خطوات الرضاعة الطبيعية السليمة (2)

أحد أهم أهداف الرضاعة الطبيعية هي تعزيز الترابط بين الأم و الطفل.
فيما يلي بعض النصائح و الإرشادات للفترة الأولى بعد الولادة:

مشاكل استخدام مُسكتة الرضيع (اللّهاية)

- تشير الدراسات إلى أن الرضّع الذين يأخذون اللّهاية يميلون إلى الفطام في مراحل مبكرة مقارنة بغيرهم.
- بعض الرضّع الذين يأخذون اللّهاية هم أكثر عرضة للإصابة بالفطريات الفموية، و التي قد تنتقل إلى حلمة الثدي عند الأم.
- تُشير مجموعة من الدراسات إلى وجود رابط بين استخدام اللّهاية وازدياد فرص الإصابة بالتهاب الأذن.
- قد تُسبب اللّهاية حدوث حالات اختناق عند الرضيع في حال انقطع جزء منها أو إذا كانت مربوطة بسلسلة حول عنق الرضيع.
- احذري من تزايد مشكلة الحساسية من مادة المطّاط (اللاتكس) – استعمل اللّهاية المصنوعة من السيليكون كحلّ بديل.
- قد يؤدي الاستخدام المُطوّل للّهاية إلى اعوجاج صف الأسنان، و تغيير شكل أعلى باطن الفم و مشاكل في النطق.
- تحدّ اللّهاية من فرص التلامس بين الأم و الرضيع وإعاقة تطور التكامل الحسّي لدى الرضيع.

فوائد نوم الرضيع في غرفة الأم

التعريف:

نوم الرضيع في غرفة الأم بمعنى السماح للأم و الرضيع بالبقاء معاً 24 ساعة في اليوم.

أهمية نوم الرضيع في غرفة الأم:

- يقل بكاء الرضيع و يسهل تهدئته.
- حصول الأم على المزيد من الراحة.
- استطاعة الأم الاستجابة لإيماءات الرضيع التي تدل على رغبته في الرضاعة.
- إنتاج المزيد من حليب الثدي و بشكل أسرع.
- عدم استخدام اللهاية أو الزجاجة لضمان حصول طفلك على فوائد الرضاعة الطبيعية.
- اكتساب الرضيع الوزن بشكل أفضل.
- المساعدة على الإنتاج المبكّر لحليب الثدي.
- تدعيم روابط الأمومة.
- ضعف فرص إصابة الرضيع بمرض الصفراء.

فوائد التلامس الجلدي بين الأم و الرضيع

هناك العديد من التأثيرات الإيجابية التي تنتج عن ملامسة الأم لرضيعها مباشرة بعد الولادة لمدة لا تقل عن ساعة (كما يجب أن تستمر الملامسة الجلدية بين الأم و الرضيع لأطول مدة ممكنة خلال اللّيل و النهار في الأسابيع الأولى بعد الولادة). حيث أن الرضيع :

- يكون أكثر تحكّماً و مهارة في التقاط الثدي.
- يحافظ على مستوى درجة حرارة جسمه ضمن الحدود الطبيعية، و بشكل أفضل من تواجده في الحاضنة.
- يحافظ على استقرار معدل ضربات القلب، و معدل التنفس، و ضغط الدم.
- يحافظ على استقرار مستوى السكر في الدم.
- أقل قابليّة للبكاء.
- أكثر قابلية لأن يتقن عملية الرضاعة و لأن يرضع لفترة أطول.
- يصبح أكثر قدرة على إبداء الرغبة بالرضاعة للأم.