

UNICEF (联合国儿童基金会) 和爱婴计划

UNICEF 在全球范围内帮助每个婴儿达致其最大潜能, 我们的业务遍及全球 160 多个国家, 致力于改善和提高婴儿的:

- 健康和营养状况
- 饮用水的安全和卫生状况
- 教育

UNICEF 还向需要特别保护的儿童提供帮助, 譬如说让孩子不至于沦为童工和战争受害者。



UNICEF 和医院、卫生院和社区医院一起实施该项爱婴计划。我们的目标是帮助他们向儿童提供高水平的保健服务, 让孕妇和初为人母的妇女得到给婴儿喂奶所需的帮助。我们鼓励医院、卫生院和社区医院提高它们的服务水平, 达到国际上最佳的服务质量。

遵照 UNICEF 指示的医院、卫生院和社区医院可以向 Unicef 和 World Health Organisation (世界卫生组织) 申请在业界享有盛誉的“爱婴”奖。欲知详情, 请浏览我们的网站 www.babyfriendly.org.uk。

如果想用信用卡向
UNICEF 捐款, 请致电

08457 312 312

(按当地价格收取费用, 该线 24 小时开通, 请注明“BFI”字样)

欲知当地的母乳喂养计划支持信息, 请致电:

各国母乳喂养支持组的联系方式请参阅第 14 页。

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Sure Start Around Poplar. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652

SureStart
unicef

母乳喂养



初为人母必读



Breastfeeding Your Baby - Chinese

unicef

简介

这本小册子是为刚开始母乳喂养的妈妈编写的，告诉您如何开始喂奶、如何避免常见的问题，有一章是专门讲述奶汁的。为避免混淆，我们将婴儿称为“他”。

母乳喂养是个很简单的过程，对大多数妈妈和婴儿来说也是种十足的享受。即使如此，刚开始的几天，妈妈和婴儿都需要学习怎样做。因此，他们需要练习，必要时还要向助产士寻求帮助和建议。如果以前用奶瓶给孩子喂奶现在想转为母乳喂养，您可以这样做，但不一定会很容易，您应该征求助产士和母乳保育支持人士的意见。

记住：

您的奶汁是孩子的最佳选择，它适合孩子的新需要。6个月左右的婴儿才需要其他食物或饮料。

为什么母乳喂养如此与众不同？

母乳含有婴儿免于疾病感染所需的抗体。与母乳喂养相比，用奶瓶喂奶的孩子更容易得呕吐和腹泻（肠胃炎，这种病的后果可能会很严重）、胸部感染、耳部感染和尿液感染。

母乳喂养对孩子以后的成长也有好处。研究表明：用母乳喂养的孩子的心理发展得更好于用奶瓶喂奶的孩子。用奶瓶喂奶的婴儿长大后更容易得湿疹和糖尿病，也倾向于比母乳喂养长大的孩子有更高的血压。

母乳喂养对妈妈也有好处，它能让您减轻怀孕期间增加的体重，让您免于感染乳腺癌和卵巢癌，日后骨质更强。

下列内容可以让您有个良好的开端：

母乳喂养的好处 — 您能得到什么好处？



把奶汁存在家里

将奶汁存放在冰箱里，在 2-4°C 的温度下能保存 3-5 天。如果没有冰箱温度计，也许最安全的办法是将 24 小时内都不会用的奶汁冰冻起来。奶汁可以在冰室里存放一个星期，在冰箱里可以放 3 个月时间。

您可以在家里用任何塑料瓶偶尔给孩子喂冰冻奶汁，只要这种瓶子有密封圈、可以杀菌消毒就行。记得给每个瓶子写上日期、做上标记，一边喂一边摇。如果因为孩子早产或生病而打算将奶汁冰冻起来，请咨询保育员的意见。如果您的冰箱能够自动除霜，请将奶汁远离除霜剂，越远越好。

让冰冻奶汁在冰箱里或室温下慢慢解冻，解冻的奶汁可以放在冰箱里，可以在接下来的 24 小时内使用。解冻后的奶汁达到室温后就要用掉或倒掉。奶汁不能第二次冰冻。

不能用微波炉给奶汁除霜，这会让奶汁的温度高低不一，会烫伤孩子的嘴。

还想知道更多又该问谁呢

您可以向助产士或卫生访视员了解给孩子喂奶的更多资料。

她会告诉您当地受过训练的顾问的电话号码（详见小册子背页）。另外，您也可以从他们在当地的办公室获取这些信息。

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

让孩子靠近乳房

您的位置

找一个舒适的位置，这很重要。

如果是坐下来给孩子喂奶，请确保：

- 腰背挺直，有靠背；
- 膝盖基本放平；
- 把脚放平
(您可能要放一个脚凳或厚一点的书本)；
- 另外再加一个枕头垫背或垫手，必要时也可以用它垫起孩子。



躺下来喂奶是很舒服的，特别适合晚上喂奶，因为您可以一边给孩子喂奶一边休息。

尽量躺平，拿个枕头垫在头下面，让肩膀靠在床上。



侧身躺好，拿一个枕头垫住背部，另一个夹在两腿中间。

(孩子吸得舒服后，您可以在任何地方舒舒服服地给孩子喂奶，也不需要枕头了。)



孩子的位置

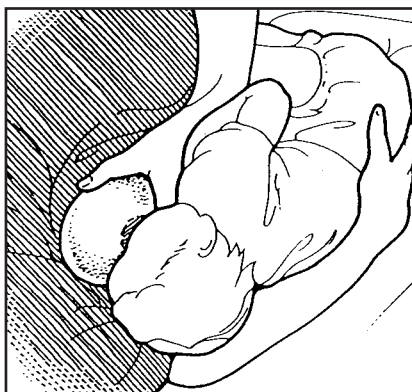
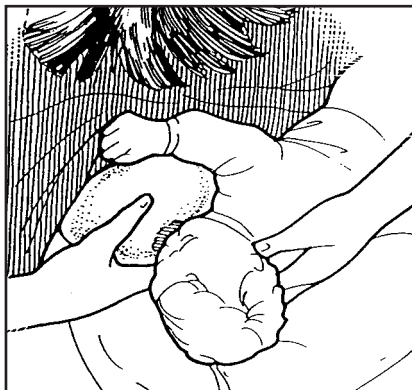
您可以用多种办法抱着孩子喂奶：

不管您选用哪一种办法，以下指导方针都能让您确保孩子吃好喝好：

1. 让孩子抱近您。
2. 让孩子面对您的乳房，让他的头、肩膀和身体成一直线。
3. 让孩子的鼻子或上嘴唇对着您的乳头。
4. 让孩子不用费劲就可以找到您的乳房，不需要他把头伸来伸去，也不需要转来转去。
5. 始终记住一点：让孩子靠近您的乳房，而不是相反。

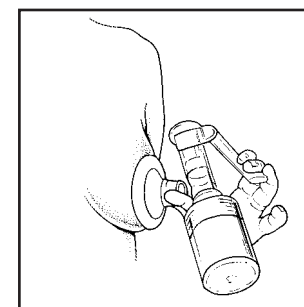
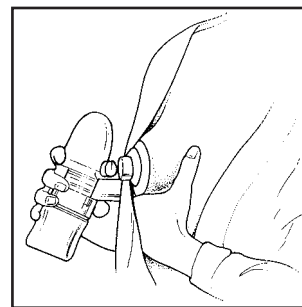
因此，您应该：

- 让孩子的肚子对着妈咪
- 让乳头对着孩子的鼻子
- 让孩子靠近乳房，而不是相反



手动吸乳器

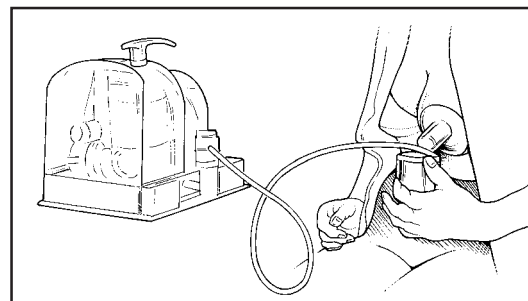
与没有奶汁相比，奶汁饱满时手动吸乳器是很容易使用的。手动吸乳器有多种不同的设计，每一种的工作原理稍有不同。有些是手动的，有些是电池驱动的。每一种吸乳器都有一个套在乳头和乳晕上的漏斗。不同的吸乳器适合不同的人，因此，如有可能最好在购买之前试用一样。



电动吸乳器

这种吸乳器是自动工作的，因此很方便快捷。这种吸乳器特别适合长时间挤奶，譬如说婴儿特别护理部的孩子。如果是这样，您应该尽量每天至少挤 6-8 次（包括晚上的一次），保证孩子有奶喝。

可以用电动吸乳器同时给两个乳房挤奶，这比其他方法要快，挤出来的奶也比较多。如果要同时给两个乳房挤奶，您需要一个双吸乳器大口杯或两个单个大口杯和一个T型接头。

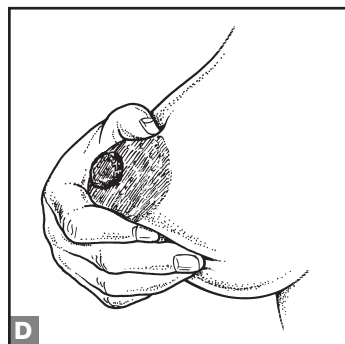
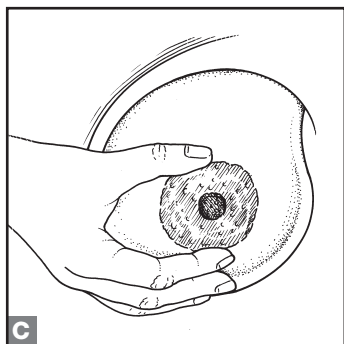


操作手动吸乳器和电动吸乳器时，请严格遵守制造商的指示。



人工挤奶技术

1. 将食指放在乳房下面，指向乳晕边缘；拇指放在乳房上面，对着食指（此时，您可以感觉到皮肤下面的奶汁）。如果乳晕比较大，您需要将手指向乳晕边缘稍稍移动（如果乳晕较小，则需要将手指向外稍稍移动）。您可以用其他手指支撑乳房（C）。
2. 将手指和拇指放在乳房上面的同一个地方，轻轻向后按。
3. 保持这种向后轻轻按下的力量，将拇指和食指放在一起向前按，让奶汁顺利流入奶嘴（D）。
4. 松掉手指让奶汁再充满乳房，然后重复步骤 2 和步骤 3。



如果掌握了挤奶“诀窍”，您可以在几秒钟内完成上面三个步骤（步骤 2 至步骤 4），您的挤奶节奏就会比较稳定，奶汁也会滴下来（也许还会喷出来）。

让孩子贴近乳房

确保让孩子以正确的方式贴近乳房，这一点很重要，否则孩子可能吃不饱，还会咬疼您的乳头。

以第 4 页所述的方式放好孩子，让他的鼻子或上嘴唇对着乳头。

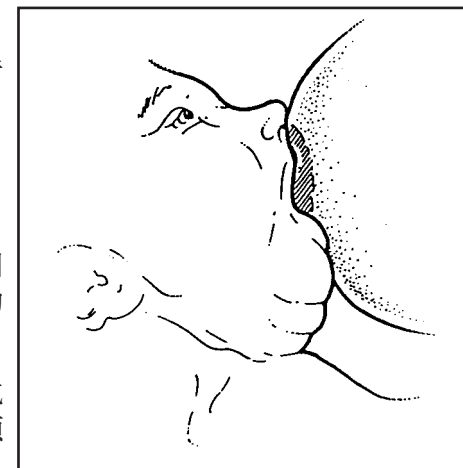


让孩子将嘴张得够大（您可以用乳头轻轻摩擦他的嘴唇让他张开嘴巴）。

将孩子快速靠近乳房，让他的下嘴唇碰到乳房（离乳头底部越远越好）。这样，您的乳头就对着他的上嘴唇。

让孩子以正确的方式贴近乳房后您会看到：

- 他的嘴巴张得很大，满嘴含着乳房。
- 他的下巴抵着您的乳房。
- 他的下嘴唇向后卷曲。
- 如果可以看到乳晕（乳头四周的棕色皮肤），您容易看到他的上嘴唇而不是下嘴唇。
- 他的吸奶方式也由急促型变成长时间深吸型，中间还会停顿一下。



喂奶应该是不疼的，但是，如果您和孩子还在学习如何喂奶和吸奶，孩子第一次贴近乳房时您还是会觉得疼痛或不舒服，但这种疼痛感应该很快就会消失，您不会再觉得疼了。如果还是疼，可能是因为没有把孩子放好。此时，把孩子的嘴角从乳头上轻轻地拿开，让孩子离开乳房，不让他吸奶，然后再把他放到正确的位置。如果还是疼，那您就要找助产士帮忙了。

成功喂奶小贴士

■ 尽量让孩子靠近您，第一次喂奶尤为如此。通过这种方式，您可以更好地了解孩子，及早知道他什么时候想吃奶（晚上喂奶更要注意这点）。如果孩子靠近您的身体，您可以轻而易举地托起孩子给他喂奶，孩子和您自己都不会受到太大的干扰，你们也会更容易入睡。



