

ما الأشياء التي تُعتبر طبيعية فيما يخص نوم الأطفال الرضع وإرضاعهم؟

رغم أن إنجاب مولود جديد يمكن أن يجلب للوالدين السعادة وأوقاتاً رائعة، إلا أنه يحمل بين طياته أيضاً تحديات لهما. يواجه العديد من الآباء والأمهات صعوبات في معرفة كم عدد الساعات التي ينبغي أن ينامها أطفالهم الرضع وكمية الرضاعة التي عليهم أن يرضعونها. لا تيأسي! سيسهل عليك الأمر مع مرور الزمن.

توقعات واقعية لنوم طفلك الرضيع

من الطبيعي أن يقوم رضيعك بالتالي:

- أن لا يعرف نهاره من ليله
- أن يغرغر ويبكي ويأب كثيراً أثناء النوم.
- أن لا ينام طوال الليل. عندما يتحدث الخبراء وتنتشر كتب التربية الوالدية عن الأطفال الرضع بأنهم "ينامون طوال الليل"، فهم يتحدثون عادة عن أي مدة نوم لست ساعات. وهذا يعني أنه إذا كان طفلك ينام في الساعة 8 مساءً ويستيقظ في الساعة 2 صباحاً، فهذا يعني بمثابة "النوم طوال الليل".

- أن ينام كثيراً. إن متوسط عدد ساعات نوم الرضع الذين تقل أعمارهم عن شهر واحد يتراوح بين 16 و 18 ساعة في اليوم، إلا أنهم قد ينامون لمدة تتراوح بين الساعة الواحدة إلى الساعتين فقط في كل مرة. ويجدر بالذكر بأن كل رضيع يختلف عن الآخر وهذا يمكن أن يؤدي إلى تفاوت كبير في عادات ساعات نومهم.
- قد يستغرق هذا الأمر حتى يبلغوا سن الستة الأشهر تقريباً قبل أن تتطور دورة نوم منتظمة لديهم. ولذلك نكرر أن لا يغيب عن بالك بأن كل رضيع يختلف عن الآخر وأنماط نومهم متنوعة عند كل واحد منهم.
- أن يستيقظ مراراً طلباً لإرضاعه أو تغيير حفاظه. إن الاستيقاظ في كثير من الأحيان طلباً للرضاعة من شأنه أن يساعدك على زيادة إدراد حليب الرضاعة من ثدييك.

أهمية الاستلقاء على الظهر عند النوم

إن الرضع الذين يستلقون على معدتهم عند النوم قد ينامون نوماً عميقاً جداً. وإذا بدأ يواجه الرضيع مشاكل في تنفسه، فمن غير المرجح أن يستيقظ من تلقاء نفسه ويقلب جسده بنفسه إذا كان نائماً على معدته. ولهذا السبب، أنه من الأسلم وضع الرضيع على ظهره للنوم. وأحرصني أن تتحدثني عن هذا الأمر مع كل من يقوم بتقديم الرعاية لرضيعك لتتأكدني بأنهم يفهمون أنه ينبغي على رضيعك أن يكون مستلقياً على ظهره دائماً عند النوم.

ماذا لو استمر رضيعي يقلب جسده بنفسه لينام على معدته؟

إن التقلب هو جزء مهم وطبيعي في نمو الرضيع. يبدأ معظم الأطفال في التقلب من تلقاء أنفسهم بحلول أربعة إلى ستة أشهر من العمر تقريباً، ولكن البعض يبدأ في وقت أبكر من ذلك بكثير. وبمجرد أن يستطيع الرضيع أن يتقلب بتلقاء نفسه من ظهره إلى معدته (بطنه) ومن معدته إلى ظهره، فيمكنه أن يبقى في وضع النوم الذي انقلب إليه لوحده. وللحد من خطر وفاة الرضع المرتبط بالنوم، فمن المهم أن يبدأ الرضيع كل وقت نوم مستلقياً على ظهره والتأكد من عدم وجود في السرير أي أشياء ليينة أو ألعاب أو مصدات واقية أو أعطية فراش فضفاضة تحت الرضيع أو فوقه أو في أي مكان في مضجع نومه.



