

# مشكلات الرضاعة

البراز - ما هو العادي؟

## ما الذي ينبغي أن يبدو عليه براز رضيعي؟

- سوف يتشكل البراز (أو الغائط) الأول لرضيعك من شيء يسمى العقي. وهذا لزج ومائل للخضرة/أسود.
- بعد أيام قليلة، عادةً ما يتغير البراز إلى لون أصفر أو شبيه بالخردل. يكون براز الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية مائع وغالبًا ما لا تكون رائحته بقدر شدة رائحة براز الأطفال الذين يحصلون على حليب صناعي.
- يكون براز الأطفال الذين يرضعون حليب صناعي أصعب وبني قاتم وذو رائحة أكثر نفاذية. يُنتج الحليب الصناعي السائل الجاهز براز ألبن مقارنةً برضعات مسحوق الحليب الصناعي.



## هل من الطبيعي أن يتغير براز رضيعي؟

- من المرجح أن يتغير براز رضيعك من يوم ليوم أو من أسبوع لآخر من حيث القوام واللون. إذا لاحظت تغييرًا ملحوظًا من أي نوع، مثل أن يصبح البراز نفاذ الرائحة بشدة أو مائي جدًا أو أكثر صلابة، خصوصًا إن كان فيه دم، فينبغي أن تتحدثي إلى طبيبك أو الزائرة الصحية.
- يمكن أن يكون البراز الشاحب علامة يرقان. إذا شعرت بالقلق، تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو اتصلي بخط الرعاية لدينا.



## كم مرة ينبغي أن يتبرز طفلي؟

- يملأ بعض الرضع حفاظاتهم عند أو قريبا كل رضة. ويمكن للبعض، خصوصًا رضع الحليب الصناعي، أن يستمروا عدة أيام أو حتى لأسبوع بدون تبرز (كلاهما طبيعي).
- من العادي أيضًا للرضع أن يشعروا بالإجهاد أو حتى يبكون عند إخراج البراز. طفلك غير مصاب بالإمساك طالما أن برازه طري، حتى وإن لم يتبرز مرة واحدة لعدة أيام.



**ملاحظة هامة:** أفضل طريقة لإرضاع الطفل هي الرضاعة الطبيعية، حيث أن حليب الثدي يوفر الغذاء المتوازن المثالي والوقاية من المرض لطفلك علاوة على العديد من الفوائد غير التغذوية لكل من الطفل والأم. نوصي بأن تتحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتخذين قرارك بشأن تغذية طفلك. ينبغي أيضًا طلب المشورة المتخصصة عند الاستعداد للرضاعة الطبيعية والمداومة عليها. إذا اخترت الرضاعة الطبيعية، من المهم أن تتناولي غذاء صحي متوازن. تركيبة حليب الرضع مخصصة لتحل محل حليب الثدي عندما تختار الأمهات عدم القيام بالرضاعة الطبيعية أو إذا كن غير قادرات عليها لسبب ما. سوف يؤدي قرار عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، أو تقديم تغذية جزئية من زجاجة، إلى تقليل الإمداد من حليب الثدي. إذا اخترت لأي سبب عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، تذكري أن هذا القرار قد يكون من الصعب الرجوع فيه. كما أن استخدام تركيبة حليب الرضع لها تبعات اجتماعية ومالية يجب أخذها في الاعتبار. ينبغي دائمًا تحضير تركيبة حليب الرضع، واستخدامها وحفظها حسب التعليمات على الملصق، لتجنب المخاطر على صحة الطفل.