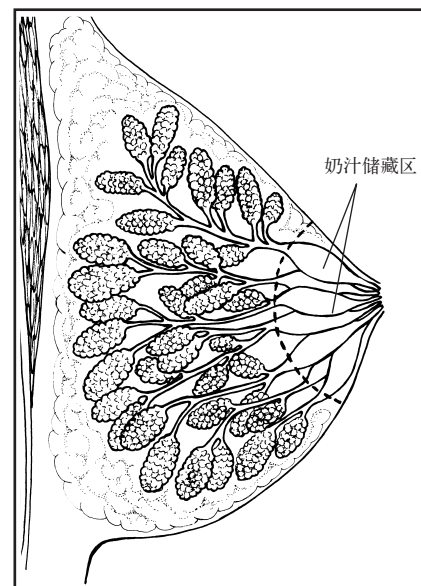
NANCY DURRELL MCKENNA

■ 母乳含有孩子所需的各类食物和水分，给他吃别的食物或饮料可能会害了他，也让他对母乳不感兴趣。如果孩子不经常吃奶，您的奶可能不够他以后喝的。因此，只要他有点饿的样子，就给他喂奶。

■ 妈妈们在最初几个星期里经常碰到的大部分问题（如乳头疼痛、充血、乳腺炎等）有的是因为没有用最佳的方法给孩子喂奶，有的是因为没有经常给孩子喂奶。如果不知道是什么原因，请寻求别人的帮助（小册子背面有相应的求助信息）。

手工挤奶

这是一种既经济又简便的方式，乳房胀痛时用这种办法挤奶最好不过了。这些只是指导意见，最好的办法还是练习（譬如说在浴室里练习），通过练习您可以找到适合您的方式。



乳晕（乳头四周的黑色皮肤）下面（通常是乳晕边缘）有少量奶汁。

这个部位摸起来象是皮肤下面的小豌豆，奶汁就在这里面积聚，您的奶也是从这儿挤出来的。

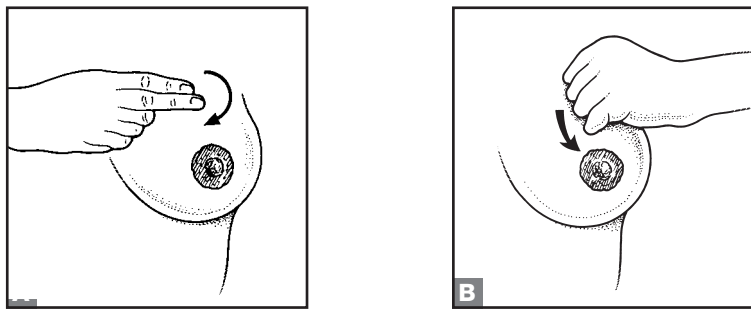
每个乳房有15个左右这样的部位（蒙氏结节），每个都可以积聚奶汁。

- 不要挤压乳头，因为这样做是没有用的，还会疼。
- 小心不要让手指沿着乳房移动，这会破坏乳房精巧的组织结构。
- 可能要一两分钟才会有奶汁流出来。
- 让手指沿着乳房转动使所有的蒙氏结节都能挤出奶来，这一点很重要。
- 将挤出来的奶汁放在消过毒的大口容器（最好是量杯）里。
- 多练习，您就可以用两个乳房同时挤奶。



为了让奶汁顺畅地流出来：

- 尽可能地保持舒服和放松状态，室内安静再加上一杯热饮料可能会有帮助。
- 让孩子靠近您，如果不行就拿一张孩子的照片看看。
- 挤奶前洗个热水澡或淋浴一下，或者用热的法兰绒盖住乳房。



- 用手指尖 (A) 或者握紧的拳头在乳房上向着乳头滚动 (B)，这两种方法都能轻轻地按摩乳房。按摩整个乳房，包括乳房下部。不要让手指沿着乳房移动，这会破坏皮肤。
- 按摩后，用食指和拇指轻轻转动乳头，这会促进荷尔蒙的分泌，荷尔蒙会刺激奶汁的产生，也能让奶汁流得更顺畅。

习惯后，您会发现挤奶是很简单的，不需要精心准备，喂奶也一样。多多练习就会变得简单。

不管选择哪种办法，您都可以在几分钟内、在奶汁减少或流干之前顺畅地挤出奶汁，然后换一个乳房，然后再挤刚才那个乳房，这样轮流着挤直至奶汁流干或慢慢滴下来为止。

喂奶的方式

孩子的吃奶方式各不相同，有的孩子在出生后的一两天里不喜欢吃太多的奶，但随后要常常给他喂奶（特别是刚开始的几个星期里）。这种现象是正常的。只要觉得孩子饿了就给他喂奶，您的奶汁会很充足，也能满足他的需要，因为每次他要吃奶，您的大脑就会接到相应的信号，大脑随即向乳房发出挤奶信号。也就是说：

喂得越多 = 大脑发出的信号就越多 = 奶汁也就越多。



每次孩子吃奶前，您的奶汁都会聚集起来，但如果孩子还在学习如何吃奶，给他喂奶可能要很长的时间。许多妈妈担心：频繁地喂奶可能会造成奶汁不足。只要孩子吃奶的姿势正确，这种现象是不太可能发生的。如果还有担心，请征求产士或卫生访视员的意见。

您和孩子习惯了喂奶和吃奶后，就会很简单了，奶汁的温度也总是恰到好处。实际上，根本就不需要考虑如何喂奶。您的孩子会让您知道哪时是下一次喂奶时间。

喂奶时不需要有特别的饮食，当然了，最好还是和别人一样尽力保持饮食的平衡。类似地，一般也不需要避免吃某些食物。



接着喂奶

您可以一边喂奶一边带着孩子到外面走走、享受生活的乐趣，您几乎可以在任何地方给孩子喂奶。如果穿着比较宽松的衣服，就不用担心喂奶时胸部会露在外面。刚开始时您会有点不自在，但不久就会觉得很自然。大部分人甚至都不会注意到您在给孩子喂奶。实在不行的话，尽量在家里对着镜子多练习。

如果为了在一两天内积聚奶汁而不经常给孩子喂奶，他可能会饿坏的。孩子一叫饿就给他喂奶，您的奶汁供应很快就能跟上孩子的需要。再一次提醒您记住：

喂得越多 = 大脑发出的信号就越多 = 奶汁也就越多。



有时您可能想不带孩子出去，或者在断奶前就要去工作，这时您可以先挤好奶，让别人帮您喂（详见本书第9页的挤奶部分）。

不要企图让孩子在未准备好前吃一些比较硬的食物，每个孩子都是不一样的。

几个月（大概是6个月）之后，也许孩子会自己伸手找东西放入口中了。这个讯号是他可以吃比较硬的东西了。

对6个月大或更小的孩子来说，母乳含有他需要的全部食物和饮料，还能使他免受多种疾病。许多妈妈还给6个月大或更大的孩子喂奶，有的甚至喂到孩子两岁以后。只要您还想喂、孩子也想吃，您就可以继续给他喂奶，这对大家都有好处。



挤奶

为什么要挤奶

- 让孩子充分靠近乳房。
- 乳房涨得难受。
- 孩子太小无法给他喂奶或者生病了不能喂奶。
- 需要离开孩子一两个小时，譬如说参加社交活动。
- 要返回工作岗位。

挤奶的方法

挤奶的方法主要有三种：

- 手工挤奶
- 手动吸乳器挤奶
- 电动吸乳器挤奶

不管您选择哪一种，有一点很重要，即挤奶前要彻底洗手。所有的器皿、瓶子和吸乳器在使用前都要用热肥皂水清洗和消毒。



UNICEF y the Baby Friendly Initiative

(la Iniciativa Amigo de los Niños)

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, está trabajando globalmente para ayudar a que cada niño pueda desarrollar su potencial plenamente. Trabajamos en más de 160 países, apoyando programas que les proporciona a los niños:

- Mejor alimentación y nutrición
- Agua potable e instalaciones sanitarias
- Educación

UNICEF también proporciona ayuda a los niños que necesitan protección especial, tal como niños que trabajan y víctimas de guerras.



La iniciativa Amigo de los Niños es un programa global de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud que trabajan con los servicios sanitarios para mejorar los procedimientos. Los centros de salud que cambian sus procedimientos para apoyar la lactancia materna reciben la prestigiosa denominación UNICEF/OMS Amigo de los Niños. En el Reino Unido la iniciativa Amigo de los Niños forma parte de diferentes sectores del servicio de salud para proporcionar consejos, apoyo, formación, establecimiento de contactos, evaluaciones y reconocimientos.

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

Información sobre el apoyo para la lactancia materna más cercana:

More information about the work of the UNICEF UK Baby Friendly Initiative can be found on our web site (see www.babyfriendly.org.uk/parents). These leaflets are produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Spanish translation services donated by Patricia Bergström, Canary Islands. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

Amamantar a tu bebé



Información importante para nuevas mamás

Breastfeeding Your Baby, Spanish



unicef 
United Nations Children's Fund

Introducción

Este folleto está dirigido a madres que van a comenzar a dar el pecho. Aquí encontrarás información sobre cómo empezar y cómo evitar los problemas que suelen ocurrir. También hay un apartado de cómo sacarte la leche. Para evitar confusión nos hemos referido al bebé como "él".

Una vez establecida, la lactancia materna es fácil y para la mayoría de las madres y los bebés es una experiencia muy agradable. Sin embargo, durante los primeros días ambos necesitan aprender qué hacer. Por eso necesitarás practicar y, en caso de necesidad, obtener ayuda y consejos de tu matrona. (Si has empezado a dar el biberón a tu bebé y quieres cambiar a la lactancia materna todavía es posible pero no siempre es fácil - deberías hablar con tu matrona o con una monitora de lactancia.)

Recuerda:

TU leche es perfecta para TU bebé y se adapta para cubrir las necesidades de tu bebé en todo momento. La mayoría de los bebés no necesitarán otro alimento o bebida hasta que tengan alrededor de seis meses.

¿Porqué es tan especial la lactancia materna?

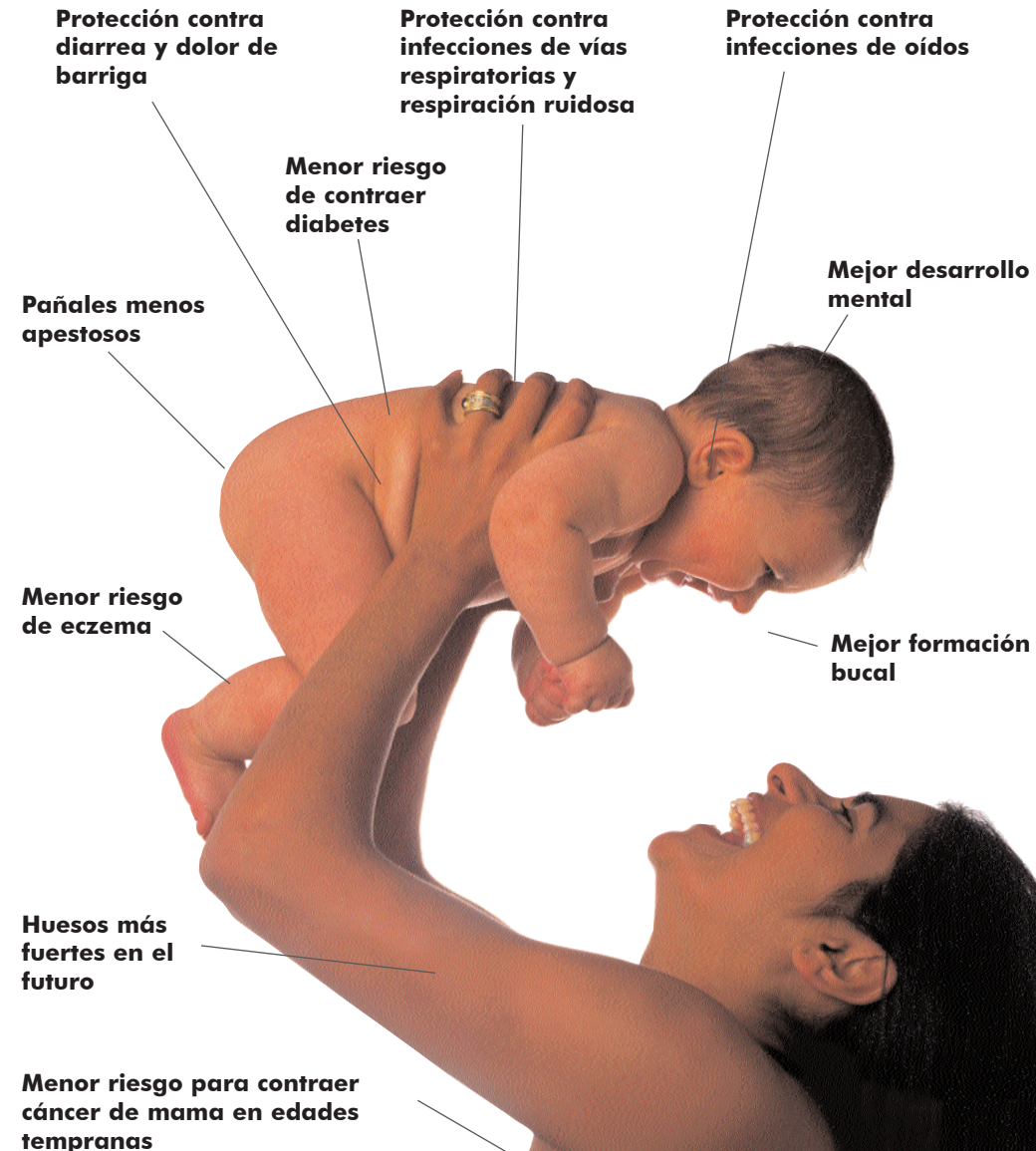
La leche materna contiene anticuerpos para proteger a tu bebé contra infecciones. Los vómitos y las diarreas (gastroenteritis, lo cual puede ser muy serio), infecciones de las vías respiratorias, otitis e infecciones de orina son mucho más frecuentes en bebés alimentados con biberón.