قد يساورك القلق بأن رضيعك قد يختنق جراء النوم على ظهره.



يحظى الرضيع بأمان أكثر عند النوم مستلقياً على ظهره. حيث تكون القصبة الهوائية (الأنبوب الممتد إلى رئتيه) متواجدة فوق المريء (الأنبوب الممتد إلى معدته) عند الاستلقاء على ظهره للنوم. وفي حال تقيؤه بينما يكون نائماً على ظهره، فسيرجع الطعام والسائل إلى معدته ولا ينصب إلى رئتيه. وعندما يكون الرضيع مستلقياً على معدته للنوم، فسيكون المريء (الأنبوب الممتد إلى معدته) متواجداً فوق القصبة الهوائية (الأنبوب الممتد إلى رئتيه). يمكن لأي طعام أو سائل متقيء من المعدة أن يتجمع بسهولة أكثر عند فتحة القصبة الهوائية (الأنبوب الممتد إلى رئتيه) ويجوز أن يسبب الاختناق.

نصائح مفيدة لمساعدة رضيعك على النوم على ظهره

- بما أن رضيعك يمكن أن يجفل بسهولة أكثر عندما يكون نائماً على ظهره، فإن تعليمه أن يغفو ويبقى نائماً وهو مستلقياً على ظهره قد يستغرق وقتاً أكثر بقليل. ومن خلال اتباعك لبعض الخطوات البسيطة، يمكنك مساعدته على النوم بشكل جيد مع الحفاظ على سلامته بقدر الإمكان.
- أحرصى أن تكون أوقات نوم القيلولة والنوم في الليل هي نفسها في كل يوم. وبهذه الطريقة، سيعتاد طفلك على النوم في نفس الوقت تقريباً أثناء أوقات النهار والمساء.
- تنبهي للعلامات المنذرة بالنعاس التي يبديها رضيعك، كالتثاؤب أو فرك عينيه، ثم سارعي بتحضيره للنوم بمجرد أن يلمّ به النعاس. وغالباً ما يواجه الأطفال الرضع صعوبة في الرقود للنوم عندما يحلّ بهم التعب الشديد.
- أحرصى على توفير روتين منظم ومتناسق لأوقات المساء، كاستحمامه، أو إغلاق الستائر، أو تدليك جسمه، أو قراءة قصة له، أو وضعه في كيس نوم مخصص للأطفال.
- أحرصى على تخصيص وقت إضافي قليل لوضع طفلك للنوم. وبهذه الطريقة يمكنك المساعدة في طمأنته وتهدئته إذا ما جفل أو استيقظ عند وضعه للنوم مستلقياً على ظهره. على سبيل المثال، إذا بكى طفلك عند وضعه للنوم، فبدلاً من أن تحمليه من مهده (سريره) أو سلة النوم (Bassinet)، حاولي تربيته صدره بهدوء، أو تمسيد خديه، أو أن تكلميه بلطف أو الغناء له، أو إصدار صوت ناعم يحثه على النوم.
- أعطي لرضيعك المصاصة/اللهاية (شرط أن تكوني ترضعين رضيعك رضاعة طبيعية فعلاً).
- استخدمى ماكينة تصدر أصواتاً هادئة (White Noise) [كهدير شلال الماء] أو أحد تطبيقات الأصوات الهادئة المتواجدة على الهاتف الجوال أو حتى مروحة لخلق هدير بصدى خلفي مهدئ بينما يرقد طفلك للنوم.
- قللي من التفاعلات في أوقات المساء والليل مع طفلك فيما يخص الإرضاع والتجشؤ وتغيير الحفاض والتهدئة اللطيفة؛ وتحديث بصوت ناعم معه وحافظي على إبقاء الأضواء خافتة عند رعايته أثناء أوقات الليل. بينما ينام طفلك أثناء النهار، لا تخشي استخدام الأشياء التي من شأنها إصدار الضجة، كالاستماع إلى الموسيقى أو استخدام المكينة الكهربائية. بالإضافة إلى ذلك، تحدثي إلى طفلك وغيّي له وألعي معه عندما يكون مستيقظاً أثناء أوقات النهار؛ لكي يتعلم العادات المستحبة أثناء أوقات النهار مقابل العادات الليلية.
- وعندما يبكي طفلك في أوقات الليل، تمهلي لبضع لحظات قبل أن تهضيه من مهده. قد يستقر طفلك مرة أخرى للنوم من تلقاء نفسه أو قد لا يحتاج إلا بعض اللمسات المهدئة اللطيفة كربته بلطف وهدوء على صدره.
- اطلبي من الآخرين مساعدتك للانتباه على طفلك حتى تتمكني من الحصول على الراحة أيضاً.

