاع طفلك خلال الأشهر الستة الأولى.

♥ لا يحتاج الطفل طعاماً أو شرباً باستثناء حليبك خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.

♥ استمّري في إرضاع طفلك لمدة سنتين أو أكثر.

♥ **عندما يبلغ طفلك ستة أشهر**

ابدأي بتحضير الأطعمة المغذية له - زوري الموقع الإلكتروني الخاص بتربية الأطفال

♥ وخذّني إلى الممرّضة المسؤولة عن صحّة طفلك وعائلتك. (راجعني الصفحة الأخيرة للحصول على معلومات الاتصال).

الرضعة الأولى من الثدي (The first breastfeed)

بعد الولادة، احرص على حصول التلامس الجسدي بينك وبين طفلك لأطول فترة ممكنة.



ويُقصد بالتلامس الجسدي، وضع طفلك عارياً (بين ثديك) على أن يتم تغطية كليهما بمنشفة أو بطانية.

تأكد أن يكون أنف طفلك مكشوفاً ليستطيع التنفس.

تساعد هذه الوضعية طفلك على الشعور بالدفء، وإذا لم يتم إزعاجه، سيجد سبيله إلى ثديك ويبدأ بالرضاعة.

إذا كنت غير مطمئنة، ستكون هناك قابلة قانونية تقدم لك الدعم والمساعدة.

قد يحتاج طفلك في المرة الأولى بعضاً من الوقت ليمسك بثديك. لذا من المهم أن يبقى التلامس الجسدي بينك وبينه وأن تفسحي له الوقت للتكيف مع وضعه بعد الولادة. أما الرضاعة من الثدي فسيتعلمها لوحده بالفطرة.

تحتاج بعض النساء للدواء خلال مرحلة المخاض مما ينعكس على أطفالهن إذ يحتاج بعضهم للمساعدة في إيجاد ثدي الأم والبدء في الرضاعة. وستكون هناك قابلة قانونية تقدم لك الدعم والمساعدة.

إذا تأخرت عملية الإرضاع من الثدي. فمن المهم أن تسحبي حليبك في هذا الوقت (ويفضّل أن تقومي بذلك خلال الساعتين التاليتين للولادة) مما يحفّز ثديك على زيادة إنتاج الحليب. فيرضع طفلك هذا الحليب الذي يسمّى (اللباء).

سحب الحليب بواسطة اليد (Hand expressing)

من المهم أن تعرفي كيفية سحب الحليب، وهذه العملية ما هي إلا خبرة تكتسبينها مع الوقت وأنت أفضل من يقوم بها.

متى تحتاجين لسحب الحليب بواسطة اليد:

- ♥ إذا كنت بعيدة عن طفلك
- ♥ إذا كنت غير قادرة على إرضاع طفلك في الوقت الذي يرغب فيه بالرضاعة
- ♥ إذا كان طفلك يواجه صعوبة في التمسك بالثدي ويريد الإرضاع منه
- ♥ لتلين الهالة (المنطقة الداكنة التي تحيط بالحلمة) مما يجعل مسك الطفل للثدي أسهل
- ♥ لزيادة كمية الحليب الذي تنتجينه

كيف تسحبين الحليب بواسطة اليد (How to hand express)



١. اغسلي يديك بالصابون والماء
 ٢. دلكي ثديك برفق بدءاً من أعلاه وتابعي باتجاه الحلمة دون أن تنسي الجهة السفلية منه.
 ٣. احملي وعاءً معقماً وضعيه أسفل الثدي لجمع الحليب
 ٤. ضعي إبهامك مقابل سبابتك على هالة الحلمة (المنطقة الداكنة التي تحيط بالحلمة) بشكل حرف "C"
 ٥. اعصري الحلمة برفق بواسطة الإبهام والسبابة معاً وكرّري العملية على نحو إيقاعي.
 ٦. عندما يتوقف تدفق الحليب، غيّري وضعية إبهامك وسبابتك وكرّري الخطوات الرابعة إلى الخامسة
 ٧. تابعي العملية لمدة ١٥-٢٠ دقيقة
 ٨. من الضروري أن تسحبي الحليب لمدة ١٥-٢٠ دقيقة من كل ثدي فذلك من شأنه أن يساعد على تحفيز الحليب وزيادة إنتاجه. واحرصي على متابعة عملية السحب خلال هذا الوقت حتى لو بدا لك أنّ حليبك توقف عن التدفق.
 ٩. ثم انتقلي إلى الثدي الآخر وكرّري الخطوات المذكورة أعلاه.
- للحصول على مزيد من المعلومات حول سحب حليب الثدي وحفظه ونقله، يمكنك الاستعانة بكتيب "سحب حليب الثدي لطفلك خلال مرحلة الحضانه".

كيفية حفظ حليب الأم (Storing your breast milk)

المجمدة	البزّاد (الثلاجة) (٤ درجات مئوية أو أقلّ)	درجة حرارة الغرفة (٢٦ درجة مئوية أو أقلّ)	حليب الأم
يُحفظ الحليب لمُدّة أسبوعين في المجمدة الموجودة داخل البزّاد. كما يحفظ لمُدّة ٣ أشهر في حجرة المجمدة الموجودة في البزّادات التي لها أبواب منفصلة عن المجمدة.	يُحفظ حليب الأم في المستشفى لمُدّة ٤٨ ساعة ويحفظ في المنزل من ٣ إلى ٥ أيام. ومن المستحسن حفظه في مؤخّرة البزّاد لكونه المكان الأكثر برودة	بعد سحب الحليب لطفلك في المستشفى. لا بدّ من وضعه في البزّاد خلال ساعة من سحبه. ويبقى صالحاً للاستعمال من ٦ إلى ٨ ساعات خارج البزّاد لكي يستعمل في المنزل	حليب الأم المسحوب للتو والموضوع في وعاء مغلق
لا تعيدي تجميد الحليب	استعمليه خلال ٢٤ ساعة	استعمليه خلال ٤ ساعات أو أقلّ	يُذاب حليب الأم المجمد مسبقاً من خلال وضعه في البراد دون الحاجة الى تدفئته.
لا تعيدي تجميد الحليب	استعمليه خلال ٤ ساعات أو حتى الرضعة التالية.	استعمليه على الفور ولا تحتفظي به	يُذاب حليب الأم خارج البزّاد عن طريق وضعه في ماء دافئ
تخلّصي من الحليب	تخلّصي من الحليب	تخلّصي من الحليب المتبقي عند انتهاء طفلك من الرضاعة.	بدأ الطفل بالرضاعة

♥ إملي ٣/٤ الوعاء فقط بحليبك لأنّه سيتمدّد خلال عملية التجميد مما قد يعرّض الوعاء للانفجار في المجمدة.

♥ ينبغي تدفئة حليب الأم المسحوب إلى أن يصبح بدرجة حرارة الغرفة ليتمكّن طفلك من رضاعته.

♥ **يجب عدم استخدام المايكرويف أبداً** لتدفئة الحليب لأنّه قد يتسبّب بحروق في فم الطفل وحلقه كما قد يغيّر في المكوّنات الغذائية التي يحتويها الحليب.

تنظيف المعدّات (Cleaning Equipment)

♥ إنّ كافّة أدوات الإرضاع من الثدي بما فيها مضخة الثدي بأجزائها المختلفة وواقي الحلمات والأدوات الأخرى يجب أن يتم:

○ غسلها بالماء البارد.

○ غسلها بالكامل بواسطة صابون سائل وماء دافئ (سائل الجلي يعدّ مناسباً).

○ غسلها بالكامل بالمياه الجارية و

○ وضعها في وعاء نظيف محكم الإغلاق.

♥ لا حاجة لتعقيم أدوات سحب الحليب التي تستعمل في المنزل.

الرضعات الأولى من الثدي (Early breastfeeds)

تشكّل الساعات والأيام الأولى التي تلي ولادة طفلك بداية لعلاقة جديدة بينكما، وهي تماماً كغيرها من العلاقات الجديدة، تحتاج لبعض الوقت والممارسة لكي يرتاح أحكما مع الآخر ولكي تشعرى بالثقة حيال إرضاع طفلك.

