



وزارة الصحة
Ministry of Health

رعاية
care
مستشفيات رعاية
Care Hospitals



دورة الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية

محاضرات توعوية ضمن رؤية المملكة 2030
لأهداف استراتيجية منها الارتقاء بالخدمات الصحية
من خلال تعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية.

البرنامج من وزارة الصحة ومنصة رواق
لرفع الوعي حول تغذية الرضع والرضاعة الطبيعية.

الفهرس

2	أهمية الرضاعة الطبيعية
5	الرضاعة الطبيعية في الإسلام والمنظمات الإنسانية
7	مخاطر التغذية بالحليب الصناعي على الطفل
12	الفرق بين حليب الأم والحليب الصناعي
14	الفرق بين مكونات حليب الأم والحليب الصناعي
16	علامات الجوع عند الرضيع وكيفية الاستجابة لها
17	الشبع عند الطفل
21	الممارسات التي تدعم الرضاعة الطبيعية في المستشفيات
25	الرضاعة الطبيعية ومشاكل الثدي والحلمة ومشاكل الطفل
27	أنواع حلمات الثدي
28	الإرضاع ومشاكل امتلاء واحتقان وخراج الثدي
30	الإرضاع وتشقق الحلمات
31	الإرضاع والاضطرابات عند الطفل
33	الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية
34	بنود التغذية التكميلية
36	آلية الرضاعة الطبيعية
37	عوامل تؤثر على إنتاج الحليب

أهمية الرضاعة الطبيعية

البندري عبد الرحمن أبو نيان
أخصائية تغذية - مختصة في التغذية الطبيعية وتغذية الرضع.



الغاية الخامسة من الغايات الستة التي وضعتها جمعية الصحة العالمية عام 2012 ضمن الخطة التنفيذية الشاملة لتغذية الأمهات والرضع هي زيادة نسبة الاقتصار على الرضاعة الطبيعية من الولادة حتى 6 أشهر إلى 50%، حيث تبين على الصعيد العالمي أن نسبة 38% فقط من الأمهات يقمن بالرضاعة الطبيعية الحصرية في هذه الفترة.



تعتبر الرضاعة الطبيعية بمثابة تحصين للطفل وخاصة في الساعة الأولى بعد الولادة.



تحمي الرضاعة الطبيعية الطفل من الالتهابات التنفسية والإسهال والكثير من الأمراض المزمنة.



أهمية الرضاعة الطبيعية



الطفل



حماية الطفل من العديد من الأمراض وتوفير كل العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال مراحل نموه وتطوره وتعزيز الصحة الجسدية والذهنية للخدج (المولودين قبل أوانهم) بالإضافة إلى دراسات بينت وقاية المراهقين من السمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري وانخفاض مستوى التسبب بالمشاكل في حال كانوا ممن يعتمدون على الرضاعة الطبيعية.



الأم



تقوية الرابط العاطفي بين الأم وطفلها وتقليل النزف والاكتهاب بعد الولادة وتخفيض الوزن الذي اكتسبته أثناء الحمل وتقليل خطورة الإصابة بسرطان الثدي والمبايض وتخفيف نسبة حدوث الحمل الجديد.



الرضاعة الطبيعية في الإسلام والمنظمات الإنسانية

البندري عبد الرحمن أبو نيان

أخصائية تغذية - مختصة في التغذية الطبيعية وتغذية الرضع.



- كفل الدين الإسلامي حق الرضاعة الطبيعية قبل أية منظمة إنسانية.
- شرع الدين الإسلامي أن ترضع الأم مولودها حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة وبالتالي الوالدات ملزمات بالإرضاع الطبيعي لمواليدهن.
- ورد موضوع الرضاعة والفصال في القرآن الكريم 14 مرة في 7 سور و 8 آيات وهذا يؤكد على أهمية الرضاعة الطبيعية والتشديد عليها فهي حق منحه الإسلام للأم والطفل.
- كما يوجد حق للأم المرضع في الحصول على نفقتها أثناء الإرضاع.



