

## تحديات تواجهها الأم المرضعة



بعد انتهاء الحمل والوضع بسلام، تبدأ الأم في الانشغال بالرضاعة الطبيعية، التي أصبحت خيار أغلب الأمهات، لـمّا فيها من فائدة للطفل والأم، لكن هذا الخيار قد يكون أحياناً مصحوباً ببعض الصعوبات والتحديات التي تواجهها الأم المرضعة. غير أن لكل من هذه التحديات حلولاً معقولة للتغلب عليها، نقدمها لك في ما يلي: في بعض الأحيان، تُشكّل الرضاعة الطبيعية تحدياً صعباً تُواجهه الأم، وخاصة في الأيام الأولى. لكن من المهم أن تتذكرى أنك لست وحدك. هناك أطباء وممرضات متخصصات في شؤون الرضاعة، يمكنك الاستعانة بأيٍّ منهم لكي تحسّلي على النصائح والتوجيهات لجعل الرضاعة أمراً ممكناً بالنسبة إليك. وبينما الكثير من الأمهات يواجهن عقبة أو أكثر أثناء الرضاعة الطبيعية، فإن الكثير أيضاً من الأمهات يُرضعن أطفالهنّ من دون أن يُعانين أي صعوبات. وأحياناً، قد تواجه الأم مشكلة عند إرضاع طفل، بينما لا تواجه أي مشكلة عند إرضاع طفلها الآخر. وإليك النصائح التالية لكي تتغلب على أي مشكلة قد تواجهك عند إرضاع طفلك طبيعياً. ألم الحلمات: تشكو بعض الأمهات من أنّ الحلمات تكونان حساستين في البداية. لكن، يُفترض أن تصبح الرضاعة بعد ذلك مريحة للأم، بمجرد أن تعثر على الأوضاع المناسبة لها، وبمجرد أن يتعلم الرضيع كيف يُطبق فمه على ثدي الأم. مع ذلك، فمن الجائز أن تستمر مُعاناة بعض الأمهات من كشط وُجد مسبقاً في الحلمات. كما قد تشعر الأم بألم إذا كان الرضيع يمس رأس الحلمة فقط. تحدثي مع طبيبك حول الأمر لأنّ الحلمات الحساستين المؤلمتين يمكن

أن تتحولا إلى حلمتين ملتهبتين. الحل: من أهم الأمور للقضاء على ألم الحلمتين، أن يتوصل الرضيع إلى إطباق فمه على الحلمة بطريقة سليمة وهو يرضع. إذا كان الرضيع يمص فقط رأس الحلمة، فعليك أن تصحي له ذلك بأن تضعي إصبعاً نظيفة في ركن فم طفلك، لكي تجعله يعدل وضعيه فمه. لا يجب أن تبدو الحلمة مسطحة أو مضغوطة عند خروجها من فم طفلك، بل يجب أن تبدو دائرية وطويلة، أو بالشكل نفسه الذي كانت عليه قبل أن يرضع. - إذا شعرتِ بأنكِ تُريدين تأخير إعطاء الرضعات لطفلك، لأنكِ أصبحتِ تريدين تفادي ألم الثديين، فاطلبي المساعدة من الطبيب أو استشاريَّة الرضاعة الطبيعية. ولا تُؤخِّري الرضعات، لأن من شأن هذا أن يسبب ألماً أكبر ويؤثر سلباً في منتوجكِ من الحليب الطبيعي. - حاولي أن تغيِّري الأوضاع التي تمسكين بها طفلك في كل رضة، حتى توزعي الضغط بالتساوي بين الثديين. - بعد إرضاع طفلك، اضغطي لكي تُخرجي بضع قطرات من حليبكِ، ثمَّ استعملي هذه القطرات لكي تدهني بها حلمتيكِ بلطف وباستخدام يديكِ النظيفتين. فمن المعروف أن حليب الأُم الطبيعي يتميز بصفات علاجية طبيعية، وحاولي أيضاً أن تتركي حلمتيكِ معرضتين قليلاً للهواء حتى تجفِّا بعد الرضاعة، أو ارتدي ملابس من القطن. - تجنَّبي ارتداء حمالات صدر أو ملابس ضيقة جداً يمكن أن تضغط على حلمتيكِ. - غيِّري باستمرار فُوط الرضاعة حتى تتجنبي تكوُّن البكتيريا والعفونة عليها. - تجنبي استعمال الصابون أو الكريمات التي تحتوي على أي منظفات أو مواد كيميائية على حلمتيكِ، وتجنبي استعمال المواد التي يجب غسلها وإزالتها من على الحلمتين قبل الرضاعة. - إذا كان ثدياك يؤلمانك كثيراً، فيمكنك أن تستأذني طبيبك لأن تستعملي مسكنات ألم، على أن تتجنبي الأسبرين. نقص حليب الأُم: أخبري طبيبك إن كنتِ تعتقدين أن رضيعكِ لا يحصل من ثديكِ على ما يكفيهِ من الحليب الطبيعي. ولكن أفضل طريقة لكي تعرفي إن كان طفلك يرضع ما يكفيهِ، هي أن تقيسي وزنه وطوله بانتظام، ففي أحيان كثيرة تعتقد الأُم أن حليبها غير كافٍ لرضيعها لكنه في الحقيقة كافٍ. الحل: - تأكدي من أن طفلك يضع فمه على ثديكِ بالطريقة الصحيحة وأن وضعيته سليمة ومريحة له. - أرضعي طفلك مرات عديدة واطركي له الحرية في أن يقرر متى يريد إنهاء الرضعة. - في كل رضة، اجعلي الطفل يرضع من كلا الثديين. - حاولي أن تتجنبي إعطاء طفلك حليب الأطفال الصناعي أو خلطة الحبوب، لأنَّ هذا يمكن أن يجعله يرفض بعد ذلك أخذ حليب الأم، وهو ما سيؤدي بالتالي إلى تقليل إنتاج حليبكِ. وتذكري أن طفلك لن يحتاج إلى أخذ أي أطعمة غير الحليب، إلا ابتداءً من الشهر السادس. وفرة حليب الأُم: تقلق بعض الأُمّهات من كونهنَّ يلاحظن أن إنتاجهنَّ من الحليب زائد على اللازم، ووفرة الحليب في الثدي يمكن أن تجعل الرضاعة أمراً مُرهقاً وغير مُريح للأُم وللطفل. الحل: - في كل مرَّة تُرضعين طفلك، اجعليه يرضع من ثدي

واحد فقط، وكلما طلب الرضاعة استمري في إرضاعه من الثدي نفسه طوال الساعتين التاليتين على الأقل، وحتى موعد الرضعة التالية، وارفعي تدريجياً من طول وقت الرضعة، ثم غيّري إلى الثدي الآخر. - إذا كنتِ تشعرين بأنّ الثدي الآخر الذي لم يرضع منه بعد، مُتلئناً بشكل كبير قبل أن يحين دوره في الرضاعة، اضغطي عليه بيدك قليلاً حتى يخرج منه بعض الحليب فتُقلّلي من الضغط عليك. يمكنكِ أيضاً أن تستعملي كمادات باردة أو فوطاً صغيرة لكي تُقلّلي من الانزعاج والانتفاخ في الثدي. - اعملي على أن تُرضعي طفلك قبل أن يجوع كثيراً، وذلك لكي تتجنبي أن يرضع بذّهم وبشكل عنيف، ما قد يسبّب لك الألم. - جرّبي أن تتخذي وضعيات لا تجعل قوة الجاذبية تساعد كثيراً على إفراز الحليب، وذلك كأن تستلقي على جانبك، وساعدي طفلك على التجشؤ باستمرار إذا لاحظتِ أنّّه يعاني تراكم الغازات. تعاني بعض النساء قذف الحليب بقوة من الثدي، فهو يخرج ويتناثر كردّ فعل عن الضغط على الثدي، وهذا أمر طبيعي عندما يكون حليب الثدي وفيراً، إذا كنتِ تعاني هذا الأمر، فعليك بما يلي: - أمسكي بحلمتك بين إصبعيك السبابة والوسطى، أو بجانب كفّك واضغطي ببطء على ثديك، في محاولة للضغط على الغدد اللبنية والتخفيف من قذف الحليب. - إذا كان الرضيع يلفظ الحليب من فمه أثناء الرضاعة، فأبعديه عن حلمتك وامسحي الحليب الزائد بالفوطة. - اسمحي لطفلك بأن يقترب من الثدي أو يبتعد عنه كما يشاء، ولا تجبريه على الرضاعة.