

نصائح للرضاعة الصناعية



انتظري حتى يبلغ الطفل 3 أسابيع من العمر قبل البدء بالرضاعة الصناعية مرة كل 3 أيام، كما تنصحك خبيرة الرضاعة كلير بيام كوك، فإن أجلت الرضاعة المشتركة لما بعد أكثر من 3 أشهر، فسيفرض طفلك الرضاعة الصناعية، ولن يكون هذا أمراً جيداً إن قررت العودة للعمل.

فكيفية إطعام طفلك قد تتحول إلى مسألة عاطفية، فلا تخافي من إطلاق الأحكام لاختيارك الرضاعة الصناعية، تذكري فقط أن الأمر يخصك أنت وأنت لست أمّاً سيئة. ولا داعي للشعور بتأنيب الضمير، فحسب تأكيد طبيبة الأطفال فيليبيا فينست، التي تقول إن الأطفال الذين يرضعون من زجاجة يرتبطون بأمهاتهم كالذين يرضعون طبيعياً، العناق والحب هو كل ما يهم! فأمسكيه بشكل قريب جداً منك وبدل له بين ذراعيك خلال الرضاعة من الزجاجة كالأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية.

الانتقال بشكل سهل:

إن كنت تنتقلين من الإرضاع الطبيعي إلى الزجاجة، فالسر يكمن في جعل الطفل يمصها بالفطرة، والتأكد أنه يحصل على الحليب بسرعة وسهولة ودون أن يختنق، لذلك:

- 1- قومي بإلهائها؛ حتى لا يلاحظ وضعك للزجاجة داخل فمه.
- 2- اختاري يوماً يتوفر فيه أحد لمساعدتك، ولكن احرصي أن تقومي أنت بإطعام طفلك، فسيشعر بأمن أكثر إن قمت أنت بحمله.
- 3- هو يحب الحليب بدرجة حرارة الجسد، فقومي بتدفئته ولا تطعميه قبلها لمدة 4 ساعات على الأقل؛ حتى يكون جائعاً.

4- إن كان يمتص بقوة فغيري إلى رأس أبطأ؛ حتى لا يتسبب الأمر بصدمة له.

كلي..

4 حصص من أطعمة نشوية خلال النهار (خبز من الحبوب الكاملة، معكرونة، أرز)؛ لتحصلي على الطاقة والألياف لتجنب الإمساك. الحليب ومشتقاته ضروريان للحفاظ على الكالسيوم، فخذي ما مقداره 5 حصص يوميا، حتى الخضار والفاكهة (5 حصص يوميا أيضا) فهي تحتوي الفيتامينات والمعادن لدعم مستوى الألياف، بالإضافة إلى حصتين من البروتين (اللحوم والبقول).

تجنبي..

إن كان يبدو غير مستقر وغير مرتاح بعد تناولك أطعمة معينة فتجنبيها لعدة أيام، ولاحظي إن كان سلوكه يتغير. إن حصل ذلك، فاعتبري أنه لا يتحملها وامتنعي عنها خلال فترة الإرضاع.

اشربي..

ليكن دائما معك الماء، فالرضاعة تطلق هرمونا يعرف باسم "أوكسيتوسين" يسبب العطش، فتجنبي شرب أنواع الكافيين الذي قد يتسبب بأرق للطفل ويؤثر عليه.

خذي..

فيتامين "د" وهو مهم جدا¹ للأسنان والعظام، فخذي يوميا ما مقداره 1mcg لتلبية احتياجاته، واحتياجات طفلك.

5- إن بدأ بالبكاء فابقي رأس الزجاجة في فمه ليستمر في المص، لأنك إن قمت بإزالتها سيغضب ولن يتعلم أبداً أن هناك حليباً جيداً فيها، وإن استمر في البكاء فحركي رأس الزجاجة المشابهة لحملة الصدر في فمه بثبات.

