

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فِيهِ

تغذية أطفال الشلل الدماغي

يُقال

إن سوء التغذية يحدث فقط عند تناول كميات غير كافية من الطعام

محتويات هذا العدد

05

حوار مع مُختص

03

تغذية أطفال الشلل
الدماغي

11

وصفة صحية

شوفان بالشوكولاتة

07

يُقال

إن سوء التغذية يحدث فقط عند
تناول كميات غير كافية من الطعام

13

صنف ومعلومة

حليب الأم

13

الحصص الغذائية
المخصصة للأطفال

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

أ. حوراء عبداللطيف
أ. سارة آل عباس
أ. سديم الربيعان
أ. ربي الشلب
أ. منيرة الربيعان
أ. أقدار الأكلبي

هيئة التحرير

أ. يارا السبت
أ. ريما المدني
أ. مريم الدوله

قسم التصميم

أ. يارا السبت
أ. سارا الزامل
أ. ريم العبيدي

هيئة الإشراف

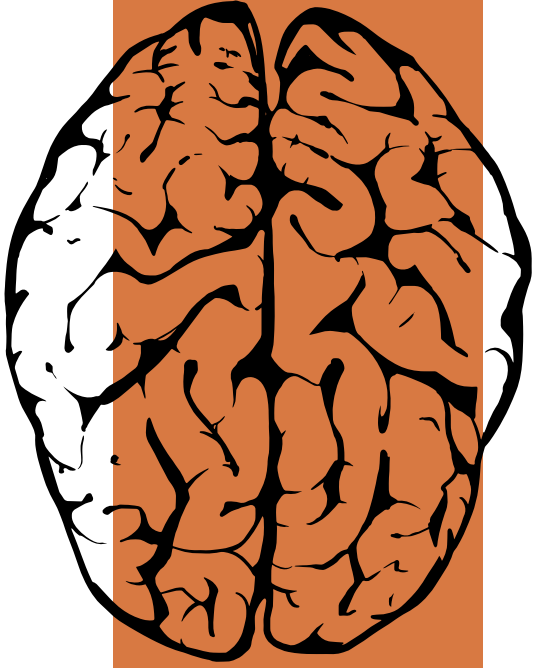
د. ياسمين الجندان
د. وسام البيحي
أ. جمانة العوفي
أ. مروة السيد

قسم المراجعة

د. وسام البيحي
أ. فاطمة السادة
أ. أقدار الأكلبي
أ. نور الفدغ

تغذية أطفال الشلل الدماغي

إعداد: أ. حوراء عبداللطيف - طالبة تغذية علاجية



للتغذية أهمية قصوى في جميع مراحل نمو الطفل، لا سيما الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة. ويرجع ذلك إلى كون هذه الفئة تحتاج إلى عناية فائقة أثناء إطعامهم واختيار الأطعمة التي تناسب مع وضعهم الصحي. فالتغذية السليمة تساعد أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على النمو بشكل سليم وقريب إلى الطفل الصحي، كما أنها تساعد في تحسين نمو الدماغ وسلوكيات الطفل.

وفيما يلي سنسلط الضوء على فئة مهمة من ذوي الاحتياجات الخاصة وهم الأطفال المصابون بالشلل الدماغي.

فما هو الشلل الدماغي؟

هو مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر على الحركة، أو وضعية الجسم، أو التوتر العضلي (حدوث انقباض العضلات لا إرادياً). وذلك نتيجة لتلف في الدماغ خلال فترة الحمل، أو أثناء الولادة، أو بعد الولادة، أو في بداية الطفولة.

ما هي العوامل المؤثرة في تغذية الطفل المصاب بالشلل الدماغي؟

يعاني الكثير من الأطفال المصابين بالشلل الدماغي من **سوء التغذية**، ومن العوامل المؤدية إلى ذلك:

- صعوبة في المضغ والبلع؛ بسبب ضعف عضلات اللسان والفك والحنك.
- ضعف الشهية، وقد تعود هذه المشكلة إلى ارتداد حمض المعدة إلى المريء.
- قصور في الجهاز الهضمي.
- عزل الطفل وعدم تواجد الوالدين بالقرب منه؛ حيث يؤثر سلبيًا على صحته التغذوية والنفسية.