La lactancia materna seguirá beneficiando a tu bebé durante su crecimiento. La investigación indica que los bebés alimentados con el pecho tienen un mejor desarrollo mental. Los niños que fueron alimentados con biberón cuando eran bebés son más propensos a tener eczema y diabetes y suelen tener la tensión más alta que los que fueron amamantados.

La lactancia materna también es buena para las madres. Ayudan a perder el peso cogido durante el embarazo. Puede ayudar a protegerte contra el cáncer de mama y de ovario y ayuda a que tengas huesos más fuertes en el futuro.

La siguiente información te ayudará a empezar con buen pie.

Beneficios de la Lactancia Materna - ¿A cuantos puedes señalar?



Cómo guardar la leche en casa

La leche materna puede guardarse en una nevera a una temperatura de 2-4°C durante 3 a 5 días. Si la nevera no tiene un termómetro, es más seguro congelar toda la leche que no se vaya a usar en 24 horas. La leche materna puede guardarse durante una semana en el compartimiento de hielo de la nevera o hasta tres meses en el congelador.

Cuando se congela la leche materna para uso ocasional en casa, se puede emplear cualquier recipiente de plástico, siempre y cuando tenga una tapa hermética y se pueda esterilizar. No olvide etiquetar los recipientes con la fecha y rotarlos. Si está congelando la leche materna porque el bebé es prematuro o está enfermo, solicite que te aconseje el personal que esté al cuidado del bebé. Si tiene un congelador de auto-descongelación, guarde la leche lo más lejos posible de los elementos de descongelación.

La leche materna congelada se debe descongelar lentamente en una nevera o en temperatura ambiente. La leche materna descongelada puede guardarse en una nevera y usarse en un tiempo de 24 horas. Una vez que se haya calentado a temperatura ambiente, debe ser usada o desechada. Nunca se debe recongelar la leche materna.

Se desaconseja descongelar la leche materna en un microondas puesto que esto podría conllevar a que no se caliente de forma uniforme, lo cual podría quemar la boca del bebé.

Para más información

Tu matrona o auxiliar sanitario te podrá ayudar en caso de necesitar más información sobre cómo alimentar a tu bebé.

Podrán proporcionar números de teléfono para contactar con los monitores de lactancia más cercanos (en la última página de este folleto hay un espacio para esto). Alternativamente también puedes contactar con las siguientes oficinas nacionales para obtener esta información:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

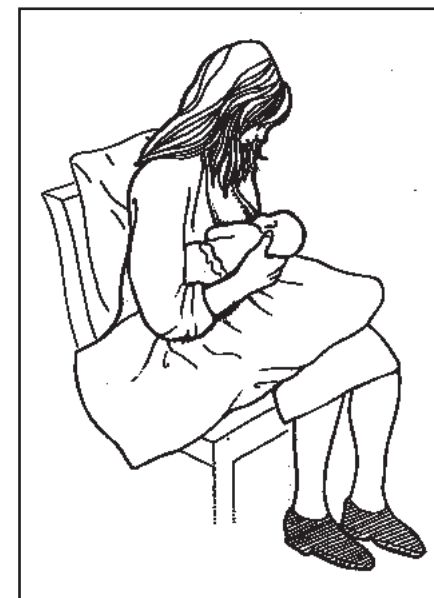
Cómo colocar el bebé al pecho

Tu posición

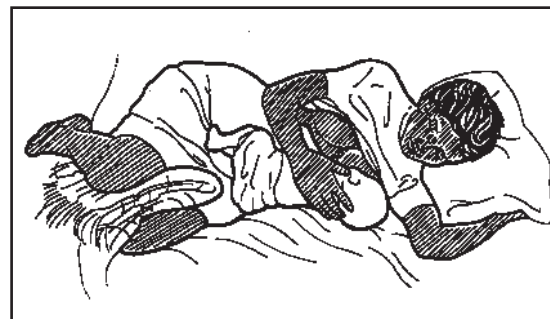
Es importante que encuentres una posición cómoda.

Si estás sentada asegúrate de que:

- TENGAS la espalda recta y bien apoyada
- Tu regazo esté casi plano
- Tus pies estén apoyados en algo plano (puede que necesites un taburete o un libro gordo)
- TENGAS almohadas o cojines para apoyar la espalda y brazos o para tener al bebé en una posición más elevada en caso de necesidad



Dar el pecho acostada también puede ser muy cómodo. Es sobre todo una buena opción para las tomas de noche puesto que puedes descansar mientras el bebé mama.



Intenta colocarte lo más recta posible con una almohada debajo de la cabeza y el hombro sobre la cama.

Colócate bien de lado. Para esto puede que te ayude tener una almohada apoyando la espalda y otra entre las piernas.

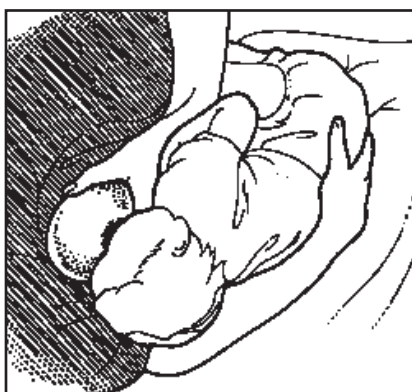
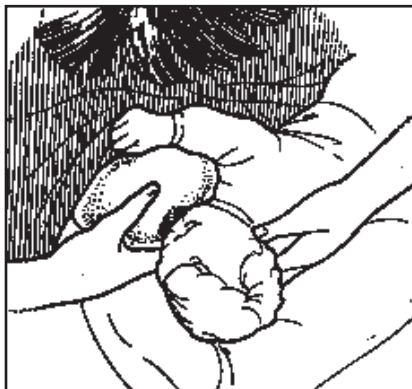
(Una vez que el bebé esté mamando bien podrás darle el pecho cómodamente en cualquier lugar sin necesitar almohadas.)

La posición del bebé

Hay diferentes formas en las que puedes sujetar al bebé para darle el pecho.

Sea cual sea la que eliges aquí tienes algunos consejos para asegurarte de que tu bebé pueda alimentarse de la mejor forma:

1. Debes tener el bebé cerca de ti.
2. Debe estar mirando hacia el pecho, con la cabeza, los hombros y el cuello en línea recta.
3. Su nariz o labio superior deben estar a la altura del pezón.
4. El bebé debería poder llegar al pecho con facilidad sin tener que estirar el cuello o girar la cabeza.
5. Recuerda que siempre hay que llevar el bebé hacia el pecho y no el pecho hacia el bebé.

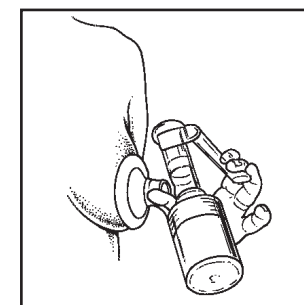
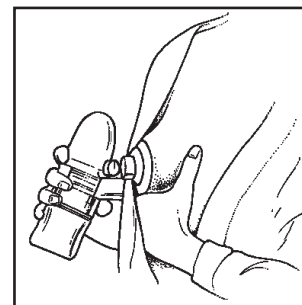


En resumen:

- **Barriguita de bebé pegada a barriguita de mami**
- **Pezón a la nariz**
- **Bebé hacia el pecho y no el pecho hacia el bebé**

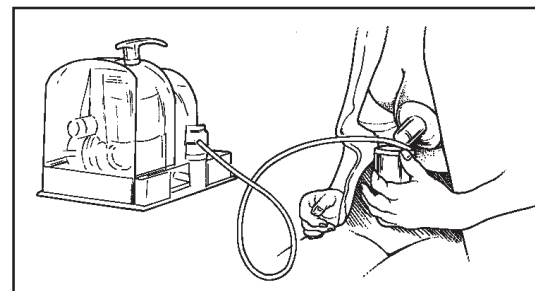
Sacaleches Manuales

Los sacaleches manuales son más fáciles de usar cuando los pechos estén llenos que cuando no lo están. Existen varios diseños distintos que se usan de forma ligeramente diferente. Algunos son manuales y otros usan baterías. Todos tienen un embudo que cubre el pezón y la areola. Hay diferentes sacaleches para diferentes gustos - por eso siempre es mejor, a ser posible, probar el sacaleches antes de comprarlo.



Sacaleches Eléctricos

Estos son rápidos y fáciles de usar ya que funcionan de forma automática. Se recomiendan en particular cuando hay que sacar leche durante bastante tiempo, p.ej. si el bebé está en cuidados intensivos. Si este es el caso deberás intentar exprimir un mínimo de 6-8 veces en 24 horas (incluyendo una vez durante la noche) para mantener la producción.

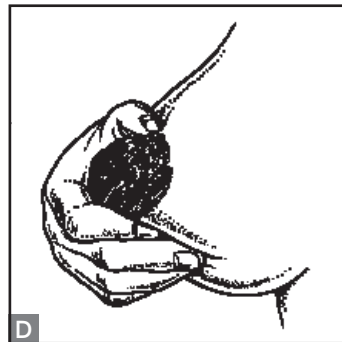
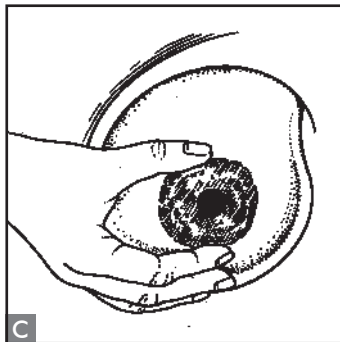


Con un sacaleches eléctrico se puede extraer de los dos pechos a la vez. Esto es más rápido que otros métodos y puede ayudarte a producir más leche. Necesitarás un conjunto dual o dos conjuntos y un conector en T.

Si usas un sacaleches manual o eléctrico es importante que sigas bien las instrucciones del fabricante.

Técnicas para sacar la leche de forma manual

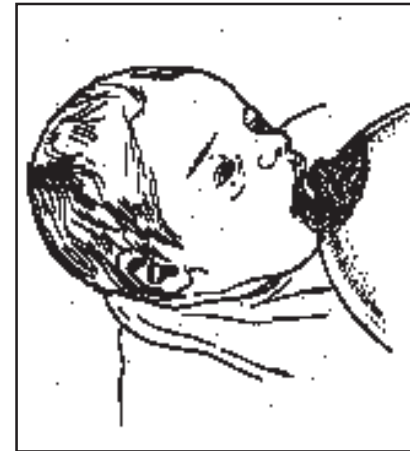
1. Coloca el dedo índice debajo del pecho hacia el borde de la areola, y el pulgar encima del pecho en frente del dedo índice. (Puede que sientas las reservas de leche debajo de la piel.) Si tienes una areola grande puede que tengas que mover los dedos un poco más hacia dentro (si tu areola es pequeña puede que tengas que moverlos un poco hacia fuera). Puedes usar los demás dedos para soportar el pecho. (C)
2. Manteniendo los dedos y el pulgar en la misma posición, presiona levemente hacia atrás.
3. Manteniendo esta ligera presión hacia atrás, presiona con el pulgar y el dedo índice juntándolos y pulsando hacia el pezón, exprimiendo de esta manera la leche de las reservas. (D)
4. Disminuya la presión para dejar que las reservas se vuelvan a llenar y repite los pasos 2 y 3.



Una vez que domines la técnica, sólo tardarás unos segundos para hacer los pasos 2 al 4. Después podrás seguir con un ritmo estable. El resultado será que la leche gotee e incluso salga a chorros del pecho.

Como colocar el bebé al pecho

Es importante que te asegures que el bebé te coje bien el pecho ya que si no es así puede que no reciba suficiente leche durante la toma y que te duelan los pezones.



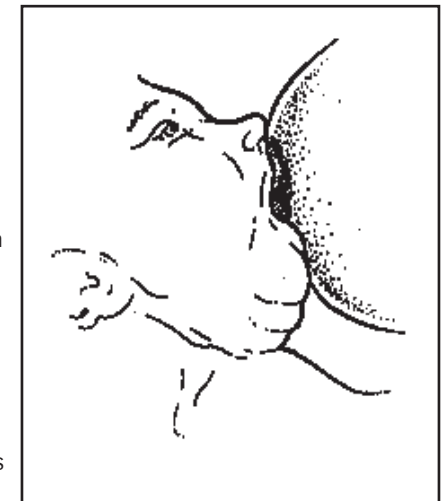
Coloca el bebé en la posición descrita en la página 4, con la nariz y el labio superior a la altura del pezón.

