

انخفاض ادرار الحليب هو عندما لا يقوم جسمك بإنتاج ما يكفي من الحليب لإشباع احتياجات طفلك.

"بدأ طفلي بالرضاعة أكثر فجأة"

قد يرضع طفلك أكثر عندما يكون بحاجة للمزيد من الحليب أو عندما يمرضون بطريقة نمو.

عندما يرضع طفلك أكثر على مدار يومين، سيقوم جسمك بإنتاج المزيد من الحليب.

"يرضع طفلي لفترة قصيرة فقط"

بعد شهرين أو ثلاثة، سيبدأ طفلك بالرضاعة بشكل أسرع. يحصل طفلك على القدر الكافي من الحليب على الأرجح. لا داعي للقلق طالما يستمر طفلك بالنمو. تحدثي إلى ممرضتك الخاصة بشؤون الأم والطفل أو إلى طبيبك إذا كنت قلقة.

كيف تعرفين إذا كان طفلك يحصل على القدر الكافي من الحليب؟

عندما يكون طفلك بعمر الأسبوع، يقومون غالباً بـ:

- الاستيقاظ لوحدهم للرضاعة.
- الهدوء بين الرضعات.
- تبلييل ٦-٨ حفاضات خلال ٢٤ ساعة إذا كنت تستخدمين الحفاضات المصنوعة من القماش.
- ملء ٤-٥ حفاضات بشكل كبير إذا كنتي تستخدمين الحفاضات ذات الاستخدام الواحد.
- البراز ليّن بلون أصفر فاتح لمرة واحدة على الأقل في اليوم.

يجب أن يعود الطفل لوزنه عند الولادة بعد إتمامه للأسبوع - الثاني. بعدها، يبدأ الرضع بكسب حوالي ١٥٠ غرام أو أكثر من الوزن كل أسبوع خلال الشهور الثلاثة الأولى.

قد تقلقين بشأن كمية الحليب خاصة في المراحل الأولى من قيامك بالرضاعة. قد تقوم بعض النساء بإيقاف الرضاعة الطبيعية لأنها تعتقد أنّ حليبها غير كافٍ. ولكن عادةً ما يقوم جسمك بإنتاج ما يكفي من الحليب لحاجة طفلك.

إذا كان لديك انخفاض في مخزون الحليب، فيكون ذلك عادةً لمدة قصيرة. تستطيعين الحصول على المساعدة لتحسين كمية الحليب لديك. يمكنك التكمّل مع:

- ممرضتك الخاصة بشؤون الأم والطفل.
- استشاري رضاعة.
- جمعية الرضاعة الطبيعية الأسترالية.
- طبيبك المحلي.

هذه الأسباب الشائعة التي قد تجعلك تفكرين بأن ادرارك للحليب منخفض.

"يقوم طفلي بالرضاعة بشكل متكرر"

رضاعة طفلك تساعد في إدرار الحليب لديك. يقوم الأطفال بالرضاعة ما بين ٨ إلى ١٢ مرة في الـ ٢٤ ساعة. عندما تبدئين بالرضاعة، قد يكون طفلك منزعجاً، ولكن هذا لا يعني أن ادرارك للحليب منخفض.

يمكنك قراءة صفحة الحقائق عن بداية الرضاعة الطبيعية: الرضاعة:

بداية الرضاعة: Getting started: Breastfeeding.

"أشعر بأنّ ثدياي أكثر ليونة الآن"

قد تشعرين بأنّ ثدييك أصبحا أكثر ليونةً وغير ممتلئين بعد ٣-١٢ أسبوع. يتغير مستوى ادرارك للحليب ليتلاءم مع حاجة طفلك.

إذا استمر طفلك في الرضاعة بشكل جيد، فيجب أن يدر ثدياك ما يكفي من الحليب.