كيف يمكننا تحديد الاحتياجات الغذائية للطفل المصاب بالشلل الدماغي؟

"لا يوجد مقياس واحد يناسب الجميع" فإن الاحتياجات الغذائية تختلف من طفل إلى آخر اعتمادًا على مدى التلف الدماغي المصاب به؛ حيث إنه لا توجد توصيات محددة إلى يومنا هذا. فمثلًا، الأطفال القادرين على المشي يحتاجون إلى مزيد من الطاقة مقارنة بغيرهم. لذا يجب تحديد الاحتياجات الغذائية بشكل فردي. والأخذ بعين الاعتبار عمر الطفل، والحالة السريرية، وقدرته على تناول الطعام، وكفاءة الجهاز الهضمي.

ما هي الإرشادات الصحية الموصى بها أثناء تغذية الطفل المصاب بالشلل الدماغي؟

- مراقبة وضعية الرأس والجسم؛ من أجل الحفاظ على ثبات وراحة الطفل أثناء تناول الطعام ولضمان ابتلاع الطعام بشكل آمن.
- استخدام أدوات خاصة لتناول الطعام وتكون سهلة الاستخدام لتشجيع الطفل على تناول طعامه بنفسه.
- زيادة كثافة قوام الطعام والشراب لحماية مجرى التنفس وتقليل حدوث الاختناق.
- قد يساعد تناول وجبات صغيرة متعددة خلال اليوم على تغطية احتياج الطفل من العناصر الغذائية وتقليل الشعور بالتعب أثناء تناول الطعام.
- يساعد البروتين على بناء وإصلاح العضلات في مرحلة الطفولة والمراهقة. لذا ينصح بإضافة الأطعمة عالية البروتين إلى الوجبات مثل: اللحوم، ومنتجات الألبان، والبيض، والبقوليات "مع الأخذ بعين الاعتبار قوام الطعام".
- ينصح بإضافة الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون والأطعمة الغنية بالدهون الصحية مثل الأفوكادو إلى النظام الغذائي، لضمان حصول الطفل على كمية كافية من السعرات الحرارية.
- التأكد من حصول الطفل على الكالسيوم، وفيتامين د، والفسفور للحفاظ على صحة العظام، وذلك من خلال استهلاك منتجات الألبان، والأسماك (مثل السلمون)، والبدور.



أدوات تناول الطعام للمصابين بالشلل الدماغي



كرسي متحرك يدعم وضعية الرأس والجسم أثناء الأكل

حوار مع مختص

إعداد: أ. ربي الشلب - أخصائية التغذية العلاجية
المختص: د. عبدالكريم الجدعان - طبيب أطفال

متى يجب أن أأخذ القرار في إدخال الطعام الصلب
لطفلي بعد الأكل المهروس؟

يتم البدء بالأكل المهروس أولاً ويتم زيادة القوام تدريجياً وذلك يعتمد على تقبل الطفل وتطور مهارات المضغ عنده. بعد أن يكون الطعام مهروس بالخلط تماماً يمكن زيادة سمك قوام الطعام بداية من الشهر الثامن عن طريق هرس الطعام بالشوكة. بداية من الشهر العاشر يمكن إعطاء الطفل طعام لين مقطع بشكل صغير جداً، وغالباً يبدأ إدخال الأكل الصلب بين عمر ١٢ - ١٨ شهر وتختلف من طفل لآخر مع مراعاة مراقبة الطفل جيداً أثناء تقديم الوجبة.

متى يجب عليّ إدخال الطعام الحالي لطفلي لكي لا
يرفض الخضروات؟

يفضل البدء من عمر صغير ويتم التنويع بينهما أو والخلط بين الاطعمة الحلوة (الفواكه مثلاً) والخضروات. مثلاً يمكن خلط التفاح مع الخيار المهروس.