الرضاعة الطبيعية في المنظمات الإنسانية

منظمة الصحة العالمية

أن تكون الأم قادرة على اختيار الرضاعة الطبيعية دون ضغط عليها لاختيار بدائل حليب الأم المسوّقة عوضاً عن تغذية طفلها من لبنها.

اتفاقية حقوق الطفل

للطفل حق في الحصول على تغذية جيدة وأمنة.

اتفاقيات حقوق المرأة

للمرأة حق في الرعاية الصحية أثناء الحمل والولادة وعدم اقتطاع جزء من راتبها في العمل أو فصلها لمجرد حملها أو رغبتها بأخذ إجازة لرعاية طفلها.

أهمية الرضاعة الطبيعية

الأهمية الاقتصادية



تقليل التكاليف المادية التي تصرفها الأسرة والمشفى على الحليب الصناعي وأدواته وتنظيفها وتعقيمها وتكاليف العلاج في حالة الإصابة بأية أمراض بسبب التغذية الصناعية وتوفير تكاليف الحضانة والرعاية على المنشآت الصحية وتقليل تكاليف التغذية الصناعية والرعاية الصحية على مستوى الدولة وقلة تغييب الوالدين عن العمل بسبب مرض الطفل نتيجة التغذية الصناعية وبالتالي الإنجاز والاستفادة بشكل أكبر في العمل.



مخاطر التغذية بالحليب الصناعي على الطفل

د. منى سمير

طبيبة نساء وتوليد - متخصصة بالثقيف عن الرضاعة الطبيعية وتغذية الرضع



نقص الأحماض الدهنية



يفتقر الحليب الصناعي للأحماض الدهنية وأوميغا 3 الهامة لبناء دماغ الطفل.

نقص الأحماض الأمينية



يفتقر الحليب الصناعي للأحماض الأمينية الهامة لبناء الجهاز العصبي للطفل.

نقص امتصاص الحديد والكالسيوم



على الرغم من تواجد الحديد والكالسيوم في الحليب الصناعي بنسبة عالية إلا أنه لا توجد المواد التي تساعد على الامتصاص الكامل لهما من الحليب الصناعي.

مخاطر التغذية بالحليب الصناعي على الطفل

نقص المناعة



لا يحوي الحليب الصناعي أجساما مضادة أو أجساما مناعية وبالمقارنة أذا أخذنا 1 مل من اللبأ نجد أنه يحوي 4 مليون خلية.

نقص الإنزيمات والهرمونات



يحوي حليب الأم أكثر من 50 إنزيم وهرمون وبالمقابل الحليب الصناعي لا يحوي أي إنزيم أو هرمون، حيث تساعد الإنزيمات والهرمونات على نمو الطفل وامتصاص المواد الموجودة في الحليب الصناعي.

تزايد نسب الوفيات



تبلغ نسبة الوفيات ممن تغذوا على الحليب الصناعي 4 أضعاف نسبة الوفيات ممن تغذوا على الحليب الطبيعي وذلك بسبب نقص المناعة عند الأطفال في حالة الحليب الصناعي.

مخاطر التغذية بالحليب الصناعي على الطفل

زيادة نسبة الإصابة بالداء السكري

تزداد نسبة الإصابة بالداء السكري 2 عند الأطفال نتيجة السممة الناتجة عن التغذية الصناعية.



زيادة الإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى

تزداد نسبة الإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى مثل أمراض القلب بسبب انتشار المواد المعدنية (الرصاص) من عبوات تخزين الحليب الصناعي إلى الحليب ولا يستطيع الطفل التعامل معها.



زيادة الحساسية عند الأطفال

تزداد الحساسية عند الأطفال مع زيادة الإسهال وسوء التغذية في حالة التغذية على الحليب الصناعي.



مخاطر التغذية بالحليب الصناعي على الطفل

نقص معدل الذكاء



تتناقص معدلات الذكاء عند الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي بمقدار 10-15 درجة عن الأطفال الذين يتغذون على حليب الأم.