6- قد يستغرق 24 ساعة لإفناع طفلك، ولكن إن كان جائعاً فسيرغب بالأكل.

كيف تشتري الزجاجة:

اختاري ما تحتوي على فتحات تهوية لمعادلة ضغط الهواء ثم تأكدي أن رأسها ذو دفق مناسب. فهي تأتي: بطيئة - متوسطة - سريعة الدفق، والمتوسطة جيدة لتبدئي بها، حيث يجب أن يستغرق الأمر من الطفل 20 دقيقة لإنهاء وجبته، وإن تطلب وقتاً أكثر فأحضري رأساً ذا دفق أسرع. وإن كان يبتلع الحليب فأحضري رأساً ذا دفق بطيء. وإن كنت راغبة باستخراج الحليب وحفظه واستخدامه لوقت لاحق، فاستثمري بعض المال في مضخة يدوية أو كهربائية، واشفطي بعد الإرضاع على الفور بحيث يتسنى لطفلك

الحصول على وجبة مشبعة، ويتسنى الوقت لثديك للامتلاء. اشفطي من الثدي؛ حتى يخف الدفق ثم انتقلي إلى الآخر.

كيفية التعقيم:

من الضروري إبقاء أدوات الطفل خالية من الجراثيم ومعقمة. فيجب تعقيم أدوات الإطعام للسنة الأولى، تقول أماندا: نظام الطفل المناعي في طور التطور، وهو ضعيف أمام الجراثيم التي تعيش في الحليب، والتي قد تسبب مرضه.

التعقيم يقتل الجراثيم، إما كيميائياً عبر نقع الأدوات في ماء بارد ومحلول معقم أو عبر الحرارة، وإما عبر تعريضها للبخار أو عبر الغلي في ماء ساخن، في كلتا الحالتين من المهم تنظيف الأدوات بشكل جيد أو "لأ" باستخدام ماء ساخن وصابون وفرشاة مخصصة لتنظيف العبوات. افركي القنينة ورأسها وأجزاءها والغطاء جيداً؛ لتضمني زوال أي أثر للحليب قبل الغسل والتعقيم.

تحضير الحليب الصناعي:

هناك أنواع كثيرة من الحليب الصناعي في الأسواق، ومن المهم قراءة الإرشادات على الورقة الملتصقة على العبوة لضمان وضع الكمية المناسبة من الماء للزجاجة ولمقدار كمية مسحوق الحليب، فإذا كان الحليب رقيقاً فلن يشبع الطفل وسيفقد الوزن، والكثير قد يسبب عطشه والجفاف، إليك:

كيفية تحضيره:

- اغلي الماء مرّة واحدة، في إبريق نظيف واتركيه ليبرد نصف ساعة.
- ضعي الكمية المناسبة منه في الزجاجة وأضيفي مقدار الحليب، وتأكدي أن كلّ ملعقة من الحليب مشابهة للتي سبقتها في الحجم.
- أحكمي إغلاق رأس الزجاجة، ثم رجّليها لضمان ذوبان كلّ مسحوق الحليب.
- تفقدي الحرارة عبر إنزال القليل من رأس الزجاجة على باطن رسغك، وإن استلزم تبريده أكثر فضعي الزجاجة في وعاء من الماء البارد، واعلمي أن وجبات الرضاعة الصناعية يجب أن تستخدم حينها، ويتم التخلص منها بعدها.
- لا تتركي الحليب في الغرفة أكثر من ساعة؛ لأنّ هناك احتمالية نمو للبكتيريا.

عمر الحليب:

ككل الأطعمة، للحليب عمر افتراضي أيضاً، إليك كيف تخزينه:

الحليب الطبيعي:

لحد 6 ساعات: ضمن درجة حرارة الغرفة (4 درجات سيلوسية أو أبرد)

لحد أسبوعين: في مجمد الثلجة "الفريزر"

لحد 6 أشهر: في مجمد منزلي (18 درجة مئوية تحت الصفر أو أقل).