هل صحيح أن تحديد أصناف محددة فقط من
الطعام لطفلي والإلتزام بها تُصعّب علي لاحقاً
إدخال أصناف جديدة؟

لا يوجد شيء مثبت ولكن الأفضل دائماً التنويع في عمر مبكر لكي يسهل فكرة تقبل مختلف الأصناف في المستقبل.



هل صفار البيض يفيد الطفل أو يجب علي تجنبه؟

مفيد جداً لاحتوائه على البروتين والكوليسترول النافع، ويستطيع أن يأكله الطفل من عمر ٦ شهور إذا كان مهروساً.

متى يجب عليّ زيادة كميات الأكل لتكون مناسبة
لطفلي؟

على حسب الطفل نفسه وشهيته. غالباً كل ما تقدمه الطفل بالعمر كل ما زاد طلبه للطعام، وأحياناً يمر الطفل بطفرات نمو تتزامن مع زيادة في الشهية، وذلك يحدث خلال الشهر السادس و التاسع. أما بالنسبة لاستخدام الحسابات فنحن نعلم قياس واحد سعرة حرارية لكل كيلو من وزن جسم الطفل ولكن هذا الشيء غالباً معقد ونفضل إتباع أولوية طلب الطفل من ناحية الكمية.



يُقَال سوء التغذية عند الأطفال

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية علاجية

لا يعد تناول كميات قليلة وغير كافية من الطعام السبب الوحيد للإصابة بسوء التغذية، من الصحيح أننا نرى العديد من الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية مع أعراض مثل نزول الوزن، ضعف الشهية، شحوب الوجه ... لكن يوجد أيضًا العديد من الأطفال الذين يعانون من الوزن الزائد ويتناولون كميات كبيرة من الطعام ويتضح لاحقًا أنهم يعانون أيضًا من سوء التغذية.

قد يحدث سوء التغذية بسبب اعتلال في الحالة الصحية أو بسبب النقص أو الإفراط في الطعام، كمثال نقص في العناصر الغذائية أو البروتين الذي قد يؤدي الى ثبات الوزن أو نزوله، الخمول، ضعف الانتباه وقلة التركيز. والعكس في الإفراط في التغذية حيث يتم استهلاك كميات كبيرة من العناصر الغذائية البروتين، الدهون أو النشويات مما يؤدي الى زيادة في الوزن والخمول أيضًا. لذا يجب الحرص على إتباع الطبق الصحي الذي يساعد على تصميم وجبات كاملة ومتزنة تحتوي على كميات كافية من جميع الفيتامينات والمعادن وأيضًا البروتين، الماء، الكربوهيدرات والدهون.



هل من الضروري أن يتناول الطفل المكملات الغذائية؟

النظام الغذائي المتكامل والصحي هو أفضل مصدر للفيتامينات والمعادن، لذا لا حاجة لتناول المكملات الغذائية للطفل النشط الذي يتبع نظامًا صحيًا، إلا إذا أوصى الطبيب بذلك لسبب ما. من المهم معرفة أن استهلاك بعض أنواع الفيتامينات والمعادن بكمية كبيرة وبدون إستشارة طبية قد يعرض الطفل للخطر حيث يمكن أن يحدث تسمم بسبب الجرعات العالية من المكملات.

هل ينصح باستخدام فاتح الشهية أو حبوب زيادة الوزن للطفل الذي يعاني من نزول الوزن أو ضعف الشهية؟

ينصح بمعرفة سبب نزول الوزن وضعف الشهية أولاً لتوفير حل مناسب لحالة الطفل، فقد يحدث نزول الوزن لأسباب نفسية أو طبية كنتيجة لتناول بعض الأدوية. ويجب الأخذ بالاعتبار أن بعض أنواع حبوب فتح الشهية تعمل من خلال التأثير على الدماغ وتحفيزه أو قد تكون مشابهة أو مشتقة اصطناعياً من هرمون التستوستيرون، وبالتالي من الطبيعي أن يكون لها آثار جانبية مثل تقلب المزاج، اضطرابات النوم الدوار، الاضطرابات الهضمية وزيادة الوزن الغير صحية. لذا يجب دائماً إستشارة الطبيب وأخصائي التغذية المسؤول عن حالة الطفل لتوفير الحل الأفضل.

