

# إرشادات للأمهات المرضعات فطام طفلكِ الرضيع



تنصح 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. استمر في الرضاعة حتى سن سنتين أو أكثر، حسب رغبة الطفل وأنت.

قد يكون الفطام سهلاً أو صعباً. أولاً، تأكدي من أنك ترغبين بذلك. عندما تكون الرضاعة تجربة دافئة و مليئة بالحب، يصعب أحياناً التخلص منها والانتقال إلى المرحلة التالية. فكري في الأمر جيداً، وإذا كنت متأكدة، فسوف ترسلين رسائل واضحة لطفلك.

## الفطام بقيادة الطفل

الفطام بقيادة الطفل يعني أن يفقد الأطفال الصغار الاهتمام بالرضاعة ويفطمون 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!

تذكري مفهوم هذا النوع من الفطام هو:  
لا تعرضي، ولا تررضي

## 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 يعني أنك تقررين الوقت المناسب. قللي جلسة رضاعة طبيعية واحدة (أو جلسة ضخ) كل أسبوع واستبدلها بوجبة حليب صناعي أو أطعمة صلبة. إذا كنت ترضعين طفلك 8 مرات يومياً، فسيستغرق الفطام 8 أسابيع.

هذه طريقة بطيئة ولطيفة لنقل طفلك إلى طريقة تغذية أخرى وللتقليل إمدادات الحليب لديك.

نفضل 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 شعرت بامتلاء ثدييك بالحليب، استخدمي الكمامات الباردة لتخفيف الشعور بالانزعاج.

تذكري احتضان طفلك لمساعدته على التأقلم مع هذه المرحلة الانتقالية.

قد تشعرين بالحزن والفقدان أثناء الفطام. هذا يرجع جزئياً إلى التغيير في العلاقة مع طفلك، وجزئياً إلى التغييرات في الهرمونات الناتجة عن الرضاعة الطبيعية. افحصي ثدييك بحثاً عن الكتل و"البقع الساخنة". دلكيهما برفق أثناء الرضاعة حتى تختفي. يمكنك عصر الحليب يدوياً أو استخدام مضخة الثدي في أي وقت تشعرين فيه بالامتلاء المزعج فقط لتخفيض الامتلاء. إذا أصبت بالحمى، أو منطقة ملونة أو مؤلمة، أو كتلة لا تختفي، فاتصللي بالطبيب. قد تساعد المريمية والنعناع في تقليل إدرار الحليب. يمكنك 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 دائمًا بشأن أي أسئلة قد تكون لديك فيما يتعلق بحالتك الصحية أو حالة رضيعك الصحية. لا تتجاهلي أبداً المشورة الطبية المهنية أو تؤخر الحصول عليها بسبب أي شيء قد تأثيره في هذه المعلومات. يُسمح بنسخ هذه المعلومات وفقاً لترخيص المشاع الإبداعي CC BY-ND. موارد تنفيذية عن الرضاعة الطبيعية 2023