Espera hasta que tenga la boca muy abierta (para animarle a hacer esto puedes rozarle los labios con el pezón).

Rápidamente llévale al pecho de forma que su labio inferior esté en contacto con el pecho lo más lejos posible de la base del pezón. De esta manera el pezón estará apuntando hacia la parte alta de su boca.

Cuando tu bebé esté bien cogido al pecho notarás que:

- Su boca está bien abierta y tiene un buen "bocado" de pecho.
- Su barbilla está tocando el pecho.
- Su labio inferior está doblado hacia fuera.
- Si puedes ver la areola (la piel marrón alrededor del pezón) debe haber más piel visible encima del labio superior que debajo del labio inferior.
- Empieza mamando con movimientos de succión cortos y gradualmente cambia a movimientos más profundos y largos con pausas.



Alimentar a tu hijo no debería ser doloroso. No obstante, mientras tu bebé y tú están aprendiendo puede que sientas algo de dolor o incomodes al principio de la toma. Esta sensación debería desaparecer rápidamente y después no debería dolerte durante la toma. Si sigue doliendo es probable que tu bebé no esté bien cogido. En ese caso aléjale del pecho, presionando suavemente desde la comisura de la boca del bebé, para que la succión se interrumpa y después ayúdale a cogerse de nuevo. Si el dolor continúa pide ayuda a la matrona.

Sugerencias para amamantar con éxito

- Procura tener a tu bebé cerca de ti, sobre todo al principio. De esta manera llegarás a conocerle muy bien y rápidamente sabrás cuando necesita comer. Esto es importante sobre todo por la noche. Si tienes a tu bebé a tu lado le puedes coger fácilmente para darle el pecho sin que esto cause mucha molestia a ninguno de los dos. Una vez terminada la toma los dos se pueden volver a dormir más rápidamente.



NANCY DURRELL MCKENNA

- La leche materna contiene todo el alimento y agua que tu bebé necesita. Darle otra comida o bebida podría ser nocivo y puede hacer que tenga menos interés en mamar. Si no mama con suficiente frecuencia puede que no produzcas suficiente leche para sus necesidades futuras. Por eso, en cualquier momento que de señal de tener hambre simplemente ponle al pecho.
- La mayoría de los problemas que sufren las madres durante las primeras semanas (por ejemplo pezones doloridos, ingurgitación, mastitis) ocurren porque el bebé no está bien cogido al pecho o bien porque no se le está poniendo al pecho con suficiente frecuencia. Pida ayuda si tienes dudas. Hay información sobre cómo conseguir ayuda al dorso de este folleto.

Extracción manual

Esta es una forma económica y conveniente para extraer la leche y particularmente útil cuando necesitas aliviar un pecho dolorido. Estas instrucciones son a modo de guía pero la mejor forma para aprender es practicar (durante un baño por ejemplo) para ver lo que te funciona a ti.



Debajo de la areola (la piel oscura alrededor del pezón), normalmente hacia el borde, hay pequeños depósitos de leche.

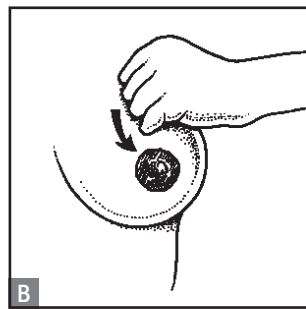
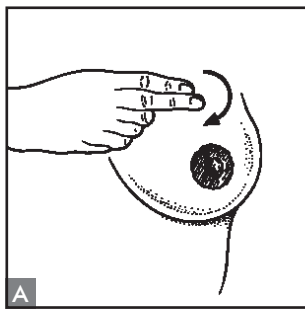
Se pueden sentir como estructuras en forma de guisantes pequeños debajo de la piel. La leche se recolecta en estas pequeñas reservas y es de aquí que se extrae la leche.

Cada pecho está dividido en aproximadamente 15 secciones (lóbulos) cada una con su propia reserva de leche.

- Procura no apretar el pezón ya que esto no sería útil y podría ser doloroso.
- Intenta no deslizar los dedos por el pecho ya que esto podría dañar los tejidos delicados del mismo.
- La leche puede tardar un par de minutos antes de salir.
- Es importante que cambies la posición de los dedos alrededor del pecho para asegurarte que se exprima leche de todos los lóbulos.
- La leche debe recolectarse en un recipiente estéril y de apertura ancha - un medidor de plástico esterilizable sería una buena opción.
- Con práctica se puede llegar a exprimir leche de los dos pechos a la vez.

Para estimular el flujo de leche:

- Procura estar lo más cómoda y relajada posible. Estar sentada en una habitación tranquila con una bebida caliente puede ayudar.
- Ten a tu bebé cerca. Si esto no es posible, mira una fotografía del bebé en vez.
- Tomate una ducha o un baño caliente antes de la extracción, o colócate compresas calientes a los pechos.



- Masajea suavemente el pecho. Esto se puede hacer con las yemas de los dedos (A) o pasando la mano cerrada sobre el pecho hacia el pezón (B). Trabaja todo el pecho incluyendo por debajo. No pases los dedos a lo largo del pecho ya que esto podría dañar la piel..
- Después del masaje coja el pezón entre el pulgar y el dedo índice y muévelo suavemente. Esto estimula la salida de hormonas que a su vez estimulan al pecho a producir y dejar salir la leche.

A medida que te acostumbres a sacar la leche encontrarás que no te hará falta prepararlo con tanto esmero. Igual que la lactancia materna en sí, se hace más fácil con la práctica.

Sea cual sea el método que eliges sólo podrás sacarte la leche de un pecho durante unos minutos antes de que el flujo disminuya o parece acabar. Entonces debes pasar al otro pecho. Después puedes volver al primer pecho y volver a empezar de nuevo. Sigue cambiando de pecho hasta que no salga leche o que gotee muy lentamente.

Patrones de lactancia materna

Los patrones de lactancia varían enormemente de bebé a bebé. Algunos bebés por ejemplo no quieren muchas tomas los primeros días. Sin embargo, después puede que las tomas sean muy frecuentes, especialmente durante las primeras semanas. Esto es bastante normal. Si simplemente alimentas a tu bebé cuando parece tener hambre producirás suficiente leche para cubrir sus necesidades. Esto es porque cada vez que amamanta, tu cerebro recibe señales y a su vez manda señales a tus pechos para que produzcan más leche. Por lo tanto:

Más tomas = Más señales = Más leche



NANCY DURRELL MCKENNA

Cada vez que tu bebé come, se está construyendo un depósito de leche. Mientras que el bebé esté aprendiendo, sus tomas también pueden ser bastante largas. Muchas madres se preocupan que al amamantar más frecuentemente esto resultará en que no tengan suficiente leche para alimentar al bebé. Siempre y cuando el bebé esté bien cogido al pecho, esto es muy poco probable. Pide consejo a tu matrona o al auxiliar sanitario si no estás segura.

Una vez que tanto tú como tu bebé estén acostumbrados a amamantar suele ser muy fácil. La leche siempre está lista en la temperatura idónea. De hecho, no hace falta ni siquiera pensar en ello. Tu bebé te avisará cuando es hora de la siguiente toma.

No hace falta seguir una dieta especial cuando das el pecho pero, como todo el mundo, deberías tener una alimentación equilibrada. Del mismo modo no suele ser necesario evitar determinados alimentos.

Como seguir con la lactancia

La lactancia materna no tiene porqué evitar que tú y tu bebé salgan a disfrutar de la vida. Puedes amamantar en prácticamente cualquier sitio. Si llevas ropa algo suelta puedes amamantar sin tener que preocuparte si estás enseñando el pecho. Puede que te sientas algo incómoda al principio pero pronto verás que tendrás más confianza. La mayoría de la gente ni se enterará de que estás dando el pecho - puedes practicar en casa en frente de un espejo.

Tu bebé puede tener días de más hambre cuando necesita comer más a menudo durante un día o dos para aumentar la producción. Si le das de comer cada vez que tenga hambre, tu producción pronto alcanzará sus necesidades. De nuevo recuerda que:

Más tomas = Más señales = Más leche



Puede que a veces quieras salir sin tu bebé, o que tengas que volver al trabajo antes de que quieras dejar la lactancia. Te puedes sacar la leche para que otra persona se lo dé a tu bebé. Encontrarás información sobre cómo sacarte la leche en este folleto (pág. 9).

No intentes introducir sólidos en la alimentación de tu bebé hasta que esté preparado. Todos los bebés son diferentes. En algún momento alrededor de los seis meses tu bebé seguramente empezará a intentar coger cosas y llevarlas a la boca. Esto es una indicación de que está listo para los sólidos.

La lactancia materna le proporciona toda la comida y bebida que un bebé necesita hasta alrededor de los primeros seis meses y le protege contra un gran abanico de enfermedades. Muchas madres siguen con la lactancia mucho más tiempo que esto, algunos hasta bien entrado en el segundo año y más. La lactancia materna te beneficiará a ti y a tu bebé durante todo el tiempo que los dos quieran seguir.

Como sacarte la leche

Razones para sacarte la leche

- Para ayudar al bebé a cogerse a un pecho lleno.
- Cuando tus pechos están llenos e incómodos
- Cuando tu bebé es demasiado pequeño o enfermo para poder mamar.
- Cuando tienes que ausentarte del bebé durante más de una o dos horas p.ej. para una función social.
- Cuando vuelves al trabajo..

Formas para sacarte la leche

Hay tres formas principales para sacar la leche:

- Manualmente
- Con sacaleches manual
- Con sacaleches eléctrico

Sea cual sea el método que eliges es importante que te laves las manos bien antes de empezar. Todos los recipientes, botellas y partes de los extractores tienen que lavarse con agua caliente y detergente y esterilizarse antes de su uso.

UNICEF and the Baby Friendly Initiative

The United Nations Children's Fund, UNICEF, is working globally to help every child reach his or her full potential. We work in more than 160 countries, supporting programmes to provide children with:

- improved health and nutrition
- safe water and sanitation
- education

UNICEF also helps children who need special protection, such as child labourers and victims of war.



UNICEF's Baby Friendly Initiative works with hospitals, health centres and GP surgeries. Our aim is to help them provide a high standard of care so that pregnant women and new mothers get the support they need to breastfeed successfully. We encourage hospitals, health centres and GP surgeries to improve their services in

line with international best practice standards. Those that do so can apply for the prestigious 'Baby Friendly' award from UNICEF and the World Health Organisation. To find out more, visit our web site at www.babyfriendly.org.uk

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

Information on support for breastfeeding available locally:

Contact details for the national breastfeeding support groups are on page 14.

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the Baby Welcome Programme. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

**Baby
Welcome**

supporting breastfeeding and
the Baby Friendly Initiative

Breastfeeding Your Baby



Important information for new mothers



unicef 

Introduction

This booklet is for mothers who are starting to breastfeed. In it you will find information on how to get started and how to avoid common problems. There is also a separate section on expressing your breastmilk. We have referred to the baby as "he" in order to avoid confusion.

Once established, breastfeeding is easy and for most mothers and babies a very enjoyable experience. However, in the first few days you both need to learn what to do. You will therefore need to practise and, if necessary, get help and advice from your midwife. (If you have started to bottle feed your baby and want to switch to breastfeeding, this is still possible but it is not always easy - you should talk to your midwife or a breastfeeding supporter.)

Remember:

YOUR breastmilk is perfect for YOUR baby and adapts to meet your baby's changing needs. Most babies will need no other food or drink until they are about six months old.

Why is breastfeeding so special?