ينصح دائماً العمل بتغيير العادات الغذائية الخاطئة و تبني بعض العادات الغذائية الصحية لزيادة الوزن بشكل صحي، كمثال:

١- تناول عدة وجبات باليوم بكميات قليلة

حيث أن تناول ثلاث وجبات رئيسية قد يشكل صعوبة في حالة كون الشهية منخفضة، لذا ينصح بتقسيم الوجبات الي ٦ وجبات في اليوم

٢- التركيز على تناول الأغذية الغنية بالمواد الغذائية

يتناول العديد من الأطفال الحلويات وبعض الوجبات الخفيفة التي قد تكون مملثة بالسعرات الحرارية ولكن منخفضة القيمة الغذائية، وبالتالي قد يمتنع الأطفال عن تناول وجبات الطعام الأساسية

٣- الحرص على تناول وجبة الإفطار

حيث أن تناول وجبة الإفطار يساعد على زيادة السعرات الحرارية وبالتالي يؤدي الى زيادة الشهية

٤- تزيين الطعام وتناول وجبات الطعام مع العائلة

تناول الطعام مع العائلة والأصدقاء قد يؤدي إلى تبني عادات صحية، وأيضاً إضافة اللمسات البسيطة في شكل الطعام قد يجذب الطفل ويشجعه على تناول كمية أكبر من الطعام.



وصفة صحية

شوفان بالشوكولاتة

إعداد: أ. منيرة الربيعان - طالبة الدراسات العليا في التغذية العلاجية



المقادير:

- 1 كوب من الشوفان.
- 2 كوب من الحليب السائل.
- 1 ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني.
- 1 ملعقة طعام من العسل.
- 1 ملعقة طعام حبوب الشيا.
- 1 ملعقة طعام بودرة الشوكولاتة.

طريقة التحضير:

- وضع كوب واحد من الشوفان في علبه واتبعها باقي المكونات (الفول السوداني - العسل - حبوب الشيا - بودرة الشوكولاتة - الحليب).
- تم خلط جميع المكونات بعناية الى أن يصبح الخليط ممزوج.
- توضع العلبه في الثلاجة لمدة لاتقل عن ثلاث ساعات لكي يتشرب الشوفان الحليب ويصبح سهل الأكل وتمتزج باقي المكونات.

ملاحظة:

من الممكن استخدام هذه الوصفة للإفطار أو ك نوع صحي من التحليه.

الحصص الغذائية المخصصة للأطفال

إعداد: أ. سارا آل عباس - طالبة تغذية علاجية

تعد السنوات الأولى من حياة الطفل ضرورة جدًا من ناحية نموه و تطوره، و من أهم الأمور الأساسية لدعم نمو الطفل و تطوره بشكل سليم هو الغذاء. لذلك تبذل الأم قصارى جهدها لكي تقدم لطفلها كافة أنواع الطعام. و لكن كثير من الأحيان يرفض الطفل تناول الطعام المعد من قبل الأم مما يؤدي الى قلقها و قد تجبر ابنتها على تناول الطعام. والسبب في ذلك هو اعتقاد الام ان طفلها يحتاج كميات كبيرة من الطعام ليحقق احتياجه اليومي من العناصر الغذائية الأساسية. و لكن إجبار الطفل قد ينتج عنه رد فعل عكسي للطفل تجاه الطعام. في هذا المقال سنتكلم عن عدد الوجبات التي يحتاجها الطفل من عمر ستة أشهر و هو العمر المناسب لإدخال الوجبات الى سنه فما فوق، ما هي أكثر العناصر الغذائية التي يشاع نقصها عند الأطفال، و أخيرًا الاحتياج اليومي الفعلي للطفل من العناصر الغذائية الأساسية مع بعض الأمثلة.

