

# زيادة مخزون الحليب طرق لتحفيز الإدرار



إن أجسام النساء الحوامل توفر البيئة المتكاملة لنمو الجنين في داخلها. وبعد الولادة تستمر أجسامنا في إمداد الوليد بالغذاء المناسب عن طريق تكوين الحليب المغذي والذي يعطي الطفل المناعة والأمن الغذائي والعناية.

إنتاج الحليب يتبع مفهوم العرض والطلب. كلما أكثر الطفل من شرب حليب أمه، ازداد إنتاج الجسم للحليب.

إذا حَمَلَ الطفل في وضعية مناسبة، والتقم الثدي بطريقة صحيحة، وسُمِحَ له بالرضاعة متى ما شاء، سينتج جسم أمه الحليب الوفير حتى في الأوقات الصعبة مثل حالات الطوارئ. إن التلامس الجسدي بين الأم ووليدها يساعد في التهدئة ويزيد من إنتاج الحليب.

هل تعلمين أن قلة إنتاج الحليب حالة نادرة، ولكنها من أكثر المشاكل التي تشتكي منها الأمهات وغالباً ما تؤدي إلى استخدام الحليب الصناعي؟ إذا كنت قد توقفت عن الإرضاع وأردت الرجوع إليه، أو لجأت إلى الحليب الصناعي بالإضافة إلى الرضاعة وأردت زيادة الإنتاج لديك، تواصلتي مع مختصة في الرضاعة للمساعدة.

إن زيادة إنتاج الحليب أمر سهل، ولكنه يستدعي وضع خطة والعمل بها يومياً لفترة من الزمن.

## 1 التلامس الجسدي

اخلعي ملابس طفلك واحمليه بين ثدييك العاريين. التحفي بغطاء كبير يغطي كليهما إن كانت الغرفة باردة. تأكدي من أن الطفل يتنفس بسهولة.

إن ملامسة الجلد للجلد تحفز إفراز "هرمون الحب" فيك وفي طفلك؛ إنه يبعث بالاسترخاء ويساهم في إدرار الحليب.

ابقي في وضعية التلامس الجلدي للمدة التي تودين، كلما طالت المدة كان النفع أكبر.

اقرأ منشور "التلامس الجسدي" للنصائح والنقاط المهمة عن السلامة.

## 2 الرضاعة المتكررة

أرضعي طفلك كثيراً وقت التلامس المباشر ومتى ما أراد الرضاعة. لا تنتظري حتى يبكي لترضعيه.

تأكدي من طريقة حمل الطفل والتقائه الصحيح للثدي: على الالتقام أن يكون عميقاً (أي الحلمة كلها وجزء كبير من الهالة في داخل فم) ومريحاً لك. تذكري هذه النقطة: 'بطن الطفل على بطن ماما، أنفه قريب من الحلمة'.

حاولي أن ترضعيه 10-12 مرة في اليوم الواحد، بما فيها رضعات الليل.

شجعي الطفل على الاستمرار بالرضاعة باستخدام ضغطة الثدي وبتبديل الجهة التي يرضع منها في كل مرة.

## 3 ضغطة الثدي

إن 'إفراغ' الثدي من الحليب عند كل رضعة يحفز جسمك على إنتاج كمية أكبر من الحليب.

إذا لاحظت أن طفلك يمص فقط ولا يبلع الكثير، ساعدي إدرار الحليب بالضغط على ثديك.

أمسكي الثدي، وضعي أصابعك الأربعة تحت الثدي والإبهام فوقه، أبعد بقليل عن الهالة السمراء. اضغطي على الثدي حتى يبدأ الطفل في البلع.

أرخي أصابعك عندما يتوقف طفلك عن الرضاعة.



اتبعي الإشارات من طفلك واستجبي لاحتياجاته. لا تجبري الطفل على الرضاعة إن لم يكن راغباً.