إذا رضع طفلك جيداً بعد ولادته، قد لا يحتاج للرضاعة مجدداً لفترة تصل إلى ست ساعات. من المهم أن:

- ♥ يحدث تلامس جسدي بينك وبين طفلك قدر المستطاع خلال الساعات الـ ٤٨ الأولى من حياته إلى أن يتمكن من مسكّ ثديك جيداً والرضاعة منه فذلك يتيح له سهولة الوصول إلى ثديك وفرصة أكبر لتعلّم الرضاعة من الثدي.
- ♥ تتعلّمي على إدراك تلميحات طفلك بحاجته إلى الإطعام فهي سبيلك لمعرفة استعدادة للرضاعة. ومن المستحسن أن تعطيه ثديك ما إن يبدأ بهذه الإشارات.

مساعدة الطفل على الإمساك بالثدي (Helping baby to attach to your breast)

- ♥ إنّ الجلوس بوضعية مريحة مع إسناد ظهرك وقدميك يساعدك على الاسترخاء كما يساعد على إفراز الأوكسيتوسين أي الهرمون المسؤول عن إدرار الحليب.
- ♥ من المهم إزالة اللف عن طفلك ووضعه بصورةٍ مواجهة لك ويمكنك أن تسنديه من أعلى ظهره و/أو كتفيه واحرصي على أن يتمكّن من تحريك رأسه ورقبته بحريّة.
- ♥ عندما تخضن الأم طفلها ويتلامسان جسدياً (أي عندما تضعه بين ثدييها) ويكون الطفل مستعداً للرضاعة عادة ما يجد سبيله للثدي بنفسه عبر حاسة الشم واللمس (منعكس الدوران).
- ♥ يتيح منعكس الدوران لطفلك البحث عن ثديك وفتح فمه واسعاً وما يحقّزه على ذلك هو احتكاك وجنتيه أو ذقنه بجلد ثديك.
- ♥ يشكّل الوقوف وضعية أخرى تساعد طفلك على تمسّكه بالثدي فينتدلي ثديك وتبرز حلمتاك في وضعهما الطبيعي. وتستطيعين بالتالي رفع طفلك باتجاه ثديك.
- ♥ تكتشف كلّ أم وطفلها الطريقة الخاصة للتمسّك بالثدي. ومن المهم أن تجدي مع طفلك الوقت لتتعلمي ذلك سوياً. إذا كنت بحاجة للمساعدة، ستشرح لك القابلات وغيرهنّ من فريق العمل كيفية مسكّ الطفل للثدي

الرضاعة البيولوجية (Biological feeding)



لاحظي هذه الأم وهي متكئة على ظهرها وطفلها مُمدد على بطنها. تبدأ هذه الوضعية منذ أن يبصر الطفل النور وخلال التلامس الجسدي بينه وبين أمه أي عند إلقائه على صدر أمه عند الولادة ليستلقي بين ثدييها، وما يلبث أن يتحرك الطفل باتجاه الحلمة ويتمسك بالثدي. هذه الوضعية مريحة وتبعث الراحة والطمأنينة في قلب الطفل وأمّه ولذلك تتابع الكثير من الأمهات الإرضاع بهذه الوضعية. تساعد هذه الوضعية الطفل على التمسك جيّداً بثدي أمه خاصة وأنه سيفتح فمه واسعاً. وخلالها يتم التواصل البصري الجيد بين الأم ووليدها. كما تستطيع الأم الاتكاء للخلف والاسترخاء.

متى أرضع طفلي؟
(When to feed my baby)

Baby Feeding Cues (signs)



EARLY CUES - "I'm hungry"



• Stirring



• Mouth opening



• Turning head
• Seeking/rooting

MID CUES - "I'm really hungry"



• Stretching



• Increasing physical movement



• Hand to mouth

LATE CUES - "Calm me, then feed me"



• Crying



• Agitated body movements



• Colour turning red

Time to calm crying baby

- Cuddling
- Skin to Skin on chest
- Talking
- Stroking



Permission for use of this poster from the 'Royal Brisbane Women's Hospital and the Metro North Health Service District, Queensland Health.

بعض وضعيات الرضاعة الطبيعية (SOME FEEDING POSITIONS)



وضعية الإرضاع التقليدية



وضعية الإرضاع بطريقة السيدة العذراء



وضعية التوائم أو كرة القدم



الاستلقاء على الجنب

Photographs of Emma Beddall (Midwife and mother) and the beautiful baby Charlotte, provided by Photographer and Midwife, Holly Priddis

علامات الإمساك الصحيح بالثدي (SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)

الإمساك الخاطئ للثدي	الإمساك الصحيح للثدي
عندما يمصّ طفلك الثدي تشعرين كما لو أنّه يقرص حلمتك أو ينتزعها وقد يؤلمك ذلك	لا ينبغي أن يسبّب لك الإمساك بالثدي ألماً لكنك قد تشعرين بانزعاج طفيف في بداية مرحلة الإرضاع من الثدي
تبدو وجنتا طفلك مشفوفة الى الداخل كما لو أنّه يشرب بواسطة القصبه	تبدو وجنتا طفلك منتفختين وذلك دليل على أنّ طفلك يطبق فمه جيداً على ثديك
ثمة مسافة بين ذقن طفلك وThديك	ذقن طفلك يلامس ثديك جيداً
يبعد صدر طفلك عن صدرك وربما يكون باتجاه السقف	صدر طفلك يلامس صدرك
يستمرّ الطفل باندفاعه السريع في مصّ الثدي لفترات قصيرة وقد تشعرين بألم مستمر في الحلمة	قد تلاحظين في بداية الأمر أنّ طفلك يندفع بنمط سريع في مصّ الثدي لفترة قصيرة وما يلبث أن يتحوّل ذلك إلى إيقاع بطيء وقد ترافقه حركات كبيرة في الفك
يمسك الطفل بالحلمة ثم يتركها وما يلبث أن يغفو على ثديك بحيث يحتاج إلى تحفيز دائم كي يتابع الرضاعة من الثدي	يأخذ الطفل استراحة قصيرة ويعاود المصّ مجدداً دون الحاجة الى التحفيز
إذا أصدر طفلك بشكل دائم صوتا يشبه الطقطقة فذلك يعني أنّه لا يمسك الحلمة بشكل سليم	قد تسمعين طفلك وهو يبلع الحليب
عندما يترك الطفل الثدي، تبدو الحلمة مهروسة ومشوّهة وقد يظهر عليها خط في الوسط	تستعيد حلمتك شكلها الطبيعي عندما يتوقف طفلك عن الرضاعة من الثدي



كم مرّة في اليوم يرغب طفلي في الرضاعة من الثدي (How often will my baby want to be fed?)

حجم معدة طفلك خلال الأسبوع الأول (Stomach size of your baby in the first week)



من المهم أن يرضع طفلك مراراً لأن:

- ♥ معدته صغيرة
- ♥ حليب الأم سهل الهضم
- ♥ الأطفال يرضعون كمّيات قليلة من حليب الأم خلال الأيام الأولى

ليس للأطفال أي مفهوم للوقت فلهذا من المهم عدم تقييد الرضعات بأوقات معيّنة. ونود الإشارة بأنّ الطفل ، كمعدل عام، قد يرضع على الأقل من ٥ إلى ١٠ مرّات خلال الساعات الـ ٢ الأولى. وقد يزداد عدد الرضعات التي يأخذها طفلك خلال الأيام القليلة الأولى. وقد يرضع من ٨ إلى ١٢ مرّة خلال فترة ٢٤ ساعة عندما يستقر مخزون الحليب لديك.

لدى عودتكما إلى المنزل، من الطبيعي أن يرضع طفلك من ٨ إلى ١٥ مرّة في اليوم في بعض الأيام ومن ٦ إلى ٨ مرّات يومياً في أيام أخرى.

لا يستطيع الطفل أن يفرط في الرضاعة من الثدي لأن شهيته تتماشى بالفطرة بما يتوافق مع حاجات جسمه. وهكذا قد يرضع طفلك على دفعات متكرّرة تتخللها فترات راحة أو قد يرضع على نحو أكثر هدوءاً.

ويكمن السر في مراقبة إشارات الرضاعة من الثدي الخاصة بطفلك وليس مراقبة الساعة.

العلامات التي تشير إلى أن طفلي يأخذ ما يكفيه من الحليب (Signs that my baby is feeding well)

عندما يدرّ حليبك بعد ٣ إلى ٥ أيام من الولادة، تشير العلامات التالية إلى أنّ طفلك يأخذ ما يكفيه من الحليب:

- ♥ عندما تحسلي على ٥ من الحفاضات الجاهزة المبلّلة كثيراً أو عندما تحسلي على ٦ إلى ٨ فوط قماش يومياً مبلّلة باللون الأصفر
- ♥ عندما يتغوّط طفلك من مرّة إلى مرتين على الأقلّ في اليوم غائطاً رخوياً أصفر اللون

حين يترسخ مخزون الحليب لديك في الأسابيع الأولى:

- ♥ تصبح رضعات الطفل غير محدودة بحيث يرضع على الأقلّ ٦ مرّات في اليوم. مع الإشارة إلى أنّ معظم الأطفال يرضعون أكثر من ذلك.
- ♥ يبدو الطفل بصحة جيدة ولون بشرته طبيعي ويكون يقظاً ونشطاً ويستيقظ من أجل الرضاعة من الثدي.
- ♥ يزداد وزن الطفل.
- ♥ بدلاً من التغوّط عند كل رضعة، سيتغوّط طفلك مرة أو مرتين في اليوم. بحيث ينخفض عدد مرات التبرز كلما كبر الطفل.

العلامات التي تشير إلى أن طفلي ليس بخير (Signs that my baby is not well)

- ♥ ينام كثيراً ويبدو خاملاً ولا يستيقظ من أجل الرضاعة
 - ♥ أو يبدو سريع الانفعال (يبكي كثيراً) ولا يهدأ حتى عند حمله
 - ♥ يقلّ عدد الحفاضات المبلّلة والمتسخة يومياً
 - ♥ قد يبدو فم طفلك جافاً وكذلك الأمر بالنسبة لبشرته
 - ♥ يرضع أقل من ست مرّات في اليوم
 - ♥ قد يزداد وزنه قليلاً أو قد يبقى على حاله
 - ♥ يختلف لون بشرته عن اللون الطبيعي
 - ♥ ترتفع حرارته عن الـ ٣٧,٤ درجة مئوية أو تقلّ عن الـ ٣٦ درجة مئوية
- المعلومات المذكورة هي معلومات عامة، لذا لا تتردّدي في التحدّث إلى طبيبك أو ممرّضة الأطفال والصّحة العائلية أو الاتصال على الرقم ٠٠٠ إذا احتجت لذلك.

زيادة كمية الحليب (Building up your milk supply)

- ♥ لزيادة كمية حليبك، من المهم جداً إرضاع طفلك كلما احتاج لذلك
- ♥ تستغرق زيادة كمية حليب الثدي من أربعة إلى ستة أسابيع وسيكون ذلك متماشياً مع حاجات طفلك.
- ♥ في هذه المرحلة عادةً ما تزداد رغبة طفلك للرضاعة خلال النهار والليل أي من ٨ إلى ١٢ مرّة في اليوم
- ♥ ستشعرين في بعض الأحيان أنّ ثدييك شديداً الامتلاء وفي أحيان أخرى يكونان أكثر ليونة
- ♥ عندما يبلغ طفلك ستة أسابيع من العمر، ستشعرين بأنّ ثدييك أصبحا أكثر ليونة عند لمسهما ويعودان إلى طبيعتهما.
- ♥ نتيجة لهذه التغييرات، قد تشعر بعض النساء بأنّهن قد "فقدن حليبهن" لا سيّما وأنّ معظم الأطفال يمرون بمرحلة النمو السريع خلال هذه الفترة.
- ♥ عندما تستقر كمية الحليب عندك فسيكون بإمكانك سحب مقدار ١٠-٢٠ ميلي ليتر فقط بعد إرضاع طفلك، وبهذا يكون جسمك قد تلائم مع حاجة طفلك.
- ♥ إذا كان الهدف من سحب حليبك هو زيادة إنتاجه، فإنّ طفلك سيرضع هذا الحليب الإضافي ولذلك لن تلاحظي زيادة في الكمية التي تسحبينها.

يساعدك الإرضاع المنتظم والمتكرّر من الثدي على زيادة مخزون الحليب لديك.
فكلّما إزدادت رضاعة طفلك كلما إزداد إنتاج الحليب لديك.
إذا كنت قلقة إزاء قلّة إنتاجك للحليب لا تتردّدي في طلب المساعدة بصورة مبكرة.
(راجعى الصفحة الأخيرة للحصول على أرقام الاتصال)

إرشادات للمحافظة على مخزون حليبك (Guidelines for maintaining your milk supply)

- ♥ تأكّدي من أن طفلك يمسك الثدي بصورة جيدة
- ♥ دعى طفلك يرضع كلّما رغب في ذلك
- ♥ احرصي على إرضاع طفلك خلال الليل فعندها ترتفع نسبة هورمون إنتاج الحليب (البرولاكتين)
- ♥ من المهم أن تُرضعي طفلك طالما يرغب في ذلك من الثدي الأول ومن ثمّ إرضعي عليه الآخر. واحرصي على إرضاعه في المرّة الثانية من الثدي الآخر.
- ♥ احرصي على أخذ قسط كبير من الراحة أو النوم عندما يكون الطفل نائماً. وتذكّري أنّ ذلك مطلوب فقط خلال الأشهر الأولى.
- ♥ من المهمّ أيضاً أن تتنبهي إلى تلميحات طفلك بحاجته إلى الرضاعة. مع العلم أنّ إعطائه المصاصة (اللهاية) قد يحجب عنك هذه التلميحات ويؤخّر الرضاعة من الثدي وبالتالي قد يقلل من مخزون حليبك.
- ♥ من المهمّ أن تعطى طفلك حليبك فقط خلال الأشهر الستة الأولى وتجنّبي إعطائه أي سائل آخر (مثل حليب الأطفال الصناعي أو الماء) فذلك من شأنه أن يقلل من مخزون حليبك.

أسئلة شائعة (Frequently asked questions)

هل يجب الإكثار من شرب الماء والحليب خلال مرحلة الإرضاع من الثدي؟

احرصي على الشرب عندما تحسّين بالعطش ونصحك بشرب من لترين إلى ثلاثة من الماء يومياً. وإذا شربت كمية أكبر من ذلك فهذا لا يساعدك على زيادة إنتاج الحليب بل **يمكن** أن يقلل منه.

هل تتأثر جودة حليبي وكميته بنظامي الغذائي؟

يتكوّن حليب الأم استجابةً لتكرّر وانتظام الرضاعة من الثدي. ولا يشحّ إنتاج هذا الحليب إلا عند انخفاض كمية الطعام الذي تتناوله الأم المرضعة إلى مستويات متدنية (أي ما يقارب مرحلة المجاعة). وبالتالي فإنّ صحّة المرأة وطاقتها هما اللذان سيتأثران بسوء تغذيتها وليس إنتاج حليبها.

هل من الصعب خسارة الوزن خلال الإرضاع من الثدي؟

قد يساعد الإرضاع من الثدي الأم في العودة إلى وزنها الذي كانت عليه ما قبل الحمل دون أن يتغيّر نظامها الغذائي المعتاد (لمزيد من المعلومات حول التغذية السليمة راجعي الصفحة ٢١).

هل يمكنني ممارسة التمارين الرياضية خلال فترة إرضاع طفلي من الثدي؟

ينصح كلّ فرد بما في ذلك الأم المرضعة بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والمعتدلة. إذا كنت تخطّطين لممارسة التمارين الرياضية المجهدة. ننصحك بإرضاع طفلك قبل ممارستها وذلك لأنّ حمض اللبن (اللاكتيك) الذي تفرزه عضلاتك خلال ممارسة التمارين قد يغيّر من طعم الحليب لفترة قصيرة مما قد يزعج الطفل دون أن يؤذيه.

ما هي أهمية الحصول على قسط من الراحة؟

تشعر معظم الأمهات بالتعب خلال الأشهر القليلة الأولى لأنهنّ في طور التكيف مع الاستيقاظ خلال الليل لإرضاع الطفل وتهدئته. فاحرصي على النوم خلال النهار عندما يكون طفلك نائماً وعلى الاعتناء بنفسك كي تتمكّني من الاعتناء بطفلك. ومع مضي الأسابيع الأولى، لا يلبث أن يصبح الإرضاع من الثدي أكثر سهولة وأقلّ إرهاقاً.

هل من الممكن أن تكون نوعية الحليب الذي أنتجه سيئة؟

تقلق الكثير من الأمهات عندما لا يهدأ أطفالهنّ أو عندما يعتقدن أنّ حليبهن غير كثيف أو خفيف فينتابهنّ شكّ إزاء جودة حليبهن. وهنا تجدر الإشارة إلى أنّ حليبك يتغيّر مع كل رضعة ومع نمو طفلك أيضاً. فهو يتلائم مع حاجات طفلك الغذائية المتغيرة. يتّخذ حليب الأم الناضج (بعد مرور حوالي أسبوعين) لوناً مائلاً للأزرق شبيهاً بالحليب المنزوع القشدة. ولا تقلقي من ذلك، لأنّ ذلك طبيعي وليس دليلاً على سوء جودة حليبك.

السلوك الطبيعي للمواليد الجدد (Normal newborn behaviour)

لكلّ طفل ما يميّزه عن غيره ولا شكّ أنّه يختلف عن باقي الأطفال بشخصيته ومزاجه.

كما يطوّر كل طفل نمط غذائه ونومه ومعدّل نموّه وما يحبّ وما يكره.

خلال الأسابيع الأولى:

♥ الاختلاف في عدد رضعات الطفل: في بعض الأحيان، قد يرضع طفلك مرّات عدّة (أي كل ساعة أو ساعتين) لكنّه في أحيان أخرى قد تكون الفترة الزمنية بين الرضعة والأخرى أطول (أي من أربع إلى خمس ساعات). فاحرصي على إرضاع طفلك تبعاً لحاجاته.

♥ صعوبة في تهدئة الطفل ولا سيّما عند العصر: لذا يطلب معظم الأطفال الرضاعة المهدّئة من الثدي (أي مجموعة متتالية من الرضعات) عند العصر أو في المساء. وتجدر الإشارة إلى أنّ هذه الرضعات القصيرة والمتكرّرة تساعد في زيادة حليبك. كما أنّ الاستراحة أحياناً خلال النهار قد تساعدك على تلبية هذه الرضعات.

♥ لهات الطفل أو اختناقه أو شده للثدي نتيجة لانخفاض مستوى حليب الأم: مع نضوج الطفل ونموّه عادة ما يتكيّف طفلك مع تدفقّ حليبك. فإذا كان يشدّ ثديك أو يلهث أو يخنق ما عليك إلا:

○ إعادته إلى ثديك بعد أن يستقرّ تدفقّ الحليب

○ الاتّكاء إلى الخلف ووضع طفلك فوقك

○ إذا حوّل هذا الأمر إلى مشكلة، راجعي الصفحة الأخيرة من هذا الكتاب للحصول على المساعدة.

♥ التجشؤ بعد الرضاعة من الثدي: غالباً ما يتجشّأ الأطفال بمفردهم وأحياناً وهم لا يزالون مسكون بالثدي. هذا وأنّ وضع الطفل بصورة مستقيمة على صدرك يساعده على التجشؤ.

♥ النوم خلال الرضاعة من الثدي: يدلّ هذا السلوك عند بعض الأطفال إلى إنهم قد شبعوا بينما يدلّ عند البعض الآخر إلى أنّهم يأخذون قسطاً من الراحة استعداداً لتابعة الرضاعة ثانية. ستكتشفين بنفسك مع الوقت السلوك الطبيعي لطفلك الخاص بالرضاعة.

♥ النمو السريع: هي مراحل من النموّ والتطوّر السريعين التي يشهدها طفلك من عمر ١٠ إلى ١٤ يوماً وعمر ٤ إلى ٦ أسابيع و ٣ إلى ٦ أشهر. ويبدو طفلك خلال هذه الفترة مضطرباً، وصعب الإرضاء كما أنّه يرضع في أغلب الأحيان. مع ذلك، يختلف كل طفل عن غيره وقد تختلف هذه الفترات من طفل لآخر.

♥ الرضاعة من الثدي والاستيقاظ ليلاً: من الطبيعي أن يستيقظ الأطفال ليلاً طلباً للرضاعة وفي بعض الأحيان لأنّهم يحتاجون لاحتضانهم كي يهدأوا وتجدر الإشارة هنا أنّه عادةً ما يبدأ الأطفال بالنوم طيلة الليل عند بلوغهم قرابة السنة.

النوم (Sleeping)

- ♥ يختلف كل طفل عن غيره كما تختلف قدرته على النوم أيضاً.
 - ♥ من الطبيعي أن يرضع الأطفال مراراً (أي كل ساعتين أو ثلاث) خلال الأيام الأولى ولا سيّما أثناء الليل.
 - ♥ لا تعني كثرة استيقاظ طفلك بأنه مزعج فهو بحاجة لبعض الوقت كي يتعلّم كيف ينام لفترات أطول هذا بالإضافة الى أنّ ذلك يشكّل جزءاً من مراحل تطوّره الطبيعي.
 - ♥ لا يملك طفلك القدرة على الهدوء خلال البكاء لذا فهو بحاجة لمساعدتك.
 - ♥ يساعد حمل طفلك وضّمّه على تهدئته عند انزعاجه؛ وكوني على ثقةٍ بأنك لا تدلّينه لدى القيام بذلك.
 - ♥ أظهرت البحوث أنّ الأهل الذين يستجيبون لمطالب أطفالهم ينعمون "بأولاد ذو طلباتٍ أقل وأكثر اعتماداً على أنفسهم عندما يكبرون".
 - ♥ إنّ معرفة علامات تعب طفلك ووضعها في السرير عندما تظهر عليه سيساعده على تعلّم النوم بنفسه. أمّا إذا أصبح متضايقاً فهو بحاجة للمساعدة لتهدئته ليستطيع النوم.
- للحصول على مزيد من المعلومات والدعم راجعي الصفحة الأخيرة.**

العودة إلى العمل (Going back to work)

- ♥ يفرض العمل خارج المنزل على كثير من الأمهات الابتعاد عن أطفالهنّ
- ♥ بفضل التحضير المسبق والدعم تتمكّن كثير من النساء على الجمع ما بين العمل والإرضاع من الثدي
- ♥ إليك بعض سبل التوفيق ما بين الإرضاع من الثدي والعمل:
- احضار الطفل إلى مكان عملك للرضاعة
- سحب حليبك أثناء وجودك في العمل
- ♥ خلال فترة الحمل أو إجازة الأمومة، حدّثي إلى مديرك حول سحب حليبك خلال العمل و/أو حول أخذ فترات استراحة لإرضاع طفلك. ولا تنسي أن تذكري له حاجتك إلى مكان نظيف وخاص كي تتمكّني من سحب حليبك أو إرضاع طفلك.
- ♥ أثناء وجودك في العمل، اسحبي حليبك في الوقت المعتاد لإرضاع طفلك أو اسحبيه بانتظام طالما كنت تستطيعين ذلك. فهذا من شأنه المحافظة على مخزون حليبك والمساعدة في الوقاية من التهاب الثدي (انظري الى الأسفل).
- ♥ قد تحتاجين لمعلومات حول كيفية سحب حليبك وحفظه ونقله وطرق إرضاع طفلك الحليب المسحوب.
- ♥ من المهم أن تضمني تلبية حاجاتك وحصولك على الدعم بينما تتكيفين مع المتطلّبات الناتجة بسبب ابتعادك عن طفلك أثناء وجودك في العمل.
- ♥ يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات من خلال الجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي أو من خلال ممرضة صحّة الطفل والعائلة (راجعني الصفحة الأخيرة).