عدد الوجبات التي يحتاجها الطفل:

- **عمر 7-9 شهور:** بالإضافة الى الرضاعة الطبيعية أو الصناعية فإن وجبة واحدة إلى وجبتين في اليوم بكمية صغيرة بمقدار ملعقة طعام الى 3 ملاعق طعام / 1-3 قطع لكل وجبة كافية لملئ معدة طفلك الصغير
- **عمر 8-9 شهور:** ووجبتين إلى ثلاث وجبات في اليوم بمقدار 4-6 ملاعق طعام / 2-4 قطع لكل وجبة
- **عمر 10-12 شهر:** 3 وجبات بمقدار 6-8 ملاعق طعام / 4 قطع لكل وجبة
- **عمر سنه فما فوق:** 3 وجبات بمقدار 8 ملاعق طعام أو أكثر / 4 قطع لكل وجبة أو أكثر بالإضافة الى وجبتين خفيفتين خلال اليوم



من عمر ٧-١٢ شهر:

يحتاج الطفل في هذا العمر الى ٩٥ جرام من الكربوهيدرات، ١١ جرام من البروتين، ٣٠ جرام من الدهون الصحية.

تعادل ٦-٣ حصص من الكربوهيدرات، ٢-٣ حصص من الخضروات، ٢-٣ حصص من الفواكه، ٢ حصص من البروتينات، ٢-٣ حصص من منتجات الألبان (الحصص موزعة على مدار اليوم).

مثال:

حصص الكربوهيدرات:

نصف شريحة خبز، ٤ ملاعق طعام من الشوفان المطبوخ، ٤ ملاعق طعام من الأرز المطبوخ، ١-٢ قطع من بسكويت الحبوب الكاملة (لو أكل الطفل من ٦-٣ أصناف بالكميات المذكورة ف سيحقق احتياجه اليومي من الكربوهيدرات).

حصص الخضروات:

١ ملعقة طعام من الخضروات المطبوخة لكل حصة ستحقق الاحتياج اليومي للطفل

حصص الفواكه:

نصف قطعه من الفاكهة أو ربع الى نصف كوب من عصير الفاكهة الطبيعي لكل حصة ستحقق احتياج الطفل اليومي.

حصص البروتين:

٢ ملعقة طعام أو ٢ قطعة صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك، نصف بيضة (بياض و صفار البيض)، ٤ ملاعق من الحمص المطبوخ جيدا و المهروس، ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (لو أكل الطفل صنفين بالكميات المذكورة ف سيحقق احتياجه اليومي من البروتين).

حصص منتجات الالبان:

يمكن للطفل أن يأكل الزبادي أو الجبن من عمر ستة أشهر (الحليب يقدم للطفل من عمر السنة ف ما فوق) مكعب من الجبن بطول ٢.٥ سم، ثلث كوب من الزبادي

الدهون الصحية:

ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني

بعض العناصر الغذائية الأساسية التي يشاع نقصها عند الأطفال:



الاحتياج اليومي الفعلي للطفل من العناصر الغذائية الأساسية:

لابد من ذكر أن الطفل من عمر ٦-٠ اشهر فإن احتياجه من العناصر الغذائية يمكن اكتسابها من حليب الام او الحليب الصناعي ما عدا الحديد و فيتامين د. قد يتم تعويض الحديد و فيتامين د عن طريق المكملات الغذائية اذا لزم الأمر ولكن مع إستشارة الطبيب.

من عمر ٦ أشهر:

كما ذكر سابقا يجب البدء مع الطفل بكميات صغيرة من الطعام (وجبة الى وجبتين تعادل ١-٣ ملاعق طعام لكل وجبة من الطعام المهروس أو أصابع الطعام المطبوخة او اللينة)

مثال:

١-٢ ملعقة طعام من الحبوب المطبوخة جيداً مثل الشوفان أو الأرز
١-٢ ملعقة طعام من اللحوم المهروسة (الدجاج، اللحم)
٢-٣ ملاعق طعام من الخضار المطبوخة و المهروسة (البروكلي، الجزر)
٢-٣ ملاعق طعام من الفواكه المهروسة (الموز، الإجاص، الأفوكادو)