ما هو سبب انخفاض كمية الحليب؟

الرضاعة

عليك القيام بالرضاعة الطبيعية بشكل متكرر ، كل ٢-٣ ساعات. ما يعني أنك ستقومين بإرضاع طفلك ما بين ٨-١٢ مرة في الـ ٢٤ ساعة. قد تحتاجين للاستيقاظ وتشجيع طفلك على الرضاعة.

أحياناً وأثناء قيامك بالرضاعة، بإمكانك عرض - كل ثدي على - طفلك مرتين، يسمى هذا عادةً "تبادل الثدي أثناء الرضاعة".

عندما يكون طفلك متعباً أو لا يقوم بالبلع بشكل كافٍ، قومي بتبديل الثدي ووضع - طفلك على الثدي الثاني. ثم قومي بتبديل الثدي ثانية حتى يرضع طفلك من كل ثدي مرتين. يساعد ذلك طفلك على الحصول على حليب أكثر بشكل أكثر فعالية. لن تقومي بذلك لفترة طويلة بل فقط عند محاولتك زيادة ادراك الحليب لديك.

تأكد من أن طفلك يلتصق بثديك بأفضل ما يستطيع و يحكم إغلاق فمه حول الحلمة وأن يقوم بشفط وبلع الحليب ، وليس فقط النوم عند لمسه للثدي. يمكنك طلب المساعدة بهذا الخصوص.

سحب الحليب

إذا شعر طفلك بالنعاس وهو يرضع ولم يقم بالرضاعة بشكل جيد، قد تحتاجين للتوقف عن الرضاعة وسحب الحليب من كلا الثديين، مرتين من كل ثدي بدلاً من الرضاعة.

على سبيل المثال، يمكنك سحب الحليب لمدة خمس دقائق من الثدي الأيسر ، ومن ثم خمسة دقائق من الثدي الأيمن وإعادة الكرة مرةً أخرى.

ثم قومي باستخدام الحليب الطبيعي الذي قمت بسحبه لإطعام طفلك. بإمكانك سحب الحليب بعد الرضاعة الطبيعية بعض أو معظم الوقت. يساعد ذلك على تحفيز ثديك والتأكد من استنفاد الحليب من الثديين. كما سيساعد ذلك على زيادة ادراك الحليب.

عادةً ما تستغرق الرضاعة وسحب الحليب ساعة من الوقت. بعدها بإمكانك أنت وطفلك أن تستريحا بين الرضعات.

إذا كان ادراك الحليب منخفضاً فقد يعود ذلك لأن طفلك:

- لا يقوم باحكام اغلاق فمه على الثدي خلال الرضاعة. قد يؤدي ذلك إلى ألم أو ضرر في الحلمتين.
- لا يقوم بالرضاعة بشكل متكرر بما فيه الكفاية. يقوم الأطفال بالرضاعة عادةً ما بين ٨-١٢ مرة خلال الـ ٢٤ ساعة.
- لا يقوم بالرضاعة بشكل فعال من - ثديك.

قد يكون لديك ادراك منخفض للحليب بسبب تغييرات أخرى:

- بدأت باستخدام حليب الأطفال المصنّع بدلاً من الرضاعة الطبيعية.

- أصبت بالتهاب الثدي مؤخراً.

قد يكون ادراك الحليب منخفضاً لأنك تدخنين السجائر.

يمكن لبعض الأدوية- تغيير كمية الحليب لديك:

- حبوب منع- الحمل التي تحتوي على الأستروجين.
- الأدوية التي تباع دون وصفة والأدوية العشبية ، مثل أقراص الرشح والزكام.

كيف يمكنني تحسين ادراكي للحليب؟

بإمكانك تحسين ادراك الحليب بالقيام بالرضاعة بشكل متكرر أو بسحب الحليب من الثديين. عندما تقومين بالرضاعة أو بسحب الحليب، يمكنك الضغط أو تدليك - ثديك لمساعدة تدفق الحليب.