مسائل تتعلق بالإرضاع من الثدي (BREASTFEEDING ISSUES)

الحلمات المؤلمة أو المتشققة (Painful or damaged nipples)

- ♥ إذا شعرت بالألم في حلمتيك ربما تحتاجين فقط لتغيير وضعية طفلك قليلاً (مثلاً الميل بجبينه إلى الخلف قليلاً لكي يتلاصق ذقنه بأسفل صدرك).
- ♥ بينما لا يزال طفلك متمسكاً بصدرك، ربما تستطيعين أيضاً الإمساك بصدرك على شكل حرف C لتعصري مزيداً من الحليب في فمه.
- ♥ إذا لم تجد أيّ من الطريقتين أعلاه مُجدية في تخفيف ألم الحلمة، أبعدى طفلك عن الثدي وذلك بإيقاف عملية المص برفق (ضعي إصبعك عند زاوية فمه واسحبي الحلمة منه) ويمكنك بعد ذلك إعادته إلى ثديك.

العناية بالحلمة (Nipple care)

- ♥ إنّ الشعور بالألم في حلمة الثدي هو من الأمور الشائعة خلال الأيام الأولى حين لا يزال طفلك يتعلم كيفية الإمساك بالثدي والرضاعة منه.
- ♥ احرصي على أن يمسك طفلك الثدي بإحكام وعدّلي وضعيته إذا شعرت بالألم أو عدم الإرتياح خلال الإرضاع من الثدي فذلك من شأنه أن يساعد على منع الألم في الحلمتين.
- ♥ اعصري بعضاً من حليبك بعد كل رضعة وامسحي به حلمتك وهالتهما مما يحافظ على صحتهم وشفائهما أيضاً عند الإصابة بالتشقق تذكّري أن تحافظي على جفاف الحلمتين قبل ارتداء ملابسك.
- ♥ إذا رغبت في استخدام مرهم لمنطقة الحلمة، احرصي على استخدام مرهم يحتوي على اللانولين المطهّر فقط purified lanolin فالمرهم التي تحتوي على مكوّنات أخرى يجب إزالتها قبل إرضاع الطفل إضافة إلى أنّها قد تسبّب مزيداً من الأذى لحلمتيك.
- ♥ عند استخدام أحد المراهم، احرصي على اتّباع تعليمات الشركة المصنّعة له.

امتلاء الثدي (Breast fullness)

مع ازدياد إنتاج حليبك خلال الثلاثة إلى خمسة أيام التالية للولادة، قد تشعرين ببعض الألم نتيجة لامتلاء الثديين.

إذا كنت معتادة على ارتداء حمالة الصدر، احرصي على ارتداء حمالة صدر داعمة (خلال النهار) بحيث لا تكون ضيقة وتمكّنتك من إرضاع طفلك كلما رغبت في ذلك. أمّا في المساء، فيفضّل ارتداء قميص داخلي داعم (ويعرف في أستراليا بالـ (crop top) لأنه يقي من الضغط على الثديين خلال الليل.

ربما يساعد وضع كمادات باردة على ثديك مثل «كمادات الهلام الباردة» أو «كمادات الثلج» أو «كمادات أوراق الملفوف الباردة» في تخفيف الألم، ولا بدّ من أخذ النقاط التالية بعين الاعتبار لدى استخدام الكمادات الباردة:

- ♥ احرصي على عدم تغطية منطقة الحلمة بالكمادات الباردة
- ♥ ضعي الكمادة الباردة لمدة 10 - 15 دقيقة في كل مرّة وبمكّنك تكرار ذلك لمدة ساعة.
- ♥ غلّفي الكمادة الباردة بواسطة غطاء واقٍ مثل منشفة صغيرة لتتجنبي تضرّر الجلد.

انسداد قنوات الحليب (Blocked ducts)

تنسدّ قنوات الحليب نتيجة لـ

- ♥ الضغط على الثدي بسبب ارتداء حمالة صدر ضيقة
- ♥ عدم إفراغ الثدي بشكل كامل
- ♥ الفترات الزمنية الطويلة ما بين الرضعة والأخرى

وبالتالي فقد تلاحظين ما يلي:

- ♥ يصبح جزء من ثديك أحمر اللون وصلباً وساخناً للمس
- ♥ الشعور بالتوتّع مع ارتفاع طفيف في درجة الحرارة

إليك الاقتراحات التالية لمعالجة انسداد قنوات الحليب:

- ♥ ارضعي طفلك كلما رغبت في ذلك
- ♥ احرصي على أن يمسك الطفل الثدي بإحكام
- ♥ قبل البدء بالرضعة، دلّكي برفق التكتّل (أي المنطقة الصلبة القريبة من الحلمة) بواسطة باطن أصابعك
- ♥ دلّكي ثديك برفق خلال الرضعة ممّا يساعد على إدرار الحليب
- ♥ اسحبي الحليب من الثدي إذا كان الطفل لا يرغب في الرضاعة منه أو لتعزيز التخلص من التكتّل
- ♥ قد تكون المسكّنات مفيدة. فتأكّدي من الاستفسار عنها مع طبيبك أو الصيدلي أو الـ «Mothersafe» - خدمة الأدوية أثناء الحمل والرضاعة (راجعى الصفحة الأخيرة للحصول على المساعدة).

♥ احرصي على ارتداء حمالة صدر غير ضيقة ولا تسبّب الضغط على ثديك

♥ ارتدي في المساء عند النوم قميصاً داخلياً داعماً (Crop Top)

♥ الراحة مجددة

التهاب الثدي (Mastitis)

ينتج التهاب الثدي من عدم معالجة انسداد قنوات الحليب. أما الأسباب الأخرى فهي التالية:

- ♥ تشقق الحلمتين
- ♥ فائض في إنتاج الحليب خلال الأسابيع الأولى في الوقت الذي يتكيف فيه إنتاج الحليب مع حاجات طفلك.
- ♥ أمّا أعراض التهاب الثدي فهي التالية:

- إحمرار الثدي يصاحبه ألم وفي بعض الأحيان الشعور بحرارة في أحد أجزاءه
- الشعور بالتوَعك مع ظهور أعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا
- الشعور بالارتعاش
- ارتفاع الحرارة

العلاج ♥

- راجعي أعلاه فيما يتعلق بالافتراحيات لمعالجة إنسداد قنوات الحليب
- قومي بزيارة طبيبك فقد تحتاجين لأخذ المضادات الحيوية.
- للحصول على مزيد من المعلومات والدعم، اتصلي بمرضة صحة الطفل والعائلة أو بالجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي.

التدخين والرضاعة (Smoking and Breastfeeding)

من الأفضل إرضاع الطفل من الثدي حتى لو كانت والدته مدخّنة.

يزداد خطر تعرّض الأطفال الذين يعيشون مع فرد مدخّن في المنزل الى متلازمة الموت الفجائي للرضيع (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS))

لقد ثبت أنّ النيكوتين ينتقل عبر حليب الأم وقد يؤثر على إدرار حليبك ويخفّف من كمّيته. أمّا الطفل فقد يصبح سريع الغضب ومضطرباً.