من عمر ٦-٠ شهور: ٤٠ ميللجرام
من عمر ٧-١٢ شهر: ٥٠ ميللجرام
من عمر ١-٣ سنوات: ١٥ ميللجرام
من عمر ٤-٨ سنوات: ٢٥ ميللجرام

فيتامين سي

من عمر سنة وما فوق:

يحتاج الطفل في هذا العمر الى ١٣٠ جرام من الكربوهيدرات، ١٣ جرام من البروتين، ٣٩ جرام من الدهون الصحية.

تعادل ٦-٤ حصص من الكربوهيدرات، ٢-٣ حصص من الخضروات، ٢-٣ حصص من الفواكه، ٢ حصص من البروتينات، ٢-٣ حصص من منتجات الالبان (الحصص موزعة على مدار اليوم).

الأمثلة على الحصص مشابهة لما ذكر في الأعلى

مع الاخذ بالاعتبار عدد الحصص الموصي بها.

بالنسبة إلى الخضار لكل حصة يوصي بتقديم

ملعقة طعام لكل سنة من عمر الطفل (مثال :

إذا كان عمر الطفل سنة فيقدم ملعقة طعام

واحدة، إذا كان عمر الطفل سنتين فيقدم

ملعقتين وهكذا). بالنسبة إلى منتجات الألبان

فيمكن تقديم الحليب الى الطفل من عمر السنة

بمقدار نصف كوب لكل حصة.

بعض الفيتامينات و المعادن الضرورية لصحة و نمو
الطفل و احتياج الطفل اليومي منها:

الكالسيوم

من عمر ٦-٠ شهور: ٢٠٠ ميللجرام
من عمر ٦-١١ شهر: ٢٦٠ ميللجرام
من عمر ١-٣ سنوات: ٧٠٠ ميللجرام
من عمر ٤-٨ سنوات: ١٠٠٠ ميللجرام

أمثلة:

علبة واحدة من الزبادي = ١٨٧ ميللجرام من الكالسيوم

كوب واحد من الحليب = ٣٠٥ ميللجرام من الكالسيوم

صغار بيضة كبيرة = ٢١٩ ميللجرام من الكالسيوم

كوب واحد من حليب الشوفان = ٣٥٠ ميللجرام من

الكالسيوم

كوب من البازيلاء = ٣٦٣ ميللجرام من الكالسيوم

الزنك

من عمر ٠-٣ سنوات: ٤-٢ ميللجرام
من عمر ٤-٦ سنوات: ٥ ميللجرام
من عمر ٧-١٠ سنوات: ٧-٩ ميللجرام

أمثلة:

نصف كوب من الفاصوليا = ٠.٩ ميللجرام من الزنك

كوب من الحمص = ١.٦٦ ميللجرام من الزنك

كوب من العدس = ٢.٥٢ ميللجرام من الزنك

بيضة مسلوقة كبيرة = ٠.٥٣ ميللجرام من الزنك

الحديد

من عمر ٦-١٢ شهر: ١١ ميللجرام
من عمر ١-٣ سنوات: ٧-٩ ميللجرام
من عمر ٤-٨ سنوات: ١٠ ميللجرام

أمثلة:

١ كوب من الشوفان المطبوخ = ١.٢ ميللجرام من الحديد

ملعقة بذور الشيا تحتوي على ١.١ ميللجرام من الحديد

نصف كوب من المشمش المجفف = ٢ ميللجرام من

الحديد

١ كوب من السبانخ = ١.٢ ميللجرام من الحديد

نصف كوب من شرائح البروكلي = ٠.٣ ميللجرام من الحديد

١ كوب من العدس المطبوخ = ٦.٦ ميللجرام

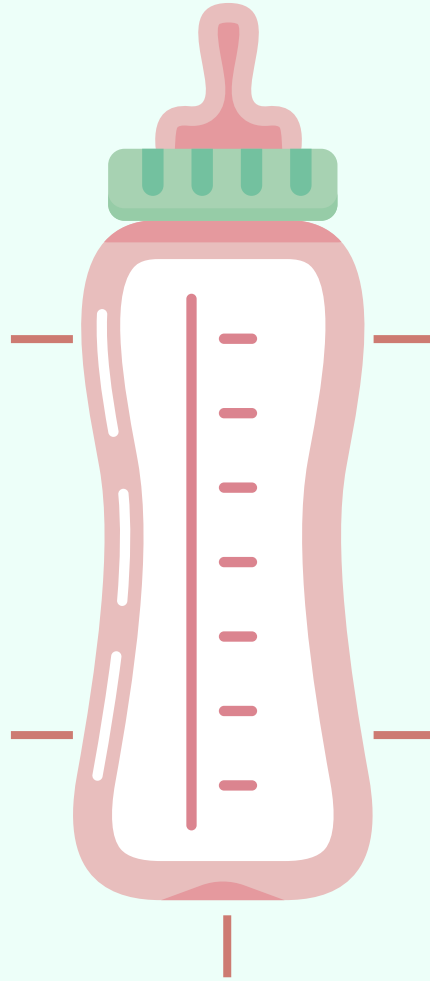
صنف ومعلومة

حليب الأم

إعداد: أ. أقدار الأكلبي - أخصائية التغذية العلاجية
- مجمع المانع الطبي بالراكة

الأطفال المعتمدين في تغذيتهم على حليب الأم أقل عرضة للإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ، وعدوى (الجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي، والمسالك البولية)، والحساسية (الأكزيما، والربو)، والتهابات الأذن، وفقر الدم، ومرض السكري، والسمنة، وبعض أنواع السرطان.

بالإمكان تخزين حليب الأم وتختلف مدة صلاحيته باختلاف درجة حرارة حفظه؛ ولكن كلما طالت مدة التخزين قلت القيمة الغذائية للحليب.



حليب الأم هو الغذاء الرئيسي والأمثل للطفل منذ ولادته وحتى عمر ستة أشهر، ويظل أحد المصادر المهمة للعناصر الغذائية اللازمة لنمو صحي حتى عمر السنتين (مع تقديم الأغذية التكميلية).

يحتوي حليب الأم على نسبة تتجاوز ٨٠% من الماء؛ لذا لا ينصح بإعطاء الماء للطفل خلال الستة أشهر الأولى من عمره حيث أنه قد يعرضه للإصابة بالإسهال وسوء التغذية.

يعزز حليب الأم مناعة الطفل ويساعد على الوقاية من الأمراض على المدى القريب والبعيد.

تخزين حليب الأم

درجات الحرارة المناسبة لتخزين حليب الأم:

درجات الحرارة وأماكن حفظ حليب الأم			نوع حليب الأم
الفرزير	الثلاجة (4 درجات مئوية)	درجة حرارة الغرفة (25 درجة مئوية)	
<ul style="list-style-type: none"> يمكن تجميده لمدة أسبوعين -15 درجة مئوية ولغاية 3 أشهر في درجة حرارة 18- درجة مئوية لمدة 6 أشهر في درجة حرارة 20- درجة مئوية 	يمكن حفظه لغاية 3 أيام	يمكن حفظه لمدة 6-8 ساعات	تم ضخه حديثاً
يجب تجنب إعادة تجميد الحليب بعد إذابته	يمكن حفظه لمدة 24 ساعة في الثلاجة	يمكن حفظه وحتى 4 ساعات	مجمد مسبقاً وتمت إذابته
يجب التخلص منه	يجب التخلص منه	حتى يكمل الرضاعة لا بد التخلص من الكمية الباقية	المتبقي من الرضعة

لا تخزن حليب الأم في باب الثلاجة أو الفريزر لأن ذلك سيعرضه لتغيرات درجة الحرارة الناتجة من فتح الأبواب وإغلاقه، من الأفضل وضعه في الجزء الخلفي من الثلاجة أو الفريزر (المنطقة الأعلى برودة).

بشاشة

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa