

إرشادات للأمهات المرضعات فطام طفلك الرضيع



تتصح منظمة الصحة العالمية والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالرضاعة الطبيعية الكاملة لمدة ستة أشهر. بعد ذلك، يمكنك البدء بإضافة الأطعمة الصلبة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية؛ يجب أن يكون حليب الأم هو الغذاء الرئيسي خلال السنة الأولى من حياة الطفل. استمري بالرضاعة حتى سن سنتين أو أكثر، حسب رغبة الطفل وأنت.

قد يكون الفطام سهلاً أو صعباً. أولاً، تأكدي من أنكِ ترغبين بذلك. عندما تكون الرضاعة تجربة دافئة ومليئة بالحب، يصعب أحياناً التخلي عنها والانتقال إلى المرحلة التالية. فكري في الأمر جيداً، وإذا كنتِ متأكدة، فسوف ترسلين رسائل واضحة لطفلك.

الفطام بقيادة الطفل

الفطام بقيادة الطفل يعني أن يفقد الأطفال الصغار الاهتمام بالرضاعة ويفطموا أنفسهم.

قد يبدأ هذا مع زيادة تناولهم للأطعمة الصلبة وانشغالهم باستكشاف العالم.

الفطام بقيادة الطفل هو عملية تدريجية تحدث على مدى عدة أشهر. اتبعي قيادة طفلك!

تذكير مفيد لهذا النوع من الفطام هو:
لا تعرضي، ولا ترفضي

يُنصح بتأجيل الفطام في الحالات التالية:

مرض الطفل أو الأم أو دخول أحدهما إلى المستشفى.

سفر العائلة أو خلال فترات العطلات أو أي أوقات أخرى تُسبب ضغطاً غير معتاد.

فترة التسنين عند الطفل. إصابة
الأم بالتهاب الثدي.
مرور الطفل بطفرة نمو.

الفطام بقيادة الأم

الفطام بقيادة الأم يعني أنكِ تقررين الوقت المناسب. قللي جلسة رضاعة طبيعية واحدة (أو جلسة ضخ) كل أسبوع واستبدليها بوجبة حليب صناعي أو أطعمة صلبة. إذا كنتِ ترضعين طفلكِ 8 مرات يومياً، فسيستغرق الفطام 8 أسابيع.

هذه طريقة بطيئة ولطيفة لنقل طفلكِ إلى طريقة تغذية أخرى ولتقليل إمدادات الحليب لديك.

تفضل بعض الأمهات الاحتفاظ بوجبة رضاعة واحدة لفترة أطول، مثل رضعة ما قبل النوم.

يمكنك تسريع هذه العملية إذا لزم الأمر عن طريق تقليل وجبة رضاعة واحدة كل 2-3 أيام. في حال شعرتِ بامتلاء ثدييك بالحليب، استخدمِي الكمادات الباردة لتخفيف الشعور بالانزعاج.

تذكرِي احتضان طفلكِ لمساعدته على التأقلم مع هذه المرحلة الانتقالية.

قد تشعرين بالحزن والفقدان أثناء الفطام. هذا يرجع جزئياً إلى التغيير في العلاقة مع طفلكِ، وجزئياً إلى التغيرات في الهرمونات الناتجة عن الرضاعة الطبيعية. افحصي ثدييك بحثاً عن الكتل و"البقع الساخنة". لكيهما برفق أثناء الرضاعة حتى تختفي. يمكنكِ عصر الحليب يدوياً أو استخدام مضخة الثدي في أي وقت تشعرين فيه بالامتلاء المزعج فقط لتخفيف الامتلاء. إذا أصبتِ بالحمى، أو منطقة ملونة أو مؤلمة، أو كتلة لا تختفي، فاتصلي بالطبيب. قد تساعد المريمية والنعناع في تقليل إدرار الحليب. يمكنكِ أيضاً وضع الثلج أو أوراق الكرنب على ثدييك عدة مرات في اليوم.

الغرض من المعلومات الواردة هنا هو التثقيف العام والإعلامي فقط، ولا تُعتبر بديلاً عن المشورة الطبية المهنية. يُرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك دائماً بشأن أي أسئلة قد تكون لديك فيما يتعلق بحالتك الصحية أو حالة رضيعك الصحية. لا تتجاهلي أبداً المشورة الطبية المهنية أو تؤخري الحصول عليها بسبب أي شيء قرأته في هذه المعلومات. يُسمح بنسخ هذه المعلومات وفقاً لترخيص المشاع الإبداعي CC BY-ND. موارد تثقيفية عن الرضاعة الطبيعية 2023