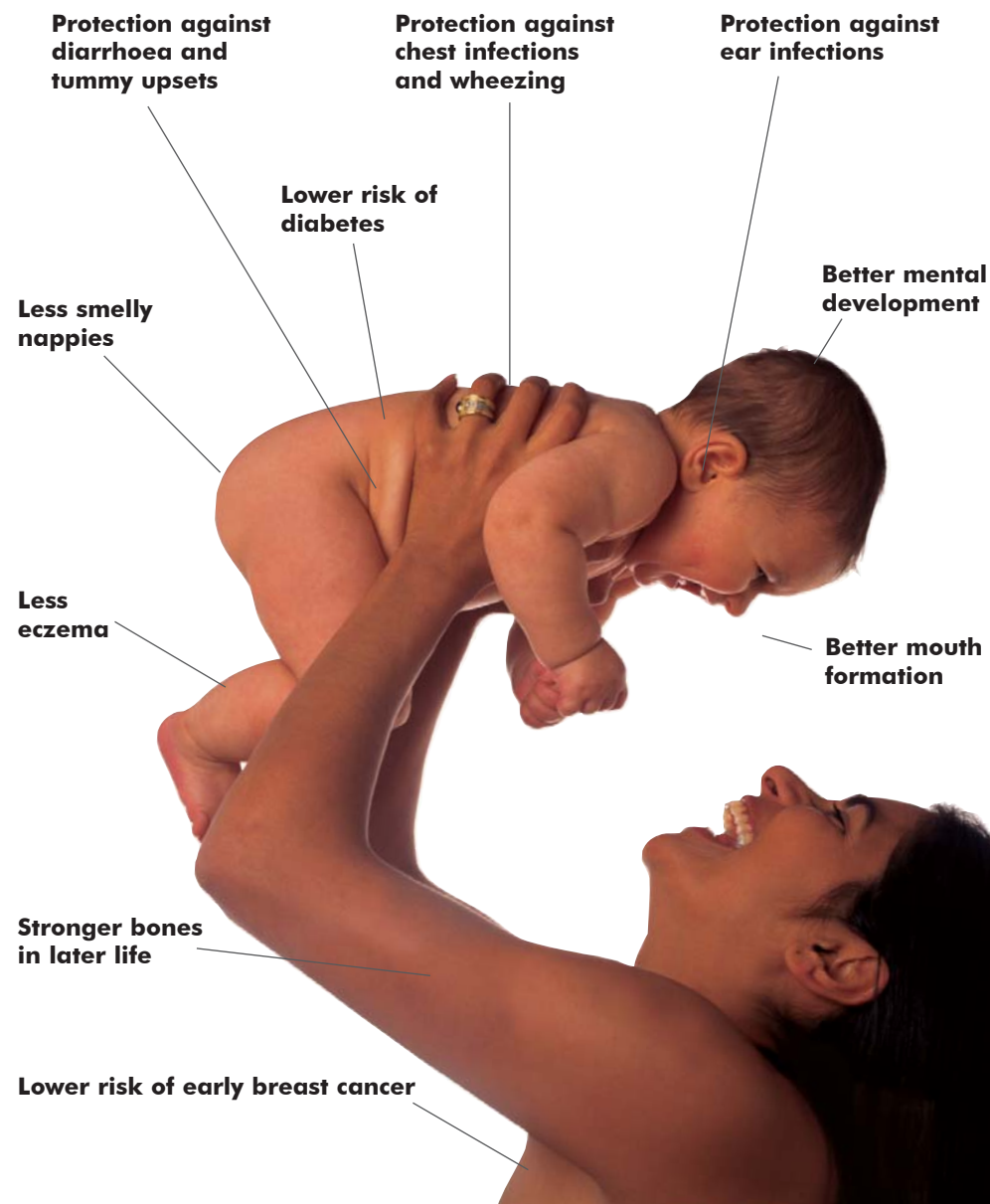
Breastmilk contains antibodies to protect your baby from infection. Sickness and diarrhoea (gastroenteritis, which may be very serious), chest infections, ear infections and urine infections are all more likely in bottle-fed babies.

Breastfeeding will continue to benefit your baby as he grows. Research suggests that breastfed babies have better mental development. Children who were bottle fed as babies are at greater risk of eczema and diabetes and tend to have higher blood pressure than those who were breastfed.

Breastfeeding is also good for mothers. It helps you lose the weight gained during pregnancy. It can help protect you from breast and ovarian cancer and give you stronger bones in later life.

The following information will help to get you off to a good start.

Breastfeeding benefits - How many can you point to?



Storing breastmilk at home

Breastmilk can be stored in a refrigerator at a temperature of 2-4°C for between 3 and 5 days. If you do not have a refrigerator thermometer, it is probably safest to freeze any breastmilk that you do not intend to use within 24 hours. Breastmilk can be stored for one week in the ice compartment of the refrigerator or up to three months in the freezer.

When freezing breastmilk for occasional use at home, any plastic container can be used providing it has an airtight seal and can be sterilised. Remember to date and label each container and use them in rotation. If you are freezing breastmilk because your baby is premature or ill, ask the staff who are caring for him for advice. If you have a self-defrosting freezer, store the milk as far away as possible from the defrosting element.

Frozen breastmilk should be thawed slowly in a refrigerator or at room temperature. Thawed breastmilk can be stored in a refrigerator and used for up to 24 hours. Once it has warmed to room temperature, it should be used or thrown away. Breastmilk should never be refrozen.

Breastmilk should not be defrosted in a microwave because this may cause the milk to become an uneven temperature which may burn the baby's mouth.

Who to ask for more information

Your midwife or health visitor will be able to help if you need any more information about feeding your baby.

She can give you the telephone number of your local trained breastfeeding counsellors (a space is provided on the back page of this booklet). Alternatively, their national offices can give you this information:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

Putting your baby to the breast

Your Position

It is important that you find a comfortable position.

If you are sitting down to feed, try to make sure that:

- Your back is straight and supported
- Your lap is almost flat
- Your feet are flat (you may need a footstool or a thick book)
- You have extra pillows to support your back and arms or to help raise your baby if needed



Breastfeeding lying down can be very comfortable. It is especially good for night feeds as you can rest while your baby feeds.



Try to lie fairly flat with a pillow under your head and your shoulder on the bed.

Lie well over on your side. A pillow supporting your back and another between your legs can help with this.

(Once your baby is feeding well, you will be able to feed him comfortably anywhere without needing pillows.)



Your baby's position

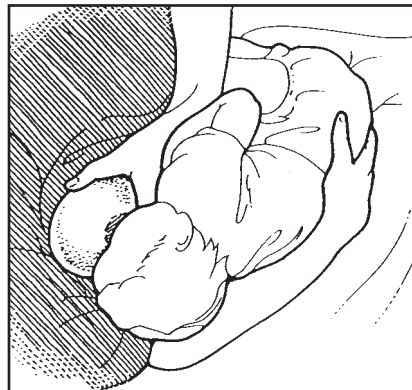
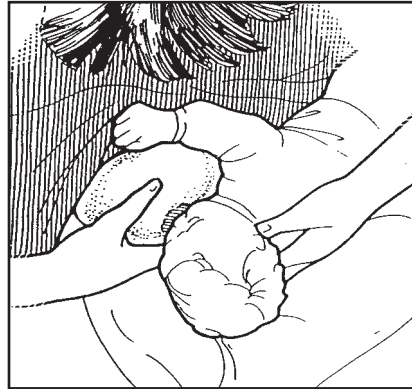
There are various ways that you can hold your baby for breastfeeding.

Whichever way you choose here are a few guidelines to help make sure that your baby is able to feed well:

1. Your baby should be held close to you.
2. He should be facing the breast, with head, shoulders and body in a straight line.
3. His nose or top lip should be opposite the nipple.
4. He should be able to reach the breast easily, without having to stretch or twist.
5. Remember always to move your baby towards the breast rather than your breast towards the baby.

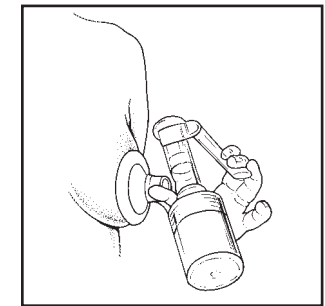
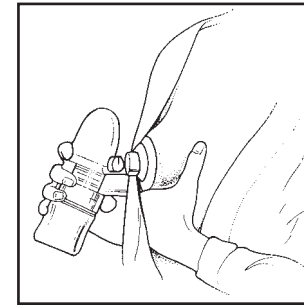
So:

- **Tummy to Mummy**
- **Nipple to nose**
- **Baby to breast, not breast to baby**



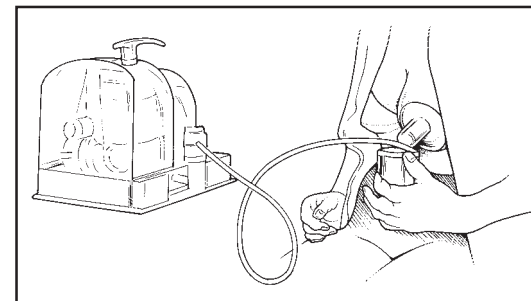
Hand Pumps

Hand pumps are easier to use when your breasts are full than when they are soft. There are a number of different designs, all of which work in slightly different ways. Some are operated by hand and some by battery. They all have a funnel which fits over the nipple and areola. Different pumps suit different women - it is therefore best, if at all possible, to try out a pump before buying.



Electric Pumps

These are fast and easy because they work automatically. They are particularly good if you need to express for an extended period, eg. if your baby is on the Special Care Baby Unit. If this is the case, then you should try to express a minimum of 6-8 times in 24 hours (including once during the night) to maintain your supply.



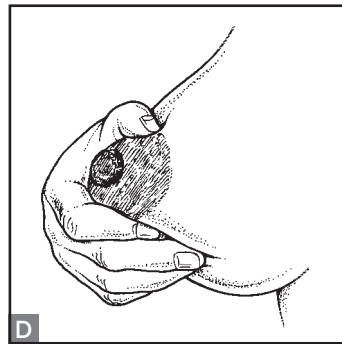
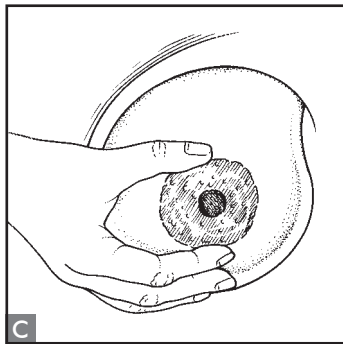
It is possible to express both breasts at the same time using an electric pump. This is quicker than other methods and may help you to produce more milk. You will require a dual pumping beaker set or two single beaker sets and a T connector.

Follow the manufacturer's instructions very carefully if you use a hand or electric pump.



Technique for hand expressing

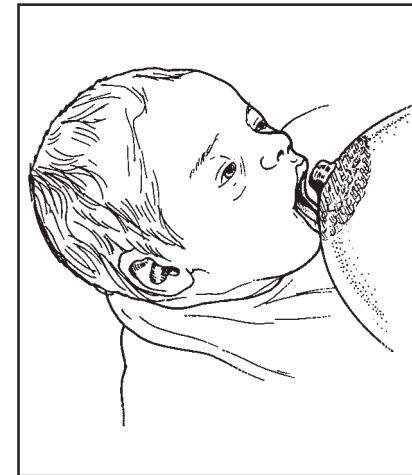
1. Place your first finger under the breast, towards the edge of the areola, and your thumb on top of the breast opposite the first finger. (You may be able to feel the milk reservoirs under the skin.) If you have a large areola, you may need to bring your fingers in slightly from the edge (if your areola is small, you may need to move them out slightly). Your other fingers can be used to support the breast. (C)
2. Keeping your fingers and thumb in the same places on your skin, gently press backwards.
3. Maintaining this gentle backwards pressure, press your thumb and first finger together and forwards, so easing the milk out of the reservoirs and towards the nipple. (D)
4. Release the pressure to allow the reservoirs to refill and then repeat steps 2 and 3.



Once you have the 'knack', steps 2 to 4 will take no more than a few seconds. You will then be able to build up a steady rhythm. This will result in the milk dripping and perhaps spurting from the breast.

Attaching your baby to the breast

It is important to make sure that your baby latches on to the breast properly, otherwise he may not get enough milk during the feed and your nipples could become sore.



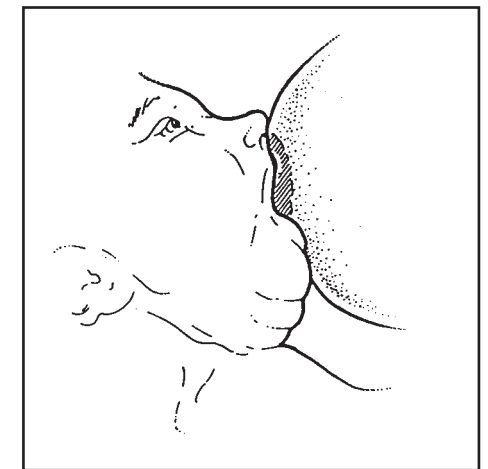
Position your baby as described on page 4, with his nose or top lip opposite your nipple.

Wait until he opens his mouth really wide (you can gently brush his lips with your nipple to encourage him to do this).

Quickly move him on to your breast, so that his bottom lip touches the breast as far away as possible from the base of the nipple. This way, your nipple will be pointing towards the roof of his mouth.

When your baby is properly attached to your breast you will notice that:

- his mouth is wide open and he has a big mouthful of breast
- his chin is touching the breast
- his bottom lip is curled back
- if you can see any of the areola (the brown skin around the nipple), more is visible above his top lip than below his bottom one
- his sucking pattern changes from short sucks to long deep sucks with pauses



Feeding should not be painful. However, while you and your baby are learning to breastfeed you may feel some pain or discomfort when the baby first attaches to the breast. This sensation should fade quickly and then the feed will not be painful. If it continues to hurt, this probably means that your baby is not attached properly. In this case, take him off by gently pressing your breast away from the corner of his mouth so that the suction is broken and then help him to re-attach. If the pain continues, ask a midwife for help.

Tips for successful breastfeeding

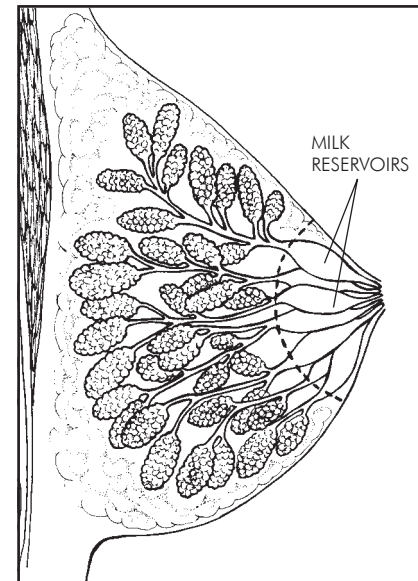
- *Try to keep your baby near you, particularly at first. That way you will get to know him well and will quickly know when he needs feeding. This is especially important at night. If you have your baby next to you, you can easily lift him for feeding without either of you being disturbed too much. You can then both return to sleep more quickly.*



- *Breastmilk contains all the food and water your baby needs. Giving other food or drink could be harmful and may also make him less interested in breastfeeding. If he does not breastfeed often enough, you may not make enough milk to meet his future needs. Therefore, whenever he seems hungry, just put him to the breast.*
- *Most of the problems commonly experienced by breastfeeding mothers in the first few weeks (for example, sore nipples, engorgement, mastitis) occur either because the baby is not attached to the breast in the best way or because he is not being put to the breast often enough. Ask for help if you are unsure. There is information about how to get help on the back of this leaflet.*

Hand Expressing

This is a cheap and convenient way of expressing milk and is particularly useful if you need to relieve an uncomfortable breast. These instructions are a guide but the best way to learn is to practise (perhaps in the bath) so that you find what works for you.



Underneath the areola (the dark skin around the nipple), usually towards the edges, there are small reservoirs of milk.

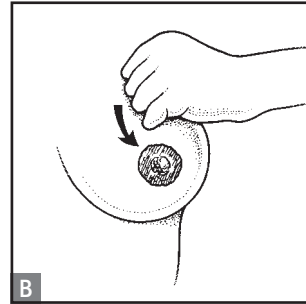
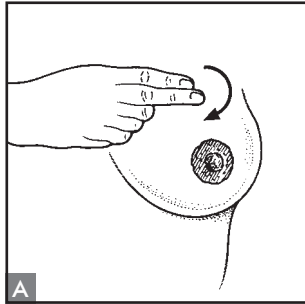
These can often be felt as small pea-like structures underneath the skin. The milk collects in these reservoirs and it is from here that you express the milk.

Each breast is divided into around 15 sections (lobes), each with its own reservoir of milk.

- You should not squeeze the nipple as this will not be effective and could be painful.
- Be careful not to slide your fingers along the breast as this can damage the delicate breast tissue.
- The milk may take a minute or two to flow.
- It is important that you rotate your fingers around the breast to ensure that milk is expressed from all the lobes.
- You will need to collect the milk in a sterile, large mouthed container - a measuring jug is ideal.
- With practice it is possible to express from both breasts at the same time.

To encourage your milk to flow:

- Try to be as comfortable and relaxed as possible. Sitting in a quiet room with a warm drink may help.
- Have your baby close by. If this is not possible, have a photograph of your baby to look at instead.
- Have a warm bath or shower prior to expressing, or apply warm flannels to your breast.



- Gently massage your breast. This can be done with your finger tips (A) or by rolling your closed fist over your breast towards the nipple (B). Work around the whole breast, including underneath. Do not slide your fingers along your breast as this can damage the skin.
- After massaging your breast gently roll your nipple between your first finger and thumb. This encourages the release of hormones which stimulate your breast to produce and release the milk.

As you get used to expressing your milk, you will find that you do not need to prepare so carefully. Just like breastfeeding, it gets easier with practice.

Whichever method you choose, milk can be continuously expressed from one breast only for a few minutes before the supply slows down or appears to stop. Milk should then be expressed from your other breast. Then go back to the first breast and start again. Keep changing breasts until the milk stops or drips very slowly.

Patterns of breastfeeding

Babies' feeding patterns vary enormously. For example, some babies will not want many feeds in the first day or two. However, the feeds may then become very frequent, particularly in the first few weeks. This is quite normal. If you just feed your baby whenever he seems hungry, you will produce plenty of milk to meet his needs. This is because each time he feeds, messages are sent to your brain, which then sends signals to your breast to produce more milk. Therefore:

More feeding = More signals = More milk



NANCY DURRELL MCKENNA

Each time your baby feeds, the milk supply is being built up. While he is learning, his feeds may also be quite long. Many mothers worry that frequent feeding means that they haven't got enough milk to feed their baby. Providing that the baby is properly attached to the breast, this is very unlikely to be the case. Ask your midwife or health visitor for advice if you are unsure.

Once you and your baby are used to breastfeeding, it is usually very easy. The milk is always available at just the right temperature. In fact, there is really no need to think about it at all. Your baby will let you know when it is time for the next feed.

You don't have to eat special foods while breastfeeding but, just like everyone else, try to eat a balanced diet. Similarly, it is not usually necessary to avoid particular foods.

Continuing to breastfeed

Breastfeeding need not stop you and your baby going out and enjoying life. You can breastfeed almost anywhere. If you wear fairly loose clothing you can feed without worrying that you are showing your breast. You may feel a little uncomfortable at first but will soon find you get more confident. Most people won't even notice you are breastfeeding - try practising in front of a mirror at home.

Your baby may have hungry days when he needs to feed more often for a day or two to build up your supply. Feeding your baby whenever he is hungry will allow your supply to catch up with his needs quickly. Again, remember:

More feeding = More signals = More milk



NANCY DURRELL MCKENNA

You may want to go out sometimes without your baby, or you may be returning to work before you want to stop breastfeeding. It is possible to express milk for your baby so that someone else can feed him. There is information on expressing in this booklet (page 9).

Don't be tempted to introduce your baby to solid foods before he is ready. All babies are different. At some time around six months, your baby will probably begin to reach out and grasp things and put them in his mouth. This is a sign that he is beginning to be ready for solids.

Breastfeeding alone provides all the food and drink a baby needs for the first six months and it protects against a range of illnesses. Many mothers breastfeed for much longer than this, some well into the second year and beyond. Breastfeeding will benefit you and your baby for as long as you both wish to continue.

Expressing Your Breastmilk

Why you may want to express your milk

- If you need to help your baby attach to a full breast.
- If your breasts feel full and uncomfortable.
- If your baby is too small or sick to breastfeed.
- If you need to be away from your baby for more than an hour or two, e.g. for a social function.
- If you are going back to work.

Methods of expressing your milk

There are three main methods of expressing breastmilk:

- By hand
- A hand pump
- An electric pump

Whichever method you choose it is important that you wash your hands thoroughly before you start. All containers, bottles and pump pieces must be washed in hot soapy water and sterilised before use.

إرضاع مولودك الجديد بالثدي



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

معلومات هامة للأمهات الجديدة

اليونيسيف والمبادرة الودية للطفولة

يعمل صندوق رعاية الأطفال التابع لهيئة الأمم المتحدة (اليونيسيف) على النطاق الدولي لمساعدة كل طفل / طفلة في الوصول إلى كامل قوته/ قوتها، وهو يعمل في أكثر من 160 بلداً عن طريق دعم مختلف البرامج لتوفير ما يلي للأطفال :

- تحسين مستوى الصحة والتغذية
- الماء النقي ووسائل الصحة
- التعليم

كما يساعد اليونيسيف الأطفال الذين يحتاجون إلى حماية خاصة، مثل عمالة الطفولة وضحايا الحرب.



إن "المبادرة الودية للطفولة" برنامج عالمي يديره اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية، وهو يعمل مع وزارات الصحة لتحسين العمل. وإن الجهات الراعية للصحة والتي تتبنى ممارسات لدعم الإرضاع الناجح بالثدي تستلم الجائزة "الودية للطفولة" المؤقرة من قبل اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية، وتدير

الدوائر العديدة التابعة لوزارة الصحة في المملكة المتحدة المبادرة الودية للطفولة لتقديم النصائح والدعم والتدريب وإنشاء الشبكات والتقييم والتفويض.

To make a credit card
donation to UNICEF, call
08457 312 312
(Charged at local rate. Lines open
24 hours. Please quote 'BFI'.)

المعلومات عن دعم الإرضاع بالثدي متوفرة محلياً:

تفاصيل الاتصال للمجموعات الوطنية لدعم الإرضاع بالثدي على الصفحة رقم 14.

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Birmingham Health Authority. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit our web site at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

Translated, Typeset and Printed by: Print Point (UK) Ltd (0121) 706 2701



المقدمة

وضع هذا الكتيب للأمهات اللاتي يشرعن في إرضاع الطفل بالثدي، وهو يحتوي على معلومات عن كيفية الشروع فيه وتفادي المشاكل الشائعة، كما يشتمل على فصل خاص يتناول عصر لبن الثدي، وقد أشير إلى "الرضيع" بـ "هو" في هذا الكتيب تفادياً للتشويش.

إن الإرضاع بالثدي سهل، وهو ممتع جداً لمعظم الأمهات والأطفال، ومع ذلك يحتاج كل منكما في الأيام الأوائل إلى تعلم ما ينبغي فعله، ولهذا تحتاجين -أيتهما الأم - إلى الممارسة وإلى استنصاح القابلة (ميدوايف) وطلب المساعدة منها إذا دعت الضرورة، (وإذا كنت قد بدأت إرضاع طفلك بالزجاجة، وتريدين الانتقال إلى الإرضاع بالثدي فهو ممكن، ولكنه ليس سهلاً دائماً، وعليك أن تستشير في هذا الأمر قابلتك أو مساعدة في الإرضاع بالثدي).

تذكري:

إن لبن ثديك يجمع كل ما يحتاج إليه طفلك من المغذيات والمرطبات، ويلبي جميع احتياجاته المتغيرة، ولا يحتاج معظم الأطفال إلى أي غذاء أو شراب آخر حتى يبلغوا من العمر ستة أشهر.

لماذا الإرضاع بالثدي مهم لهذه الدرجة؟

يحتوي لبن الثدي على الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من العدوى، ولكنه إذا تغذى بلبن الزجاجة فهناك إمكان قوي لتعرضه بالمرض والإسهال (والالتهاب المعدي المعوي الذي ربما يكون خطيراً جداً) وإصابته بعدوى الصدر والأذن والبول.

وإن إرضاعك مولودك بثديك سوف يظل ينفعه مع نشأته، وتدلل الأبحاث على أن الأطفال الذين تم تغذيتهم بالثدي يتمتعون بنمو عقلي أفضل. وتوجد لدى الأطفال الذين تغذوا بلبن الزجاجة إمكانية قوية لتعرضهم للنملة (إكزيما) ومرض السكري وضغط دم أعلى مقارنة مع الذين تغذوا بالثدي.

هذا، وإن إرضاع الطفل بالثدي مفيد للأمهات أيضاً، فهو يساعدك - أيتهما الأم - في تقليل الوزن الذي يزداد في أيام الحمل، كما يمكن أن يكون مساعداً في حمايتك من سرطان الثدي والسرطان المبيضي، وسوف يقوي عظامك في الأيام القادمة من حياتك. سوف تساعدك المعلومات التالية في بداية الإرضاع بالثدي بداية جيدة.

فوائد الإرضاع بالثدي - فوائد الإرضاع بالثدي كثيرة ومنها



تخزين لبن الثدي في البيت

يمكن تخزين لبنك في ثلاجة بحرارة ٢ - ٤ °C لدرجات لثلاثة إلى خمسة أيام، وإذا ما كان لديك مقياس درجة حرارة الثلاجة، فإن تجميد لبنك الذي لا تحتاجين لاستخدامه خلال ٢٤ ساعة أكثر سلامة، ويمكن تخزينه في صندوق الثلج المركب مع الثلاجة لمدة أسبوع أو في المجمد لثلاثة أشهر.

ولتجميد لبنك من أجل استخدامه حيناً بعد حين في البيت يمكن استعمال أي وعاء بلاستيكي شرط أن يكون غطاؤه مشدوداً لدرجة أن لا يدخله الهواء، وأن يمكن تنظيفه وتطهيره من الجراثيم. ولا تنسي كتابة التاريخ على كل إناء، واستخدمي لبن تلك الأواني بالتناوب وفقاً للتواريخ، وإذا جمدت اللبن بسبب عدم نضج طفلك لدرجة التغذية أو بسبب كونه مريضاً، فاستنصيحي من يقومون برعايته والعناية به.

وإذا كان لديك مجمد ذاتي إذابة الإنجماد، فخزني فيه اللبن بعيداً عن العنصر المذيب على قدر الإمكان. ينبغي إذابة لبن الأم المجمد، في ثلاجة أو بدرجة حرارة الغرفة، ويمكن تخزين اللبن المذاب في ثلاجة، واستعماله إلى ٢٤ ساعة، وإذا أصبح لبن الأم المجمد حاراً بدرجة حرارة الغرفة، فينبغي استعماله أو إهراقه، ويجب عدم إعادة تجميده.

ينبغي عدم إذابة لبن الأم في ميكروويف؛ لأنه قد يؤدي إلى بلوغ حرارة اللبن درجة غير معتدلة قد تحرق فم الطفل.

من تسألينه لمزيد من المعلومات؟

تستطيع القابلة (ميدوايف) أو الممرضة المدربة (هيلث فيزيتر) على تقديم النصائح الطبية للأمهات الجديدة، أن تساعدك إذا كنت في حاجة إلى مزيد من المعلومات عن إرضاع طفلك.