نقص الرابط النفسي



يتناقص الرابط النفسي والعاطفي بين الأم والطفل في حالة الاعتماد على التغذية بالحليب الصناعي.

مخاطر التغذية بالحليب الصناعي

على الأسرة



تكلفة مادية زائدة



تتحمل الأسرة تكلفة مادية زائدة بسبب شراء عبوات الحليب الصناعي.

استهلاك نفسي ومادي ووقتي



زيادة نسبة أمراض الأطفال بسبب التغذية الصناعية تزيد التكلفة المادية والنفسية لمراجعة المشافي وهذا يأخذ من وقت الأسرة والمجتمع.

على الأم



الإصابة بالسرطان



تزداد نسبة إصابة الأم بسرطان الثدي والمبايض.

نقص معدل الحمل



تزداد الفترات بين الحمل والحمل بسبب توقف عامل مناعة الحمل الموجود مع التغذية الطبيعية.



الفرق بين حليب الأم والحليب الصناعي

الحليب الصناعي هو حليب أبقار مجفف.
يتكون الحليب من 3 مكونات أساسية:

3

الكربوهيدرات

2

الدهون

1

البروتينات

تتشابه هذه المكونات بين حليب الأم
والحليب الصناعي من حيث الكمية ولكن تختلف
الجودة والنوعية.

الفرق بين مكونات حليب الأم والحليب الصناعي

الفرق بين حليب الأم والحليب الصناعي

المكون

نفس كمية البروتين (9% تقريبا) في كلا النوعين من الحليب.



لا يوجد في الحليب الصناعي أجسام مضادة تشكلت ضد كل ما تعرضت له الأم خلال حياتها من جراثيم وغيرها.



البروتينات في الحليب الصناعي تسبب حساسية للطفل في الوجه والصدر وباقي الجسم حيث يعتبرها جسم الطفل أجساما غريبة (مستضدات يشكل لها أجساما مضادة).



نفس نوعي البروتين (وي وكازيين) في كلا نوعي الحليب ولكن في حليب الأم التناسب بين كميتي البروتينين يتناسب مع احتياجات الطفل (90% وي/10% كازيين ثم تصبح النسبة 60% وي/40% كازيين ثم تصبح النسبة 70% وي/30% كازيين) بينما تكون النسبة ثابتة في الحليب الصناعي من عمر 0 - 6 أشهر.



توجد إنزيمات هاضمة للبروتين في حليب الأم وبالتالي لا يعاني الطفل من إمساك أما في حالة الحليب الصناعي تشكو الأمهات من حدوث إمساك وإسهال عند الطفل بسبب عدم وجود هذه الإنزيمات.



البروتينات

الفرق بين مكونات حليب الأم والحليب الصناعي

الفرق بين حليب الأم والحليب الصناعي

المكون

يوجد في حليب الأم أحماض دهنية هامة لنمو دماغ الطفل مع وجود الإنزيمات المساعدة على امتصاصها أما في الحليب الصناعي تقوم الشركات بإضافة أحماض دهنية من مصدر غير الإنسان إلى الحليب لا يستفيد الطفل منها بسبب عدم وجود الإنزيمات المساعدة على امتصاصها.



الدهون

في حليب الأم الكربوهيدرات بشكل سكريات سهلة الامتصاص ولكن في الحليب الصناعي توجد أنواع أخرى من الكربوهيدرات صعبة الامتصاص.



الكربوهيدرات

توجد الهرمونات مثل هرمون النمو والهرمونات المساعدة على تطور الخلايا والأعضاء في حليب الأم ولا توجد في الحليب الصناعي.



الهرمونات

الفرق بين مكونات حليب الأم والحليب الصناعي

الفرق بين حليب الأم والحليب الصناعي

حليب الأم يحوي فيتامينات ومعادن تتناسب كميتها مع احتياجات الطفل ومراحله العمرية أما الحليب الصناعي تكون نسبتها فيه ثابتة، وعلى الرغم من مضاعفة كمية الحديد في الحليب الصناعي إلا أن معظمه لا يمتص ويسبب الإمساك ويخرج من جسم الطفل (بسبب عدم وجود السكريات وفيتامين سي التي تساعد على امتصاصه كما في حليب الأم).



المكون

**الفيتامينات
والأملاح المعدنية**

تتواجد الأجسام المناعية المضادة للبكتيريا والفيروسات في حليب الأم ولا تتواجد في الحليب الصناعي بسبب درجات حرارة التصنيع التي تقتلها، وإن تواجده في الحليب الصناعي سوف تكون مختلفة عن تلك الموجودة في حليب الأم بسبب تعرض الأبقار لجراثيم وفيروسات مختلفة.



**الأجسام
المناعية**

علامات الجوع عند الرضيع وكيفية الاستجابة لها

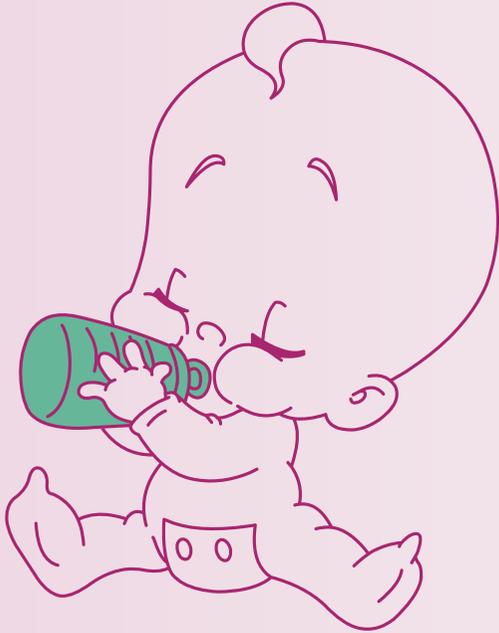
د. منى سمير

طبيبة نساء وتوليد - متخصصة بالثقيف عن الرضاعة الطبيعية وتغذية الرضع



الجوع عند الطفل

- الطفل الرضيع يجوع أكثر مما يجوع الطفل البالغ لأن معدته أصغر.
- لا يملك الطفل الرضيع وسيلة للتحدث إلينا إلا ببعض الإيماءات من الرأس واليد توهي بجوعه.
- مع الوقت تكون الأم قادرة على معرفة متى يجوع طفلها وكيف تستجيب لذلك.
- بعض الأطفال بحاجة للرضاعة كل 2-3 ساعة وبعضهم كل ساعة ونصف وبعضهم كل ساعتين ونصف.



الشبوع عند الطفل

من علامات الشبوع عند الطفل التي يجب أن تلاحظها الأم:

ترك الطفل للتثدي:

- بعد مرور 10-20 دقيقة في الأسبوع الأول بعد الولادة.
- بعد مرور 30-40 دقيقة بعد أسبوع إلى ١٠ أيام.

نوم الطفل على الثدي (ولكن قد ينام الطفل على ثدي الأم قبل الشبوع بسبب انتقال مواد مهدئة له مع حليب الأم والحل أن تقوم الأم بضم الطفل على الثدي حتى يستيقظ).

نوم الطفل بعد الرضاعة من 1-2 ساعة أو ملاحظة نشاطه وحركته.

تغيير الحفاض تقريبا 6 مرات في اليوم (مرة أو مرتان مع براز).

زيادة نمو ووزن الطفل.



الشبع عند الطفل

يحدث ما يسمى طفرات النمو عند الطفل بعمر (أسبوعين-3 أسابيع-6 أسابيع-3 أشهر-6 أشهر) غالبا ويكبر حجم معدة الطفل كالتالي: في البداية يكون حجم معدة الطفل بحجم الكرزة ويحتاج 2-7 مل (ملعقة شاي) وبعد أسبوع تصبح بحجم الليمونة الخضراء ويحتاج 30 مل ثم تصبح بحجم البيضة ويحتاج 45-60 مل.

وتحتاج الأم من يوم إلى يومين ريثما يزيد ثديها إنتاج الحليب لتوفير هذه الكميات فتعتقد الأم أن ثديها لا يدر الكمية الكافية من الحليب فتبدأ بالتغذية التكميلية وهذا خاطئ.





هل الطفل جائع؟

كيف تعرف الأم الحديثة أن طفلها جائع؟

العلامات

تحريك الرأس لليمين واليسار.

فتح فم الطفل وإبداء لسانه رغبة في لعق الطعام.

وضع الأصابع أو اليد في الفم أو زهر الشفتين.

تحرك الطفل باتجاه ثدي الأم.

البكاء هو آخر خطوة (هو العلامة الأخيرة وليست الوحيدة) والوصول إليها يجعل الطفل في حالة عصبية ونفسية تؤثر على الرضاعة.

أسباب البكاء عند الطفل الجوع ليس السبب الوحيد للبكاء.

أسباب أخرى

حاجة عاطفية

للاحتضان



حشرات (نمل)



المرض



كثرة الزوار



برد المكيف



المفص



الجوع



تناول الأم قهوة
وشاي وتدخين



الحساسية
لنوعية الأكل



زيادة إدرار اللبن
من ثدي الأم



ارتجاع في
المريء



الحاجة لتغيير
الحفاض



لف الطفل بالكثير
من البطانيات

الممارسات التي تدعم الرضاعة الطبيعية في المستشفيات

د. منى سمير

طبيبة نساء وتوليد - متخصصة بالثقيف عن الرضاعة الطبيعية وتغذية الرضع



الملامسة

اتصال الأم بطفلها السليم غير الملفوف مباشرة بعد الولادة لمدة ساعة كاملة من خلال وضع الطفل السليم بعد قص الحبل السري على بطن أمه وتجفيف كامل جسمه من السائل الأمنيوسي والدم ما عدا اليدين والرجلين لكي يزحف الطفل على بطن أمه ويزحف للثدي بتأثير حاسة الشم المكتملة لديه التي تجذبه نحو مادة زيتية تفرزها غدد محيطية بحلمة الثدي وتشبه رائحتها رائحة السائل الأمنيوسي.



الممارسات التي تدعم الرضاعة الطبيعية في المستشفيات

المامسة

حصول الأم على ثقة بقدرتها على إرضاع طفلها وزيادة إدرار الحليب.



يساعد ذلك في حصول الطفل على اللبأ والبكتيريا الموجودة على ثدي الأم مما يقوي مناعته.



تشكل رابط قوي بين الأم والطفل ويتم إفراز هرمون أوكسيتوسين (هرمون السعادة) عند رؤية الأم لطفلها وهذا الهرمون يمنع النزف ويساعد على خروج المشيمة بعد الولادة ويحمي الأم من اكتئاب ما بعد الولادة.



الممارسات التي تدعم الرضاعة الطبيعية في المستشفيات

المساكنة

بقاء الطفل مع أمه لمدة ٢٤ ساعة .



مساعدة الأم في التعرف على طفلها ورغباته وعلامات الجوع لديه .



تزداد ثقتها بقدرتها على إرضاع الطفل ويزداد إدرار الحليب ويستمر ويقل بكاء الطفل بسبب حصوله على أفضل تغذية.



تجنب الطفل المرور بمرحلة البكاء عندما يكون في الحضانه ريثما يتم نقله لأمه لإرضاعه.



الممارسات التي تدعم الرضاعة الطبيعية في المستشفيات

المساكنة

يقل تعرض الطفل للبكتيريا بسبب عد وضعه في الحضانه مع بقية الأطفال والطاقم الصحي وإمداده بالأجسام المضادة للجراثيم لبناء مناعته.



تعرف الأم على معايير بقائها مع طفلها في السرير مثل وضع حاجز بينها وبينه ولكي تكون الأم قادرة على المساكنة يجب أن ترتاح وتقلل عدد الزوار ومرور عاملات الطاقم الصحي عليها.



الرضاعة الطبيعية ومشاكل الثدي والحلمة ومشاكل الطفل

د. خولة عبد الرحمن المحيني
طبيبة أطفال



الإرضاع وأشكال الحلمات

تواجه الأم صعوبة في الرضاعة إذا كانت الحلمة غائرة أو مسطحة.



لكن مع امتصاص الطفل ومحاولة إخراج الحلمة بالضغط على الأطراف قد لا يحتاج الموضوع أي تدخل.



في حال عدم ظهور الحلمة قد تستعمل الأم سيرنغ بعد قطع مكان الإبرة وتقلب اليد للداخل وتقوم بوضع الحقنة بالطريقة المقلوبة وتحاول أن تخرج الحلمة بسحب الحلمة لإخراجها.



الرضاعة الطبيعية ومشاكل الثدي والحلمة ومشاكل الطفل

الإرضاع وأشكال الحلمات

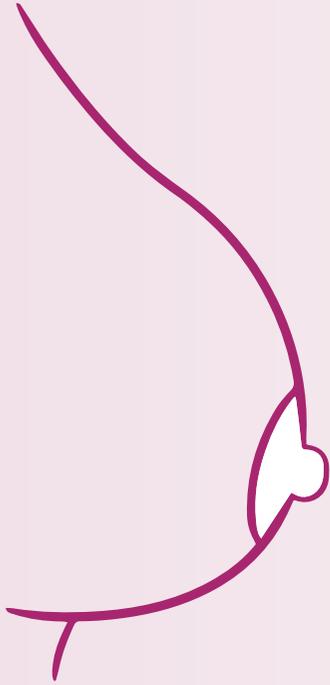
لكن عادة تتحسن الحلمة وتبرز مع رضاعة الطفل وبالتالي من الخاطئ أن تقرر الأم عدم الإرضاع بسبب الحلمة الغائرة.



مع ازدياد وزن الطفل وعدم حدوث أية مضايقة وتبوله وتبرزه بشكل طبيعي تعلم الأم أن عملية الإرضاع جيدة حتى في حال الحلمة الغائرة.



أنواع حلمات الثدي



حلمة طبيعية



حلمة منبسطة



حلمة غائرة

الإرضاع ومشاكل امتلاء واحتقان وخراج الثدي

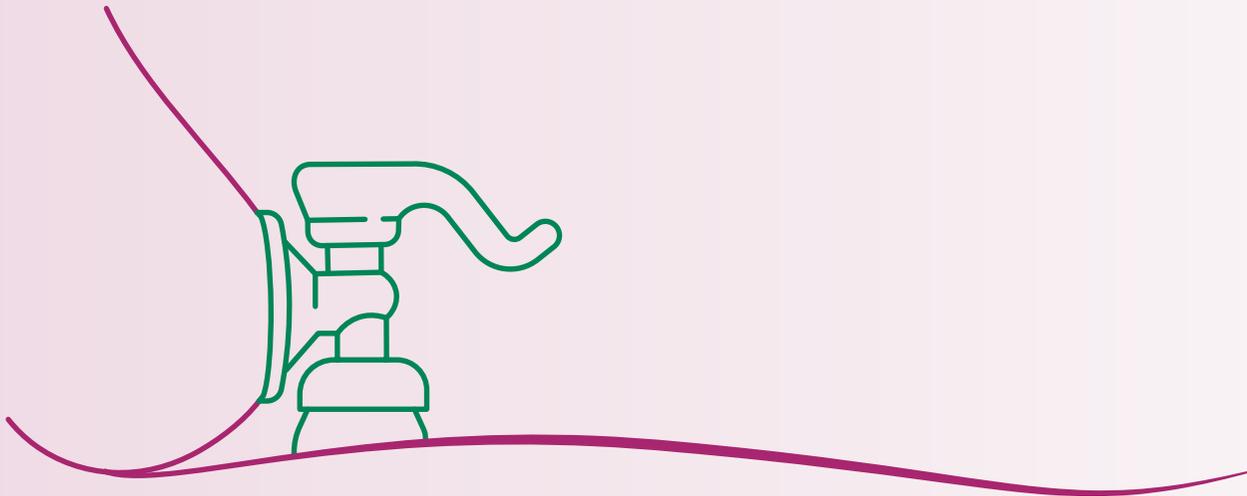
قد يحدث امتلاء للثدي في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة بسبب تواجد الطفل في الحضانه وعدم تمكنها من إرضاعه أو بسبب أن الطفل صغير ورضاعته ضعيفة فيبدأ الصدر بالامتلاء والحلول:

- الأفضل أن تقوم الأم بإرضاع الطفل كلما رغب وعدم التقييد بوقت معين من أجل إفراغ الحليب من الثدي.
- قد يتحول الامتلاء إلى احتقان في حال كانت الرضاعة ضعيفة فتعاني الأم من ارتفاع الحرارة وألم شديد في الصدر وثقل في الصدر والحلول:
- تنصح الأم بوضع كمادات حارة على الثدي ليتمكن الحليب من الخروج.
- إذا لم يتمكن الطفل من إمساك الحلمة تقوم الأم بعصر الثدي لتوفير الحليب للطفل.
- تنصح الأم بوضع كمادات حارة على الثدي ليتمكن الحليب من الخروج.

الإرضاع ومشاكل امتلاء واحتقان وخراج الثدي

لو تركت الأم هذه المشكلة قد تتحول لخراج وتعاني من حرارة شديدة والحلول:

اعتصار الثدي وإفراغ الحليب ومساج وضغط قنوات الحليب في الثدي بالترتيب بالإضافة إلى استشارة الطبيب وتناول مضاد حيوي وعدم تجنب الرضاعة خوفاً على الطفل من الصديد والالتهاب لأن الأجسام المضادة وكريات الدم البيضاء الموجودة سوف تعطيه مناعة.



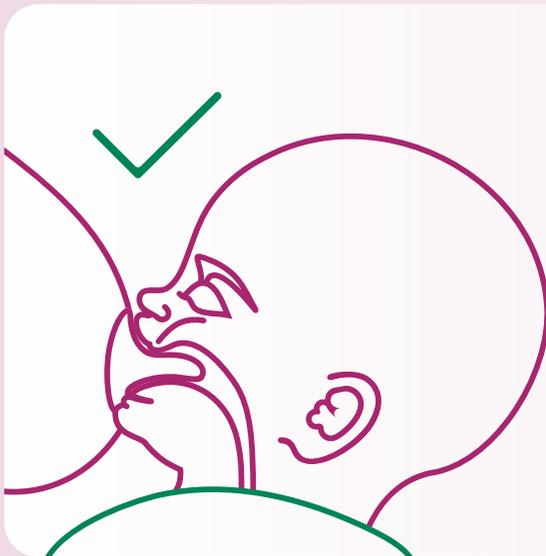
الإرضاع وتشقق الحلمات

قد تعاني الأم من تشقق الحلمة وقد يخرج دم وتعايني الأم من ألم غير محتمل بسبب:

تركيز الطفل في الرضاعة على إمساك الحلمة فقط دون المنطقة المحيطة بها (الهالة).



غسل الحلمة بالماء والصابون واستخدام العطورات والصابون المعطر.



والحل يكون بتعليم الطفل الرضاعة الصحيحة بأن يحيط الطفل بفمه ولثته بالحلمة والهالة المحيطة بها أيضا بالإضافة إلى تجنب الغسل بالماء والصابون واستخدام المعطرات ويمكن أن تكتفي الأم بدهن الثدي والهالة بالحليب نفسه لما يحويه من مضادات تحمي الثدي من الالتهاب.