نشجّع أي مدخّن يحمل الطفل على القيام بالتالي:

- ♥ التدخين بعد الانتهاء من إرضاع الطفل أو حمّله.
- ♥ ارتداء سترة لمتصّ المواد الكيميائية الناجمة عن التدخين وخلعها لدى حمل الطفل أو إرضاعه
- ♥ منع القانون التدخين في سيارة تضمّ ركاباً دون السادسة عشر من عمرهم.
- ♥ لا يُسمح مطلقاً لأحد بالتدخين في منزلٍ يقطنه رضع أو أولاد صغار

خط الإقلاع عن التدخين 131 848 Quit Line

الكحول والإرضاع من الثدي (Alcohol and Breastfeeding)

ينتقل الكحول عبر حليب الأم حيث أنّ نسبة الكحول التي تنتقل عبر حليبك هي نفسها الموجودة في دمك. وتُنصح الأمهات المرضعات اليوم بعدم شرب الكحول خلال فترة الإرضاع من الثدي لما لذلك من تأثير على إدرار الحليب وتغيير طعمه مما قد يزعج الطفل.

للحصول على مزيد من المعلومات حول الكحول والإرضاع من الثدي زوري الموقع الإلكتروني للجمعية الأسترالية للإرضاع من الثدي (راجعى الصفحة الأخيرة)

المخدّرات الممنوعة والأطفال (Illicit Drugs and Babies)

من الخطر تعاطي المخدّرات الممنوعة (الماريجوانا والسبيد والكوكايين والهيرويين إلخ) عندما تعيشين برفقة طفل في منزل واحد. والسبب أنّك قد لا تستجيبين له عندما يكون بحاجة إليك وقد تُهملين في رعايته أيضاً.

لا ينصح بالإرضاع من الثدي عندما تتعاطين المخدّرات الممنوعة التي ثبت أنّها تنتقل عبر حليبك فتؤثر بالتالي على طفلك. وعندما يتوقّف طفلك عن الرضاعة من الثدي سيعاني من آثار الانسحاب من تأثير المخدّرات.

إذا كنت قلقة حيال ذلك، نرجو منك التواصل مع خدمة المخدّرات والكحول عبر خدمة الصحة الاجتماعية المحلية (راجعى الصفحة الأخيرة).

الاعتناء بنفسك (TAKING CARE OF YOU)

يستغرق رحمك حوالي ستة أسابيع ليستعيد حجمه الطبيعي ويساعده الإرضاع من الثدي على ذلك. خلال هذا الوقت، من الطبيعي أن تمرّى بمرحلة الحيض الشبيهة بالنزيف. تتعرّض معظم النساء للنزيف من يومين إلى اثني عشر يوماً وما يلبث أن يقل ويصبح لون الدم أفتح وقد يستمر لمدة ٦ أسابيع.

كما تتعرّض بعض النساء خلال هذه الفترة لتشنّجات في البطن أو تقلصات في الرحم (ويعرف ذلك بالآلام ما بعد الولادة). كما قد تلاحظين زيادة النزيف أثناء إرضاع طفلك من الثدي خلال الأيام الأولى. نشير إلى أنّ الشعور بالآلام ما بعد الولادة هو أمر طبيعي لأنه يساعد الرحم في العودة إلى حجمه الطبيعي. إليك التدابير التي من شأنها أن تساعدك على الشعور بالراحة:

- ♥ مسكّن خفيف للآلام (احرصي على اتباع التعليمات المذكورة على علبة الدواء). و
 - ♥ وضع كمّادة دافئة على المنطقة المصابة خلال الإرضاع من الثدي أو خلال سحب الحليب
- تشير العلامات التالية إلى وجود عدوى أو مدعاة للقلق:
- ♥ زيادة في النزيف (الحاجة لتغيير أكثر من فوطة صحيّة كلّ ساعة)
 - ♥ يعود لون النزيف مجدّداً إلى الأحمر الساطع
 - ♥ يكون النزيف مصاحباً برائحة كريهة

حالما تظهر لديك هذه الأعراض ينبغي عليك مراجعة الطبيب العام أو قسم الطوارئ في المستشفى المحلي.

العناية بالجرح (Wound care)

إذا كان لديك ألم في المهبل أو غرز في منطقة العجان، احرص على غسل هذه المنطقة بالماء ورتبي عليها لتجفيفها على الأقل مرتين في اليوم لضمان نظافتها جيداً. وننصحك باستخدام فوط الأمومة عند التنظيف الحاد وبتبديلها كل ثلاث إلى أربع ساعات أو أكثر من ذلك إذا دعت الحاجة.

أما إذا أجريت لك عملية قيصرية، فنشجّعك على الاستحمام بشكل طبيعي. وتأكّدي عند نزع ضماداتك من غسل منطقة الجرح وتجفيفها جيداً بالتربيت عليها بواسطة منشفة جافة. إذا كان ثمة طيّبة من الجلد تغطّي الجرح، إرفعي هذا الجلد لتجفيف منطقة الجرح جيداً فهذا من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالالتهابات.

إذا كنت قلقة بشأن جرحك (مثل وجود الإحمرار أو التقيحات) نرجو منك زيارة القابلة القانونية أو الطبيب العام أو قسم الطوارئ المحلي.

التغذية السليمة (Eating well)

من المهم أن تتناولي ما لذّ وطاب من المأكولات المتنوعة المغذية لا سيّما خلال مرحلة الإرضاع من الثدي. لقد أطلق مجلس الصحة الوطنية والأبحاث الطبية "The National Health and Medical Research Council" عام ٢٠٠٣ الإرشادات الغذائية الصحية التالية:

- ♥ تناولي الكثير من الخضار والبقول والفاكهة.
- ♥ تناولي الكثير من منتجات الحبوب (الخبز والأرز والمعكرونة والشعيرية) ويفضّل أن تكون معدّة من الحبوب الكاملة
- ♥ تناولي بعضاً من اللحم، والسّمك، والبيض والحبوب وغيرها من مصادر البروتين غير الحيوانية
- ♥ تناولي بعض منتجات الحليب (الحليب والأجبان والألبان) وحاولي اختيار الأنواع قليلة الدسم قدر المستطاع
- ♥ اشربي الماء حتى تروي عطشك (حوالي ليتين في اليوم)
- ♥ تناولي كميات قليلة فقط من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسب كبيرة من الملح أو السكر أو المشبّعة بالدهون

إذا كنت تشعرين أنّ نظامك الغذائي غير ملائم وتودين الحصول على مزيد من المعلومات نرجو منك التحدّث إلى أخصائي الصحة أو طبيبك أو أخصائي التغذية.

يمكنك أيضاً مراجعة مجلس الصحة الوطنية والأبحاث الطبية والإطّلاع على الإرشادات الغذائية للأطفال والمراهقين في أستراليا من خلال الموقع الإلكتروني التالي:

www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

شعور ما بعد الولادة (POSTNATAL FEELINGS)

الاضطراب النفسي العابر (Baby blues)

تنتاب النساء المصابات بالاضطراب النفسي العابر حالة من الانفعالات والانزعاج إلى جانب الإصابة بنوبات من البكاء دون أي سبب. يصيب هذا الاضطراب ٨٠٪ من النساء بعد ٣ إلى ١٠ أيام من الولادة وهو ناتج عن التغيرات الهرمونية التي تتبع الولادة. وعادة ما يتبدد هذا الاضطراب بعد بضعة أيام عندما تنعم الأم بقسط وافر من الراحة والدعم دون الحاجة لتلقي أي علاج.

إكتئاب ما بعد الولادة (Postnatal depression)

اكتئاب ما بعد الولادة (PND) هو حالة تشعر خلالها النساء بالاكتئاب في أي وقت بعد مرور شهر إلى سنة من الولادة. يصيب هذا الاكتئاب ١٦٪ من النساء في أستراليا وقد تظهر أعراضه تدريجياً أو قد تظهر فجأة.

الانعزال عن الآخرين ووقوع أحداث كبيرة في الحياة كحالة الوفاة في العائلة أو الانتقال إلى مسكن جديد يرتبط بشكل وثيق باكتئاب ما بعد الولادة.