وباستطاعتها تزويدك برقم تلفون المستشارات المحليات المتدربات على تغذية الطفل بلبن الأم (يوجد مكان فارغ على ظهر هذا الكتيب)، وكذلك يمكن لمكاتبهن الوطنية تزويدك بهذه المعلومات:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.
Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

كيف تضعين طفلك للإرضاع بالثدي؟

وضعك أنت:

المهم أن تجلسي جلسة مريحة..

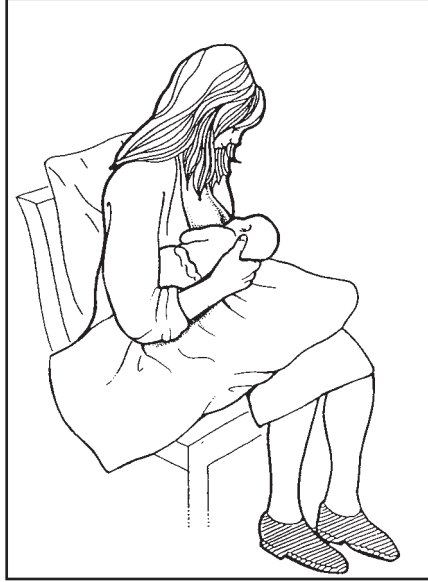
إذا جلست لإرضاع طفلك، حاولي التأكد من:

■ أن يكون ظهرك مستقيماً ومستنداً إلى سنادٍ

■ أن يكون حنكك منبسطاً تقريباً

■ أن يكون رجلاك منبسطين (وقد تحتاجين إلى كرسي القدمين أو إلى كتاب ضخم لهذا الغرض)

■ أن تستخدمي أوسدة إضافية لاستناد ظهرك وذراعيك إليها، أو لتساعدك هذه الأوسدة في رفع طفلك عند الضرورة.



ويمكن أن يكون إرضاعك بالثدي مضطجة مريحاً جداً، والإرضاع في حالة الاضطجاع جيد، وخاصة

إذا كان الإرضاع ليلاً فإنه يمكنك الاستراحة إذا أرضعت طفلك مضطجة.

حاولي الاضطجاع منبسطة مع

وسادة تحت رأسك، وأن يكون

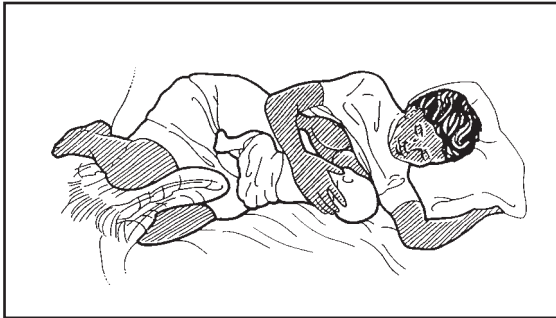
كتفك على الفراش.

اضطجعي جيداً، ويمكن أن

تستعيني بوسادة يستند

إليها ظهرك وأخرى

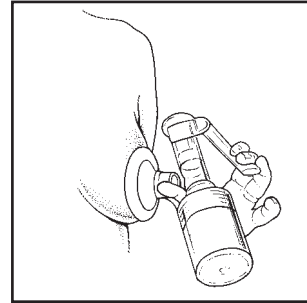
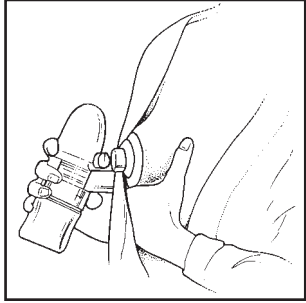
تضعينها بين رجليك.



(وإذا بدأ طفلك يرضع جيداً، فسوف تقدرين على إرضاعه براحة في أي مكان وبدون حاجة إلى الأوسدة.)

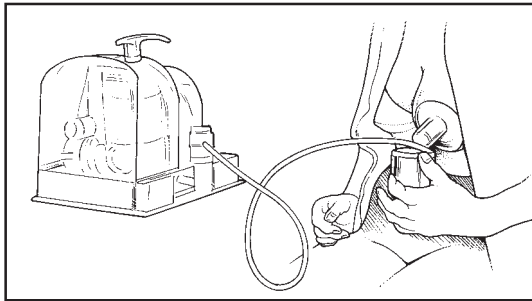
المضخات اليدوية

إن استعمال المضخات اليدوية أسهل إذا كان الثدي حافلاً باللبن من استعمالها إذا كان رخواً، وتوجد هذه المضخات بأنواع متعددة تعمل بطرق مختلفة، وتختلف كل منها اختلافاً يسيراً من الأخرى، ويتم تشغيل بعض منها باليد، كما تشغل البعض الأخرى بالبطارية، ولكل منها قمع يتم تركيبه على الحلمة والحلقة الملونة من الجلد الذي يكون تحت الثدي، وتختلف المضخات من امرأة إلى امرأة، فقد تلائم لامرأة ما لا تلائم لأخرى. ولهذا من الأفضل أن تحاولي تجربتها قبل شرائها، إذا أمكن.



المضخات الكهربائية

المضخات الكهربائية أسرع وأسهل؛ لأنها تعمل أوتوماتيكياً، وهي جيدة وخاصة إذا كنت في حاجة إلى عصر اللبن لفترة طويلة، مثلاً إذا كان طفلك قد أدخل في غرفة الرعاية الخاصة للطفل، وفي هذه الحالة ينبغي أن تحاولي عصر اللبن على الأقل ٦ - ٨ مرات في ٢٤ ساعة (بما فيها مرة ليلاً) للاحتفاظ بنتاج اللبن.



ومن الممكن عصر الثديين كليهما في نفس الوقت، وذلك باستخدام مضخة كهربائية، وهذه الطريقة أسرع من الطرق الأخرى، وقد تساعد في إنتاج لبن أكثر، ولهذا الغرض سوف تحتاجين إلى جهاز فيه كأسين للضخ أو إلى كأسين مستقلين وجهاز ربط على شكل (T) يربط الكأسين.

وإذا استخدمت مضخة يدوية أو كهربائية، فاتبعي، بحذر كبير، إرشادات الشركة المنتجة لها.

كيف تمسكين طفلك لتغذيته بالثدي

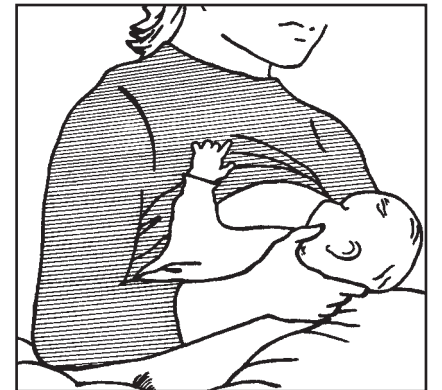
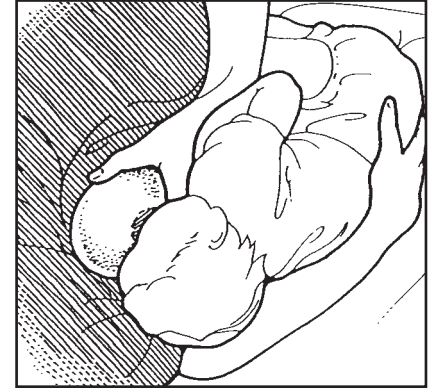
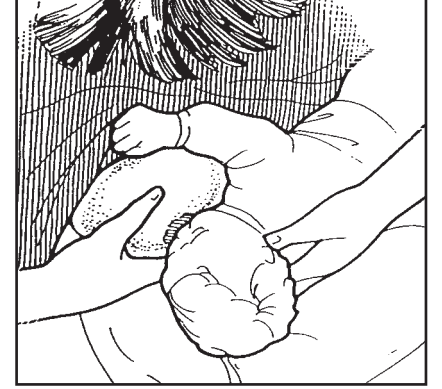
هناك طرق عديدة تمسكين بها طفلك لتغذيته بلبن ثديك.

لك الخيار في اختيار أي منها، ولكن ينبغي لك اتباع بعض الإرشادات التي سوف تساعدك في التأكد من أن طفلك يستطيع التغذي بشكل جيد.

- ١- ينبغي أن تمسكي طفلك قريباً منك.
- ٢- ينبغي أن يكون وجهه مقابل ثديك، وأن يكون كل من رأسه وكتفيه وجسمه مستقيماً مثل الخط.
- ٣- ينبغي أن يكون أنفه أو شفته العليا مقابل حلمة ثديك.
- ٤- ينبغي أن يكون قادراً على الوصول إلى الثدي بسهولة وبدون أن يمتد أو يتلوى.
- ٥- تذكري دائماً أن تحركي الطفل نحو الثدي بدلاً من تحريك ثديك إليه.

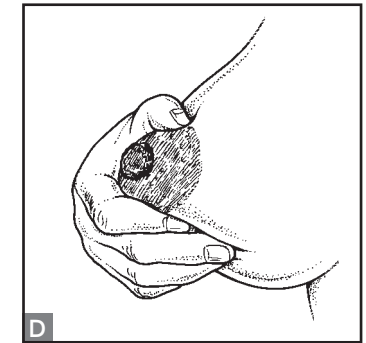
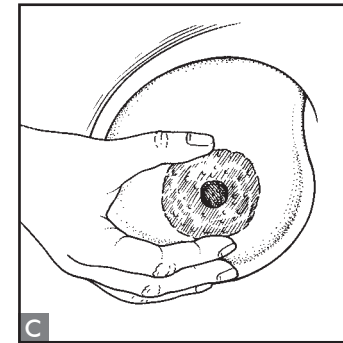
وإليك طرق إمساك الطفل للإرضاع بالثدي:

- البطن مقابل الأم
- الحلمة مقابل الأنف
- الطفل إلى الثدي، ولا الثدي إلى الطفل



طريقة عصر اللبن باليد

- ١ - ضعي سبابتك في أسفل الثدي نحو حاشية الحلمة، وإبهامك فوق أعلى الثدي مقابل السبابية (قد تشعرين خزانات اللبن داخل الجلد) وإذا كانت حلمتك كبيرة فقد تحتاجين إلى تحريك الإصبعين من حاشية الحلمة إلى الداخل، (وإذا كانت صغيرة فقد تحتاجين إلى تحريكهما نحو الخارج، ويمكن استخدام الأصابع الأخرى لإمساك الثدي (C))
- ٢ - بعد وضع أصابعك وإبهامك في نفس المكان من الجلد اضغطي نحو الخلف.
- ٣ - ومع ممارسة الضغط نحو الخلف، اضغطي إبهامك وسبابتك معاً نحو الأمام مما يسهل خروج اللبن من الخزانات وسيله إلى الحلمة (D)
- ٤ - كفي عن الضغط كي تملأ الخزانات من جديد ثم اتبعي الخطوة الثانية والثالثة.



بعد الممارسة والخبرة لا تأخذ الخطوة الثانية إلى الرابعة إلا بضع ثوان، ثم يبدأ اللبن يقطر، وقد يتدفق من الثدي.

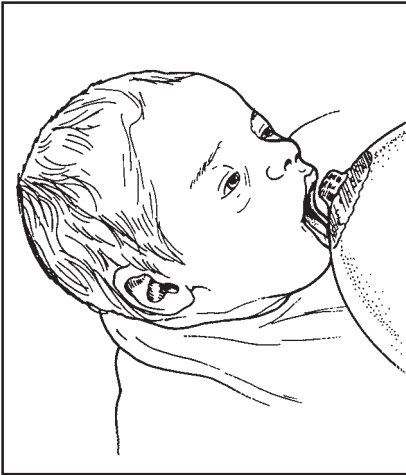
إصاقتك طفلك بالثدي

من المهم التأكد من أن طفلك متعلق بثديك بشكل مناسب، وإلا فقد لا يرضع لبناً كافياً، مما يمكن أن يسبب الألم في حلماتك، وللتأكد من هذا الأمر.

ضعي طفلك كما ورد في الصفحة ٤، بحيث يقابل أنفه أو شفته العليا حلمتك.

انتظري إلى أن يفتح الطفل فاه تماماً (ويمكن لك أن تزلقي شفثيه بحلمتك برفق حثاً على فتح الفم).

وضميه، بسرعة، إلى ثديك كي تمس شفثه السفلي ثديك، وينبغي أن تكون شفثه بعيدة، على قدر الإمكان، عن مؤخرة الحلمة، وهكذا سوف تتجه حلمتك نحو لهامته.