توقعات واقعية لإرضاع طفلك الرضيع

من الطبيعي أن يقوم طفلك الرضيع بالتالي:

- أن يرضع في كثير من الأحيان. قد يرضع المولود الجديد للمرة الأولى بين 8 مرات إلى 16 مرة كل 24 ساعة. يجب أن يرضع مولودك الجديد ما لا يقل عن 8 مرات كل 24 ساعة للحصول على سرعات حرارية كافية لتمكّنه على النمو.
- قد لا يحتاج أن يرضع بعدد المرات التي كان يرضع فيها مع ازدياد عمره.
- أن يرضع في أوقات غير منتظمة. قد يرضع كل 45 دقيقة ثم ينام لمدة 2-3 ساعات.
- أن يرضع كميات قليلة. ستكون معدة مولودك الجديد صغيرة عند ولادته وسيحتاج إلى مرات أكثر من الرضاعة مما يحتاج إليه رضيع أكبر منه سناً. من الطبيعي في البداية أن يرضع كمية قليلة من الحليب الطبيعي تتراوح من بضع قطرات إلى ملعقتين كبيرتين من الحليب الطبيعي.
- أن تبدو عليه علامات الجوع بما فيها الاستيقاظ وتحويل رأسه نحو ثديك، أو مص أصابعه وقبضتي يديّه وأن يُظهر سلوكاً نيقاً.
- أن يعلمك عندما يشبع. سيطي الامتصاص أو يغلق شفثيه أو يميل رأسه بعيداً عن الثدي أو يبتعد عن الثدي أو يغفو.
- في حال ابتلاعه لفقاع الهواء أثناء الرضاعة، احرص على تدليك ظهره لتتأكدي إذا كان يحتاج إلى التجشؤ.
- التقيؤ. إن حدوث قليل من التقيؤ هو أمر طبيعي. إن الاستلقاء والنوم على الظهر هي الطريقة الصحية الأسلم والأكثر أماناً لينام فيها رضيعك حتى لو يتقيأ في نومه. فلن يخنتق جراء التقيؤ.

إنك تدرين حليباً طبيعياً من ثديك حتى في الحالات التالية:

- إذا كان طفلك يبكي ويريد أن يرضع بعد آخر إرضاع بقليل.
- إذا كان طفلك يمرغ ثديك بفمه وأنفه.
- إذا كان طفلك يستيقظ أثناء الليل طلباً للرضاعة.
- إذا كان يبدو لك أن حجم ثديك صغيرين.
- إذا كنت لا تشعرين بأن ثديك ممتلئين كالمعتاد. سيتكيف إدرار الحليب مع احتياجات رضيعك بعد مرور حوالي 6 أسابيع، ولن تشعرين بأن ثديك ممتلئتين كالمعتاد.
- إذا كنت تدرين كمية قليلة من الحليب عند استخدام المضخة لضخ الحليب من ثديك. إن ضخ الحليب من الثديين قد يؤدي إلى إدرار كمية أقل من الكمية التي يرضعها رضيعك من ثديك لأن رضيعك يجيد امتصاص الحليب من ثديك بكمية أكثر مما تستطيع المضخة عليه. وتذكري دائماً بأن معدة المولود الجديد صغيرة جداً. وبما أن سعة قنينة الحليب 8 أونصات، فهذا لا يعني أنه ينبغي على رضيعك أن يرضع تلك الكمية من الحليب بكاملها.