قومي بحضن طفلك وملامسة جلده مع جلدك

يمكنك حضن طفلك وملامسة جلدك مع جلده أثناء قيامك بالرضاعة. عندما يكون الطفل مرتدياً للحفاض فقط للسماح بالتلامس المباشر بينك وبين الطفل.

التلامس الجلدي يساعد في:

- إبقاء طفلك مستيقظاً.
- قيام جسمك بإنتاج هرمونات تساعد في إنتاج الحليب الطبيعي.

حليب الرضع المصنّع

إذا احتجت لإعطاء طفلك المزيد من الحليب، عليك استخدام حليب الثدي المسحوب بشكل منفصل ودائماً قبل الحليب المصنّع الخاص بالأطفال. احصلي على النصيحة من استشاري رضاعة أو خبير صحي آخر قبل استخدام الحليب المصنّع.

الأدوية

قد يستخدم البعض دواءً موصوفاً من طبيب لزيادة ادرار الحليب. تحدثي مع طبيبك عما إذا كان الدواء سيساعدك.

من الممكن ألا تحصلي على ادرار حليب كامل

لا يستطيع الجميع الحصول على ادرار كامل للحليب الطبيعي. من الممكن أن يكون لديك:

- حالة طبية أو هرمونية
- طفل خديج.
- شكل ثدي غير معتاد.
- عملية للثدي كعملية تصغير حجم الثدي.

إذا كنت تعتقدين بأن شيئاً ما يؤثر على ادرارك للحليب، تحدثي مع طبيبك أو القابلة أو استشاري الرضاعة. بإمكانهم مساعدتك على معرفة أفضل طريقة لإرضاع طفلك.

حتى وإن لم تكوني قادرة على الحصول على ادرار كامل للحليب، فإن أي حليب طبيعي تعطيه لطفلك مهم.

من يمكنه مساعدتك؟

بإمكانك طلب المساعدة بخصوص الرضاعة وسحب الحليب. بإمكانك سؤال:

- استشاري رضاعة.
- ممرضتك المختصة بشؤون - الأم والطفل.
- خبير صحي آخر يفهم الرضاعة الطبيعية.

الدعم الخاص بالعنف الأسري

1800 Respect National Helpline

دعم للناس المتأثرين بالعنف الجنسي والعنف المنزلي والأسري و- الاعتداء.

بإمكانك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل على الرقم
1800 737 732

1800respect.org.au



Interpreter

هل تحتاجين لمترجم؟

إذا كنت بحاجة لمترجم، بإمكانك طلب مترجم.

للمزيد من المعلومات

Victorian Maternal & Child Health Line

بإمكانك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل على الرقم
13 22 29

Australian Breastfeeding Association

الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية

Breastfeeding Helpline

خط المساعدة الخاص بالرضاعة الطبيعية

1800 686 268

breastfeeding.asn.au

موقع The Women's

بإمكانك إيجاد معلومات عن الرضاعة الطبيعية وأوراق حقائق على موقعنا:

thewomens.org.au/health-information/breastfeeding

أوراق حقائق ذات صلة:

- **Breastfeeding: Getting started**
لرضاعة الطبيعية: الابداء
- **Expressing breast milk**
سحب حليب الثدي
- **Domperidone for increasing milk supply**
دومبيريدون لزيادة ادرار الحليب

إخلاء المسؤولية: توفر صحيفة الحقائق هذه معلومات عامة فقط. للحصول على نصيحة محددة حول احتياجات الرعاية الصحية لك أو لطفلك، يجب عليك طلب المشورة من أخصائي الصحة الخاص بك. لا يتحمل مستشفى النساء الملكي أي مسؤولية عن أي خسارة أو ضرر ينشأ عن اعتمادك على صحيفة الحقائق هذه بدلاً من رؤية أخصائي صحي. إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، يرجى الاتصال بأقرب قسم للطوارئ إليك.
© مستشفى النساء الملكي 2024.