أمّا أعراضه فقد تشتمل على ما يلي:

- ♥ الشعور بالقلق أو الاكتئاب
- ♥ العجز عن التفكير بوضوح أو إيجاد الكلمات المناسبة
- ♥ الانفجار بالبكاء من دون سبب واضح
- ♥ الشعور بالتعب والمبالغة في القلق حيال قلّة النوم
- ♥ عدم القدرة على أداء المهام المنزلية
- ♥ ضعف الشهية أو فرطها
- ♥ ضعف الثقة بالذات
- ♥ التقليل من قيمة الذات
- ♥ فقدان الرغبة الجنسية
- ♥ الخوف من الوحدة أو الاجتماع بالآخرين
- ♥ سرعة الانفعال
- ♥ أفكار أو أفعال وسواسية
- ♥ التفكير بالانتحار أو التخطيط له أو القيام به

العلاج (Treatment)

من المهم أن تتحدثي عن مشاعرك ومخاوفك مع ممرضة صحة الطفل والعائلة أو مع طبيبك. كما قد يكون مجدداً أن تتحدثي عن ذلك مع شريكك أو مع من تثقين بهم من أفراد عائلتك أو أصدقائك. يختلف نوع العلاج الذي تحتاج إليه النساء المصابات باكتئاب ما بعد الولادة وفقاً لحَدَثِه. وقد يشتمل على ما يلي:

♥ حضور برامج مجموعات الدعم التي تتيح لك فرصة الالتقاء بنساء أخريات يعانين من أحاسيس مشابهة.

♥ الإرشاد النفسي

♥ تقديم المساعدة لك أثناء الاعتناء بطفلك

♥ تناول الأدوية المناسبة والتي عادة لا تؤثر على الإرضاع من الثدي. راجعي الصفحة الأخيرة للحصول على خدمة المعلومات حول الأدوية من خدمة سلامة الأمهات Mothersafe

هل أستطيع مساعدة نفسي؟ (Can I help myself?)

نعم تستطيعين ذلك. احرصي على طلب المساعدة من ممرضة صحة الطفل والعائلة أو طبيبك أو الممرضة الاجتماعية (إختصاصية صحة) إذا انتابك أي من تلك المشاعر أو أحسست بأنك لا تغلبين عليها.

كما يمكنك الاستعانة بالافتراحتات التالية:

♥ خذي استراحة لتلبية حاجاتك الخاصة

♥ حاولي بناء صداقة مع نساء أو أمهات فذلك قد يشكّل فرصة جيدة لتكوين صداقات مع البالغين وإنشاء شبكة دعم خاصّة بك

♥ ناقشي أحاسيسك أو اكتبيها وحاولي عدم الاحتفاظ بها في داخلك.

♥ أساليب الاسترخاء التي قد تشتمل على تمارين التنفّس العميق

♥ احصلي على قسط وافر من الراحة والتمارين عندما تستطيعين ذلك

♥ اتّبعي نظاماً غذائياً متوازناً

لا تنسي أنّ شريكك قد يكون بحاجة للدعم أيضاً

مستوحاة من كتيب (2006) Tresillian Some Postnatal Feelings Handout

للحصول على مزيد من المعلومات راجعي الصفحة الأخيرة

منع الحمل (Contraception)

خلال الإرضاع من الثدي تمنع الهرمونات التي تفرز خلال عملية الإرضاع من الثدي، إنتاج الهورمونات المسؤولة عن الإباضة. فلهذا، كلما رضع طفلك أكثر كلما قل احتمال الإباضة. إذا كنت ملتزمة بالإرضاع من الثدي فقط (أي أنّك ترضعين طفلك من ٦ إلى ١٢ مرّة خلال ٢٤ ساعة خلال الليل والنهار ولا تطعمينه أي طعام صلب أو سائل) ولم تحيض (بغض النظر عن النزيف الذي يحدث خلال الأسابيع الثمانية الأولى بعد الولادة) فمن المستبعد أن تحملي خلال الأشهر الستة الأولى.

إلاّ أنّه من المهم أن تناقشي خيارات منع الحمل مع طبيبك أو ممرضة الصحة النسائية أو مركز تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز (راجعني الصفحة الأخيرة).

الاعتناء بطفلك (TAKING CARE OF YOUR BABY)

الاستحمام / التدليك (Massage/Bathing)

يتعافى الأطفال من الولادة خلال الأربع وعشرين ساعة الأولى من حياتهم. لذا قد يكون من الحكمة الانتظار حتى اليوم التالي قبل حميم طفلك. وسيتّم إرشادك حول كيفية حميمه. لا توجد طريقة محدّدة للقيام بذلك لأنّ أهم ما في الأمر هو الحفاظ على جسم طفلك دافئاً وآمناً وأن يكون الماء دافئاً وليس ساخناً وتتراوح حرارتها ما بين ٣٧- ٤٠ درجة مئوية. واحرصي على أن حممي الطفل في مكان خالٍ من التيارات الهوائية. وينبغي أن يكون حوض الاستحمام، على ارتفاع مريح كي لا تضطري إلى الانحناء. وقد ترغبين بتدليك طفلك بعد الانتهاء من حميمه.

الاعتناء بالحبل السري لطفلك (Caring for your babys cord)

لا تحتاج منطقة الحبل السري والحبل السري نفسه سوى إلى التنظيف في وقت الاستحمام يومياً بماء نظيف فقط وجفيفهما بعد ذلك، وبتحوّل الجزء المتبقي من الحبل السري إلى جزء صلب وأسود اللون ويضمحل. كما قد يصبح لزجاً وينزف قليلاً لأنّه ينفصل عن الجلد المحيط به. يقع عادةً الجزء المتبقي من الحبل السري بعد ٥ إلى ١٠ أيام من الولادة. نرجو منك أن تطلعي طبيبك إذا أصبح هذا الجزء المتبقي أحمر اللون و/أو ذو رائحة كريهة.

إياك أن تهزّي طفلك (Never Shake your baby)

يتسبّب هز الطفل بقوة بارتجاج رأسه إلى الخلف والأمام. وقد ينتج عن ذلك حدوث نزيف في دماغه مؤدياً إلى تضرّر الدماغ واحتمال الموت. إذا شعرت بالاضطراب أو الغضب أو الإحباط بسبب طفلك، تأكّدي من وضعه في مكان آمن (مثل سرير الأطفال) وخذي قسطاً من الراحة وامشي بعيداً وخصّصي وقتاً للاهتمام بنفسك. تذكّري دائماً **عدم هزّ طفلك بقوة على الإطلاق**.

إذا وجدت نفسك تقومين بذلك مراراً، نرجو منك الحصول على بعض المساعدة على سبيل المثال من قبل ممرضة صحة الطفل والعائلة (راجعى الصفحة الأخيرة).

المصاصّة المطاطية / اللّهاية (Dummies/Pacifiers)

لا ينصح باستخدام المصاصّة المطاطية أو اللّهاية أثناء تعلّم طفلك الرضاعة. لأن مصّ اللّهاية من شأنه أن يرضي جوع الطفل وقد يغرق في النوم وتضيع عليه فرصة الرضاعة من الثدي. فضلاً عن ذلك، يكون الأطفال خلال الأيام القليلة الأولى في طور تعلّم الرضاعة من الثدي والإمساك به ونظراً لاختلاف شكل اللّهاية وملمسها عن الثدي، فقد يجعل مصّها عملية تعرقل الرضاعة من الثدي وتجعلها تأخذ وقتاً أطول من المعتاد.

إذا كنت ترغبين باستعمال اللّهاية، الرجا أن تؤخّري ذلك على الأقلّ خلال الأسابيع الثلاثة الأولى ممّا يتيح لطفلك الوقت لتعلّم الرضاعة من الثدي بشكلٍ جيدٍ.