**إذا كنت ترضعين رضيعك
رضاعة طبيعية، فقد
تشعرين بالقلق من عدم
إدرار حليب كافٍ لإرضاع
رضيعك.**

ستعرفين متى يصل الحليب إلى ثديك، لأن ثديك سيشعران بالامتلاء. ويحدث ذلك عادة في ظرف يومين أو ثلاثة أيام بعد ولادة مولودك. قد يستغرق وصول الحليب إلى ثديك وقتاً أكثر إذا تطلب الأمر إلى الحقن عبر قسطرة وريدية (IV) أو الخضوع إلى عملية جراحية قيصرية (C-Section) أو إذا كنت تعانين من مشكلة طبية مثل مقدمات الارتعاج (Pre-Eclampsia) أو داء السكري. للمساعدة في ذلك، امسكي رضيعك بشكل يلامس جلده بجلدك حتى يتمكن من الرضاعة بشكل أكثر. سيحتاج مقدم الرعاية الصحية لطفلك إلى مراقبة وزن طفلك عن كثب.

إن جسمك قادر بحد ذاته على إدرار الكمية الصحيحة من حليب الثدي لرضيعك. ومع ازدياد طلب رضيعك للرضاعة، يزيد جسمك إدرار الحليب ليتماشى مع طلبه. سواء كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أو حليباً اصطناعياً، فإن العلامات التالية تدلّ ما إذا كان رضيعك يحصل على تغذية كافية:

- بول رضيعك شاحب اللون ومخفف (رقيق).
- بحلول اليوم الرابع بعد الولادة، ينبغي أن يكون قد تم تغيير 5 إلى 6 حفاضات مبللة بولها مولودك كل 24 ساعة وأخرج 3 أو أكثر من البراز (الغاائط) بلون أصفر (أو على طريقها للاصفرار على الأقل).

كيف تعرفين ما إذا كان رضيعك يرضع بما فيه الكفاية.

إنه لشيء طبيعي أن يقلّ وزن رضيعك بقليل خلال الأيام الأولى بعد ولادته. يفضل بعض أطباء الأطفال فحص وزن طفلك في ظرف يوم أو يومين بعد الخروج من المستشفى. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فأحرصي أن تقومي بوزن رضيعك عند بلوغه الأسبوع الأول من العمر وكل أسبوعين بعد ذلك لتتأكدي بأنه يكتسب وزناً جيداً. إن متوسط زيادة الوزن هو سبع إلى ثمان أونصات للأشهر الأربعة الأولى وحوالي ثلاث إلى أربع أونصات كل أسبوع بعد بلوغه أربعة أشهر من العمر.

ما هي الأشياء الأخرى التي عليك إطعامها لرضيعك؟

لا شيء. إن الحليب الطبيعي (حليب الثدي) أو الحليب الاصطناعي (فورميلا) للرضع هو الغذاء الوحيد الذي يحتاج إليه رضيعك في الأشهر الستة الأولى من عمره. لا تضيفي "السيريال" إلى قنينة الرضاعة.

وبعد بلوغه ستة أشهر من العمر، قد يوصي طبيب رضيعك أن تباشري بإضافة مواد غذائية خاصة بالرضع إلى نظامه الغذائي. ليس جيداً ومفيداً لصحة رضيعك أن تطعميه سيريال قبل بلوغه ستة أشهر من العمر أو إرضاعه حليباً اصطناعياً بعد الحليب الطبيعي. فهذا يمكن أن يقلل من قدرة جسمك على إدرار حليب طبيعي كما يمكن أن يسبب زيادة كبيرة في وزن رضيعك.



تسري هذه المبادئ التوجيهية على الأطفال الرضّع الأصحاء الذين ولدوا بعد فترة حمل مكتملة (9 أشهر).

استفسري من طبيب رضيعك أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنه عن أيّ أسئلة معيّنة قد تكون لديك بشأن صحته.

لمعرفة المزيد قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي:

www.michigan.gov/safesleep أو الاطلاع على دليلك للرضاعة الطبيعية - **Your Guide to Breastfeeding**