



الارتباط بطفلك عند إرضاعه من البرونة

الارتباط بطفلك عند إرضاعه من البرونة

الحب والقرب والدفء والقليل من "السحر"، هذه هي وصفة الارتباط بطفلك، وبناء ترابط عاطفي بينك وبينه. تحفّز اللمسة الأولى بعد الولادة الترابط بين الوالدين وطفلهما. ويدعم هذا التلامس الحميم والمهم إفراز هرمون الرضاعة الطبيعية ويساعدك على الشعور "بالأمومة" بقوة منذ البداية. ويعني الترابط أيضاً أن تتعلمي فهم طفلك واحتياجاته وأن تتمكني من التفاعل معه بناءً على لغة جسده وتعبيرات وجهه والأصوات التي تصدر عنه. ويمنح هذا الشعور بالأمان والاطمئنان.

الارتباط بطفلك عند إرضاعه من البرونة حقيقي!

حتى تشعرني أنت وطفلك بالقرب الشديد عند إرضاعه من البرونة، هناك بضعة أمور عليك أخذها بعين الاعتبار. امنحي طفلك انتباهك الكامل في أثناء إرضاعه بالبرونة، وقربيه منك وانظري إلى عينيه. حاولي أيضاً جعل جسمك يلامس جسم طفلك قدر الإمكان، ليتعمق ارتباطكما حتى في أثناء الرضاعة. يُتيح لك ذلك معرفة علامات الشبع لدى طفلك والتفاعل معها فوراً، وهذا جانب مهم، لتقوية الرابط بين الوالدين وطفلهما.

فهم العلامات لدى طفلك بالشكل الصحيح، إرضاع طفلك عند الحاجة

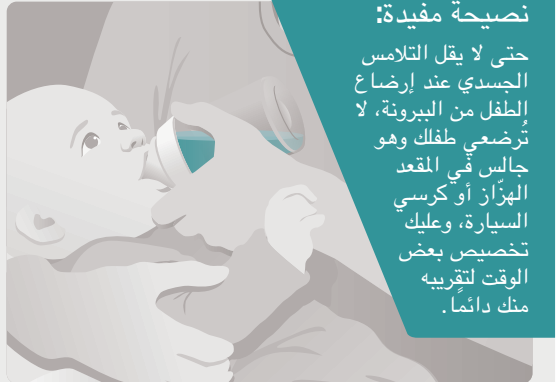
يجب على كل طفل أن يطور نمط الجوع والشبع الخاص به. من المهم أن ترضعي طفلك بانتظام، ولكن لا تُرضعيه أكثر من اللازم. يمكنك مساعدة طفلك على إطعامه عند الحاجة من خلال الانتباه إلى علامات الجوع والشبع. يساعد التعرف على هذه العلامات وملاحظتها طفلك على تناول الكميات المناسبة من الحليب وتجنب اكتساب الوزن الزائد. يتمكن معظم الرضع من إبداء علامات تشير إلى شعورهم بالجوع منذ البداية، مثل:

- اتخاذ وضعية جسم متوترة أو إحكام قبضة اليد أو العبوس.
- إبداء علامات عدم الارتياح مع زيادة الركل وحركات الذراعين.
- إصدار أصوات ناعمة والتهد.
- تحريك العينين في أثناء النوم.
- وضع اليدين في الفم باستمرار.
- عمل حركات البحث والرضاعة، مثلاً مص الإصبع أو البطانية

كلما تعرّفت على علامات الجوع لدى طفلك مبكراً، كان ذلك أفضل. إذا بدأ طفلك في البكاء، فهذه علامة متأخرة جداً على شعوره بالجوع وستجعل طفلك يرضع بسرعة كبيرة ويبتلع الهواء. ولكن: ليس من الضروري أن تعني كل العلامات تلقائياً شعور طفلك بالجوع. من علامات الشبع لدى طفلك مثلاً التوقف لفترات طويلة في أثناء الرضاعة وشدّ الجسم والخلود إلى النوم. يمرور الوقت ستتعلمين فهم العلامات التي يُبديها طفلك ومعانيها الصحيحة، وسيقوّي ذلك أيضاً من الترابط العاطفي بين الوالدين والطفل.

هذه هي وضعية الرضاعة الصحيحة:

- احلمي طفلك في وضع مائل قليلاً بحيث يكون رأسه عند تجويف الكوع لديك ويكون بينكما تواصل بصري.
- احرصي على إمسك البرونة بزاوية دائماً، بحيث تكون ممثلةً بالحليب وتجنب ابتلاع الطفل للهواء.
- امنحي طفلك الفرصة للتجشؤ في أثناء الرضاعة أو بعدها، حتى يتخلص من أي هواء ابتلعه مع الحليب.
- وكما هو الحال مع الرضاعة الطبيعية، عليك نقل طفلك بين الذراع الأيمن أو الأيسر بالتبادل في أثناء الرضاعة.



نصيحة مفيدة:

حتى لا يقل التلامس الجسدي عند إرضاع الطفل من البرونة، لا ترضعي طفلك وهو جالس في المقعد الهزاز أو كرسي السيارة، وعليك تخصيص بعض الوقت لتقريبه منك دائماً.