

الرضاعة المتكررة

- الترجمة إلى العربية -

من الظواهر المعروفة في الأيام الأولى، وربما الأسابيع الأولى، ما يُسمى بالرضاعة المتكررة. وتتميز هذه الظاهرة بفترات قصيرة جدًا بين الرضعات، مما يعطي انطباعًا بأنك ترضعين طفلك لساعات طويلة. تحدث هذه "وجبات الرضاعة" بشكل خاص (ولكن ليس حصريًا) خلال الليل. على الرغم من أن هذا السلوك المستمر للرضاعة قد يكون متعبًا أو حتى مقلقًا، إلا أن تأثيره طويل الأمد بشكل خاص: زيادة إنتاج الحليب.

هناك العديد من التفسيرات المعقولة لهذه المماراثونات من الرضاعة

الأطفال الصغار لديهم معدة ذات سعة صغيرة جدًا، وخلال فترة الحمل، كانوا يتغذون باستمرار من خلال المشيمة والحبل السري. لذلك، فإن الوجبات الصغيرة والمتكررة تتوافق أكثر مع الظروف قبل

تتطلب الرضاعة والرضاعة الطبيعية الكثير من القوة والطاقة، خاصة في الأيام الأولى، وتحتاج إلى تدريب؛ لذلك، يحب المواليد الجدد أخذ فترات راحة قصيرة للراحة والنوم أثناء الرضاعة.

تحفز فترات الرضاعة القصيرة والمتكررة بشكل خاص إفراز هرمون البرولاكتين، وهو هرمون ضروري لإنتاج الحليب. ومع ذلك، لا يظهر البرولاكتين تأثيره الكامل في إنتاج الحليب إلا بعد 8 إلى 16 ساعة. وبالتالي، يمكن القول أن الطفل الذي يرضع باستمرار في الليل يطلب "الحليب" لليوم التالي. إذا تم تقديم سائل أو أطعمة إضافية بسبب الإفراط في العناية، فقد تتأثر هذه التفاعلات المثيرة للاهتمام بشكل كبير وتؤثر على إنتاج الحليب.

تلعب هرمونات الأطفال أيضًا دورًا مهمًا في الرضاعة المتكررة. أثناء فترات الرضاعة الطويلة، يتم إفراز هرمون الكوليسيستوكينين. إذا ارتفع مستوى الهرمون بشكل كافٍ بعد فترة من الرضاعة، فإن ذلك يمنح الطفل شعورًا بالشبع. ينخفض مستوى الكوليسيستوكينين بسرعة نسبيًا، بحيث قد يشعر الطفل بالجوع مرة أخرى بعد 10 أو 20 دقيقة ويبدأ في الرضاعة مرة أخرى. قد يتكرر هذا الدورة عدة مرات قبل أن يغرق الطفل في نوم عميق وطويل. في هذه الحالة، فإن الرضاعة هي التي تسبب الشعور بالشبع. إذا كان الطفل يرضع من اللهاية بدلًا من الثدي، فقد يؤثر ذلك بشكل كبير على زيادة وزنه.

خلال فترات الرضاعة المتكررة، سيتمكن المولود الجديد من ملء الجهاز الهضمي، وبالتالي النوم لفترة أطول دون التعرض لخطر الجوع في الساعات التالية.

خلال فترات الرضاعة المتكررة، سيتمكن المولود الجديد من ملء الجهاز الهضمي، وبالتالي النوم لفترة أطول دون التعرض لخطر الجوع في الساعات التالية.

إمهما كانت تفسيرات سلوك الطفل، فهو طبيعي تمامًا ومنطقي!

ما يجب الانتباه إليه خلال فترة الرضاعة المتكررة

على الرغم من أن الرضاعة المتكررة سلوك طبيعي وصحي، إلا أنه من الضروري التأكد من أن الطفل يحصل بالفعل على سرعات كافية. حرارة كافية. بين فترات الرضاعة المتكررة، عادة ما تكون هناك فترات نوم وراحة، والتي يجب أيضًا الاستفادة منها.

الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية جيدة يتغوط برازًا من حليب الأم عدة مرات في اليوم، بدءًا من اليوم الخامس من عمره وحتى ٥ الأسبوع الرابع إلى السادس من عمره. بعد فقدان الوزن في البداية بنسبة 5-7 ٪ (بحد أقصى 10 ٪)، ينمو الطفل تقريبًا وفقًا لمعدل وزنه. علامات الخطر التي تتطلب عناية خاصة في حالة الرضاعة المتكررة هي: حلقات مؤلمة، إنتاج مفرط للحليب، احتقان متكرر في الثدي، اليرقان الشديد، النعاس المفرط أو عدم رضا الطفل طوال اليوم. في هذه الحالات، اتصلي بأخصائي.

ثقي بطفلك، ثقي بجسمك! كلما زادت تلبية حاجة الطفل للرضاعة بشكل متكرر، كلما كان إنتاج الحليب أفضل وأسرع.

المصادر:

› VSLÖ-News März 2011

› Dr. Diane Wiesinger 2006, How Babys Eat; www.normalfed.com

› Bergmann NJ: Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals. Acta Paediatr. 2013 Aug;102(8):773-7