متلازمة الموت الفجائي للرضيع - النوم الآمن (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS))

- للحدّ من خطر الإصابة بمتلازمة الموت الفجائي للرضيع، احرص على أن:
- ينام طفلك **معك في الغرفة** على الأقلّ خلال الستّة إلى الإثني عشر شهراً الأولى.
 - ينام طفلك على ظهره
 - يكون الطفل بعيداً عن التدخين أثناء فترة حملك به وبعد ولادته أيضاً
 - يبقى وجه طفلك مكشوفاً خلال نومه (أي لا تغطّي وجهه باللحاف)

المشاركة في النوم (Co sleeping)

يزيد التدخين من خطر موت الطفل السريري (متلازمة الموت الفجائي للرضيع). لا ينبغي أن تنامي مع طفلك إذا كنت أنت مدخنة (أو أي شخص آخر يشاركك السرير) حتى لو لم تدخني في السرير.

يشكّل النوم مع طفلك خطورة إذا كنت تجدين صعوبة (أنت أو شخص آخر يشاركك السرير) في الاستجابة للطفل. ومثال على ذلك، إذا كنت قد:

♥ تناولت الكحول

♥ أخذت أيّ مخدّر (قانوني أو ممنوع) من شأنه أن يزيد من نعاسك

♥ نمت في سرير مائي أو على الأريكة

لا نشجّع النساء ذوات الوزن الزائد على النوم مع أطفالهنّ.

إقرأ أيّ كتيب "النوم الآمن" "Safe Sleeping" من إعداد "SIDS and Kids". كما يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عبر زيارة الموقع الإلكتروني التالي: www.sidsandkids.org

تحصين الطفل (Immunisation)

يبدأ تحصين الطفل بتلقيحه في المستشفى ضد التهاب الكبد الوبائي ب. من شأن هذا اللقاح أن يحمي طفلك ضد فيروس قد يسبّب له مرضاً خطيراً مزمناً في الكبد الذي يُعرف بالتهاب الكبد الوبائي ب. للحصول على برنامج تحصين طفلك، إقرئي الكتاب الأزرق الخاص بطفلك وعنوانه "سجلي الصحي الأول".

للحصول على مزيد من المعلومات، زوري الموقع الإلكتروني لبرنامج تحصين أستراليا www.immunise.health.gov.au وهو التالي: *the Immunise Australia Program*

السعال الديكي - نشجّع كافة الأهالي وغيرهم من المعنيين بشكل وثيق في رعاية طفلك أن يتلقّحوا مجدداً ضد السعال الديكي. إذ أنّ تعرّض المواليد الجدد لهذا الداء قبل التلقيح من شأنه أن يصيبهم بالإعياء الشديد. يُعطى هذا اللقاح مجاناً للأهل أو المعنيين بشكل وثيق في رعاية طفلك كما أنه لا يحمل أي خطورة تجاه الإرضاع من الثدي.

مقعد السيارة الخاص بالطفل (Car Restraints)

عند اصطحاب طفلك في السيارة، عليك وضعه في مقعد السيارة المخصّص للأطفال والمثبت بشكل صحيح. وتأكد من وضع حزام الأمان على ملابس طفلك مع مدّ البطانية فوق حزام الأمان المثبت بإحكام. فهذه هي الطريقة الأكثر أماناً لتضعي فيها طفلك أثناء اصطحابه في السيارة.

للحصول على مزيد من المعلومات، زوري الموقع الإلكتروني لهيئة الطرقات والسير Roads and Traffic Authority التالي: www.rta.nsw.gov.au أو إتصلي على الرقم: 132213

أو

زوري الموقع الإلكتروني لمستشفى ويستميد للأطفال وهو التالي: www.chw.edu.au/parents/factsheets أو إتصلي على الرقم: (02) 9845 0000

ما تحتاجينه من دعم لدى عودتك إلى المنزل برفقة طفلك (Support when you take your baby home)

الحصول على المساعدة (Getting Help)

1. يتم إحالة **كافة النساء** وأطفالهنّ إلى ممرضة صحّة الطفل والعائلة. إذا لم يتم الاتصال بك من الخدمة المحليّة أو كنت بحاجة للمساعدة الطارئة نرجو منك الاتصال على الأرقام التالية:

خدمة الإحالة المركزية (CENTRAL REFERRAL SERVICE)

1800 222 608

Penrith, St Mary's, St Clair, Cranebrook, Springwood, Lawson, Blue Mountains, Lithgow, Auburn, Merrylands, Parramatta, The Hills, Blacktown, Doonside, Mt Druiit

4560 5714

Hawkesbury Community Health Centre

2. يجب أن يراجع **كافة الأطفال** الطبيب المحليّ أو طبيب الأطفال خلال أسبوع إلى أربعة أسابيع من الولادة للتأكد من أنّ التغيّرات التي حدثت بعد الولادة تستمرّ بشكل جيد
3. نشجّع **كافة النساء** على زيارة الطبيب المحليّ أو الطبيب النسائي بعد ستّة إلى ثمانية أسابيع من الولادة لتقييم عملية شفائك بعد الحمل والولادة.
4. **وسائل دعم أخرى** - أنظري إلى غلاف كتاب "سجّلي الصحيّ الأول" الخاص بطفلك

مصادر أخرى

للحصول علي مساعدة أو معلومات عامّة حول الأمومة أو الأبوة والإرضاع من الثدي ومسائل صحّية أخرى، ننصحك بالإطلاع على المراجع التالية:

أ. تتواجد المراجع المتعدّدة الثقافات على الموقع الإلكتروني التالي:

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/languages.asp>

ب. *My First Health Record* – دائرة الصحّة في نيو ساوث ويلز: وهو السجل الصحي الأول لطفلك ويشتمل على خدمات دعم أخرى مفيدة.

ج. NSW Health Pregnancy, Birth and Baby Helpline 1800 88 243

خطّ المساعدة الصحية في نيوساوث ويلز بشأن الحمل والولادة والأطفال

د. *Mothersafe* – خدمة الأدوية أثناء الحمل والرضاعة

سيدني منطقة العاصمة 02 9382 6539

منطقة خارج العاصمة 1800 647848

Mothersafe ورقة المعلومات الخاصة بالإرضاع من الثدي

<http://www.sesiahs.health.nsw.gov.au/Mothersafe/Factsheets.asp>

هـ. جمعية الإرضاع من الثدي الأسترالية 1800 686 2 686 : *Australian Breastfeeding Association*

<http://www.breastfeeding.asn.au/>

و. الكحول والإرضاع من الثدي *Alcohol and Breastfeeding*: دليل للأمهات. يتوفّر الكتيب على الموقع التالي:

<http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7>

[837BCA2576730076F850/\\$File/breastbr.pdf](http://www.lrc.asn.au/ABA_Alcohol_BF.pdf)

http://www.lrc.asn.au/ABA_Alcohol_BF.pdf

ز. معلومات حول اضطراب المزاج قبل الولادة واكتئاب ما بعد الولادة وغيرها من المشاكل الصحّة النفسيّة

الموقع الإلكتروني الخاص بـ *Beyond Blues* <http://www.beyondblue.org.au>

الموقع الإلكتروني الخاص بـ *Beat Baby Blues* <http://www.beatbabyblues.com.au>

Black Dog Institute <http://www.blackdoginstitute.org.au>

مقدّمو الرعاية هم الذين يمنحون الآخرين الرعاية والمساعدة مجاناً.

وقد يكونون من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران.

من الضروري إعلام الفريق الطبي عن الأشخاص الذين يرعونك.

تتوفر لدينا خدمة **الترجمة الفورية** المجانية والسريّة على مدى ٧ أيام في الإِسبوع وعلى مدار الساعة .

لا تتردّي في أن تطلبي من فريق عملنا تأمين مترجم فوري لك.

كما تتوفر لدينا خدمة للصم والبكم **AUSLAN**.

يمنع التدخين في جميع دوائر نيو ساوث ويلز الصحية

سواء في الباحات الخارجية أو داخل المباني.

لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين الاتصال بـ **Quitline™** على الرقم 131 848