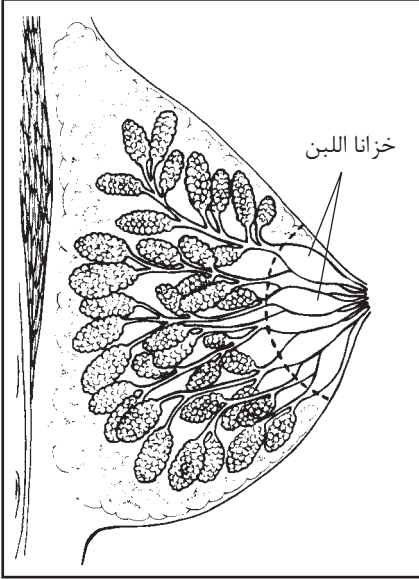
وإذا تعلق طفلك بثديك بشكل مناسب، فسوف تلاحظين:

- أن فاه مفتوح وكبير بسبب إمساكه ثديك به
- أن ذقنه يمس الثدي
- أن شفثه السفلي ملتوية إلى الوراء،
- وإذا استطعت رؤية حلقات (سمراء اللون حول ثديك)، فسوف ترين فوق شفثه العليا حلقات أكثر من الحلقات الموجودة تحت السفلي.
- وأن طريقة رضاعته تتغير من امتصاص قصير إلى امتصاص عميق وطويل مع وقفات قصيرة.



عصر اللبن باليد

هذه الطريقة طريقة سهلة ومريحة لعصر اللبن، وهي مفيدة، بشكل خاص، إذا كنت في حاجة إلى التخلص من استنفحال الثدي باللبن، وهذه الإرشادات ليست إلا دليلاً، ولكن أفضل طريقة للتعلم هي التمرن (ولعل ذلك وقت الاغتسال) كي تجدي ما هو مفيد لك.



توجد خزانات لبن صغيرة تحت الحلقة الملونة (وهي الجلد الذي يكون حول حلمة الثدي) وعادة نحو الحواشي. ويمكن أن تشعرين بها، في الغالب، كأنها بسلات صغيرة تحت الجلد، وفيها يجتمع اللبن، ومنها تعصرينه. ينقسم كل ثدي إلى ١٥ جزءاً (فضاً) في كل منه خزانة لبن مستقلة.

ينبغي أن لا يكون الإرضاع مؤلماً، ومع ذلك إذا كنت أنت وطفلك في مرحلة تعلم الإرضاع والرضاعة، فقد تشعرين بشيء من الألم وعدم الراحة حين يتعلق الطفل بثديك للمرة الأولى، وينبغي أن يزول الشعور بالألم بسرعة، وأن لا يسبب الإرضاع أي ألم بعد ذلك، ولكن إذا استمر الألم، فالأغلب أن سببه يرجع إلى عدم تعلق طفلك بالثدي جيداً، وفي هذه الحالة اصرفيه عن الامتصاص بنزع ثديك برفق من إحدى زاويتي فمه الجانبيتين كي ينقطع الامتصاص، ثم ساعديه كي يتعلق بثديك من جديد. إذا استمر الألم، فاستلي القابلة (ميدوايف) للمساعدة.

نقاط لإرضاع الطفل بنجاح

■ حاولي أن تضعي طفلك قريباً منك، وخاصة في الأيام الأوائل من فترة الإرضاع، وبذلك سوف تتعرفين عليه جيداً، كما سوف تعلمين، بسرعة، متى يحتاج إلى الرضاعة، وإن كونه قريباً منك مهم بشكل خاص ليلاً؛ لأنه إذا اضطجع بجنبك، فيمكنك أن ترفعيه بسهولة للإرضاع دون أن يعاني أي منكما تشوشاً كبيراً، كما يمكن لكما النوم من جديد وفي وقت أسرع.



NANCY DURRELL MCKENNA

■ يحتوي لبنك على جميع ما يحتاج إليه طفلك من المغذيات والمرطبات، وإن تغذيته بأي غذاء أو شراب آخر يمكن أن يكون ضاراً به، وقد يقلل رغبته في التغذية بلبنك، وإذا لم يتغذ في أكثر الأحيان قدرأ كافياً من لبنك، فإنه قد يؤدي إلى انخفاض نسبة ناتج لبن ثديك، وبالتالي عدم وجود قدر يفي باحتياجاته المستقبلية، ومن هذا المنطلق يجب عليك أن ترضعيه من ثديك فور ما يبدو لك أنه جائع.

■ ومعظم المشاكل التي تعانيها الأمهات المرضعات، بشكل عام، في بضعة أسابيع ابتدائية (مثلاً الألم في الحلمة، والتهاب الثدي، والثدي الحافل) يرجع سببها إما إلى أنه لا يتم إرضاع الطفل في أغلب الأوقات إرضاعاً يكفيه. واطلبي المساعدة إذا ما كنت على يقين من هذا الأمر. وتجدين، على ظهر الورقة، معلومات عن كيفية الحصول على المساعدة.

- ينبغي أن لا تعصري الحلمة؛ لأن عملية العصر سوف لا تكون مؤثرة ويمكن أن تسبب الألم.
- حذار من زلق أصابعك على ثديك؛ لأنه قد يتلف نسيج ثديك الخفيف.
- قد يأخذ سيلان اللبن دقيقة أو دقيقتين.
- من المهم أن تديري أصابعك حول الثدي لضمان عصر اللبن من جميع الفصوص.
- سوف تحتاجين إلى جمع اللبن في إناء عقيم كبير الفم - وأفضل إناء لهذا الغرض هو إبريق مدرج.
- مع المواصلة في التمرن، يمكن عصر اللبن من الثديين في نفس الوقت.



كيف تبعثين لبن الثدييك على الجريان:

نماذج الإرضاع بالثدي

تختلف نماذج إرضاع الطفل اختلافاً كبيراً، وعلى سبيل المثال لا يريد بعض الأطفال إرضاعات كثيرة في اليوم الأول أو اليومين، ومع ذلك قد يرتفع عددها ارتفاعاً بالغاً في الأسابيع الأولى، وهذا عادي تماماً، وإذا أرضعت طفلك كلما تشعرين بجوعه، فسوف تنتجين لبناً كثيراً للوفاء باحتياجاته، وذلك لأنه كلما يتغذى الطفل من ثديك، يتلقى عقلك رسالة ثم يرسل بدوره إشارات إلى ثديك لإنتاج لبن أكثر، ولهذا:

- حاولي أن تكوني مستريحة على قدر الإمكان، وإن الجلوس في غرفة هادئة وشرب شراب حار قد يساعدان في هذا الأمر.
- ضعي طفلك قريباً منك، وإذا ما أمكن هذا، فضعي صورة طفلك تنظرين إليها بدلاً من الطفل.
- اغتسلي بماء حار قبل عصر اللبن أو استعمالتي الفلانلات على ثديك.

إرضاع أكثر = إشارات أكثر = لبن أكثر

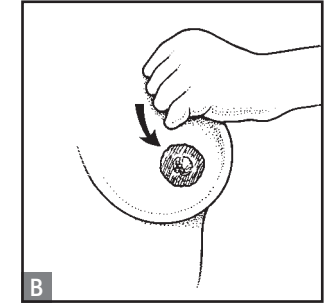
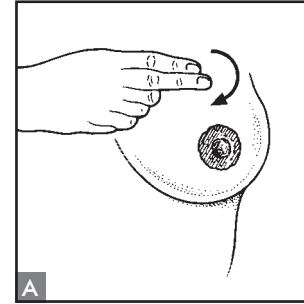
يزداد ناتج اللبن كلما يتغذى طفلك من ثديك، وخلال فترة تعلمه الرضاعة قد يكون تغذيته بالثدي طويلاً، وإن تكرار الطفل في التغذي بالثدي يدعو أمهات كثيرات إلى القلق، فيزعمن أن سببه يرجع إلى عدم وجود لبن في الثدي يكفي لرضاعته، ولكن إذا تعلق الطفل بالثدي جيداً وتكرر تغذيته، فمن المستحيل أن يرجع سببه إلى عدم وجود اللبن في الثدي، وإذا ما كنت على يقين من هذا الأمر، فأسألي قابلتك (ميدوايف) أو الممرضة القائمة على العناية بصحتك (هيلث فيزيتر).



NANCY DURRELL MCKENNA

وإذا مارست أنت وطفلك الإرضاع والرضاعة بالثدي مرة، فسوف يصبح سهلاً جداً، ويتوفر اللبن دائماً بدرجة حرارة مناسبة، والحقيقة أنه لا حاجة تماماً إلى التفكير في أمر الإرضاع، فسوف يعلمك طفلك ما هو وقت الإرضاع القادم.

لا تحتاجين إلى تناول أغذية خاصة ولكن تناولي، مثل كل شخص، غذاءً متوازناً. وكذلك ليس من الواجب، عادة، أن تجتنبني بعض أغذية معينة.



- دلكي ثديك برفق، ويمكن أن تفعلي هذا برأس أصابعك (A) أو بتمرير قبضة يدك على ثديك نحو الحلمة (B)، وافعلي نفس العمل حول الثدي كله متضمناً تحته أيضاً، ولا تزلقي أصابعك بجانب ثديك؛ لأنه قد يضر بجلدك.
- بعد تدليك ثديك برفق، حركي حلمتك بين السبابة والإبهام، فإن هذا العمل يشجع الهرمونات على الجري، مما يبعث ثديك على إنتاج اللبن وجريانه.

مع استمرارك في عصر لبنك، سوف تشعرين بأنك لا تحتاجين إلى الاستعداد بهذه الدرجة من الحذر، فإن عملية العصر سوف تصبح أسهل فأسهل مثل الإرضاع بالثدي.

ولك أن تختاري أي طريقة تشاءين، ولكن يمكن عصر اللبن من ثدي باستمرار لبضع دقائق فقط قبل أن يببطو جريان اللبن أو يلوح توقفه، وحينئذ ينبغي أن تعصره من الثدي الآخر، ثم عودي إلى الأول، وابدئي عصر اللبن منه مرة أخرى، وهكذا استمري في عصر اللبن من الثديين حتى يتوقف جريانه، أو بدأ اللبن يقطر ببطء جداً.

الاستمرار في الإرضاع بالثدي

لا داعي لأن يمنعك أنت وطفلك الإرضاع بالثدي من الذهاب خارج البيت والتلذذ بالحياة، بل يمكنك الإرضاع تقريباً في كل مكان، وإذا كان لباسك لباساً فضفاضاً، فيمكنك الإرضاع وبدون أن تهتمي بإظهار ثديك، وقد تشعرين بشيء من الارتباك والتضايق في أول الأمر، ولكن سوف يزداد اطمئنانك بنفسك بعد قليل، وحتى أن معظم الناس سوف لا يلاحظونك ترضعين بالثدي، وذلك بسبب لباسك الفضفاض - فحاولي التمرن أمام مرآة في بيتك.

وقد يمضي طفلك جائعاً يوماً أو يومين في الغالب، وذلك حين يحتاج إلى رضاعة لبن أكثر، ويرجع سبب جوعه إلى عدم التساوي بين ناتج لبن ثديك وطلب الرضيع، وإن إرضاع الطفل كلما يشعر بالجوع سوف يساعد في نمو ناتج اللبن بسرعة وحسب حاجات الطفل، وتذكري مرة أخرى:

إرضاع أكثر = إشارات أكثر = لبن أكثر



NANCY DURRELL MCKENNA

قد تريدين الذهاب وحيدة خارج البيت، أو مباشرة العمل من جديد، قبل التوقف من الإرضاع بالثدي، فمن الممكن أن تعصري لبنك كي يمكن لأحد سواك تغذية الطفل، وتجدين في هذا الكتيب معلومات حول عصر لبن الثدي (الصفحة ٩).

لا تستعجلي في عرض أغذية ثقيلة على الطفل قبل استعداده لها، ويختلف كل طفل من الآخر، والأغلب عند بلوغ طفلك من عمره ستة أشهر تقريباً أنه سوف يبدأ مد يديه وإمساك الأشياء، ووضعها في فمه، وهذا يشير إلى أنه بدأ يستعد لتناول الأغذية الثقيلة.

إن الإرضاع بالثدي وحده يجمع كل ما يحتاج إليه طفل من المغذيات والمرطبات لمدة ستة أشهر الأولى تقريباً، ويحمي من عدد من الأمراض، وترضع أمهات كثيرات بالثدي أطول بكثير من هذه المدة، وبعضهن للسنة الثانية وبعدها أيضاً، وهذا حسن، فإن الإرضاع بالثدي ينفعك أنت وطفلك للمدة التي تستمران فيه.

عصر لبن الثديين

لماذا قد تريدين عصر لبن ثديك ؟

- إذا أردت مساعدة طفلك في أن يتعلق بكامل الثدي.
- إذا شعرت بأن ثديك حافلان، وبالتالي يسببان التضايق.
- إذا لم يبلغ طفلك النضج المطلوب للرضاعة أو كان مريضاً لدرجة أنه لا يمكنه أن يتغذى بلبن الأم.
- إذا كنت في حاجة إلى الغياب عن طفلك لأكثر من ساعة أو ساعتين، وعلى سبيل المثال للحضور في حفلة.
- إذا باشرت العمل من جديد.

طرق عصر لبن ثديك

لعصر لبن الثديين ثلاث طرق رئيسية:

- باليد
- بمضخة يدوية
- بمضخة كهربائية

ولك الخيار في اختيار أي من الطرق الثلاث المذكورة أعلاه، ولكن المهم أن تغسلي يديك جيداً قبل الشروع في عصر اللبن، ويجب غسل جميع العلب والزجاج والمضخات بماء حار وصابون، وتطهيرها من الجراثيم قبل الاستخدام.