الإرضاع والاضطرابات عند الطفل

قد يعاني الطفل من بعض الاضطرابات في الفم مثل الشفة الأرنبية وسقف الحلق المشقوق:

- في حالة الشفة الأرنبية: يمكن إغلاق الشفة المشقوقة بالثدي أو إصبع الأم.
- في حالة سقف الحلق المشقوق: يمكن استخدام سقف حلق صناعي أو رضاعات خاصة تكون حلمتها طويلة وتسمح بوصول الحليب إلى الحلق مباشرة دون انسكابها في الأنف.
- بعد زيادة وزن الطفل يمكن إجراء عمل جراحي للحالتين السابقتين وغالبا ما تتم عملية سقف الحلق المشقوق على مرحلتين.

الإرضاع والاضطرابات عند الطفل

في حالة كان الطفل مصاباً بمتلازمة داون سوف تكون رضاعته ضعيفة حيث لا يساعده الذقن وعضلات الفك على الرضاعة بقوة ويمكن للأم مساعدته:

- وضع بعض الأصابع تحت الثدي وإصبعين تحت ذقن الطفل لمساعدة الطفل على الامتصاص.
- في حالة إصابة الطفل بمرض ما يمنعه من الرضاعة يمكن للأم اعتصار الحليب واختزانه حتى يسمح للطفل بتناوله.
- في حالة حمل الأم تنصح بإكمال الإرضاع فهو أمر طبيعي وآمن (قد يتغير طعم الحليب قليلاً).

الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية

د. خولة عبد الرحمن المحيني
طبيبة أطفال



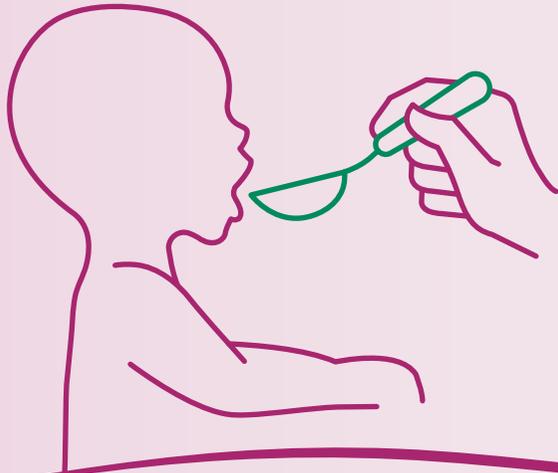
يقصد بالتغذية التكميلية الاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع إضافة غذاء تكميلي أي أنها ليست تغذية بديلة.

حسب منظمة الصحة العالمية

يجب أن تكون التغذية بالرضاعة الطبيعية المطلقة حتى الشهر السادس من العمر بسبب:

لماذا؟

- عدم اكتمال إنزيمات الهضم عند الطفل قبل الشهر السادس.
- إصابة الطفل بتحسس بحالة التغذية التكميلية المبكرة.



بنود التغذية التكميلية

قوام الغذاء في البداية

لين وناعم.



مع الوقت

زيادة قوام الغذاء تدريجياً.



تجنب

الوجبات السريعة.



الملح والسكر في البداية.



في البداية

ملعقة واحدة أو ملعقتان
في اليوم من نوع غذاء واحد.



كل أسبوع

إضافة غذاء واحد.



التنوع

يجب أن يحوي الغذاء كامل
العناصر الغذائية
(كربوهيدرات-دهون-بروتين
-فيتامينات-معادن).



بنود التغذية التكميلية

المشاركة

أخذ الوجبات مع العائلة.



الحليب

عدم إضافة الحليب للغذاء قبل السنة.



المتابعة

متابعة وزن الطفل وطوله عند الطبيب.



نوع الغذاء

غذاء طبيعي



البدء بالخضار ثم الفواكه تدريجياً.



النظافة

نظافة الطعام والمعدات والأواني المستخدمة في تحضيره.



استخدام الماء المغلي.



عدم تقطيع اللحوم والخضار باستخدام ذات القطاعة.



آلية الرضاعة الطبيعية

د. غادة مجمد الصليو

استشارية نساء وولادة - استشارية رضاعة طبيعية



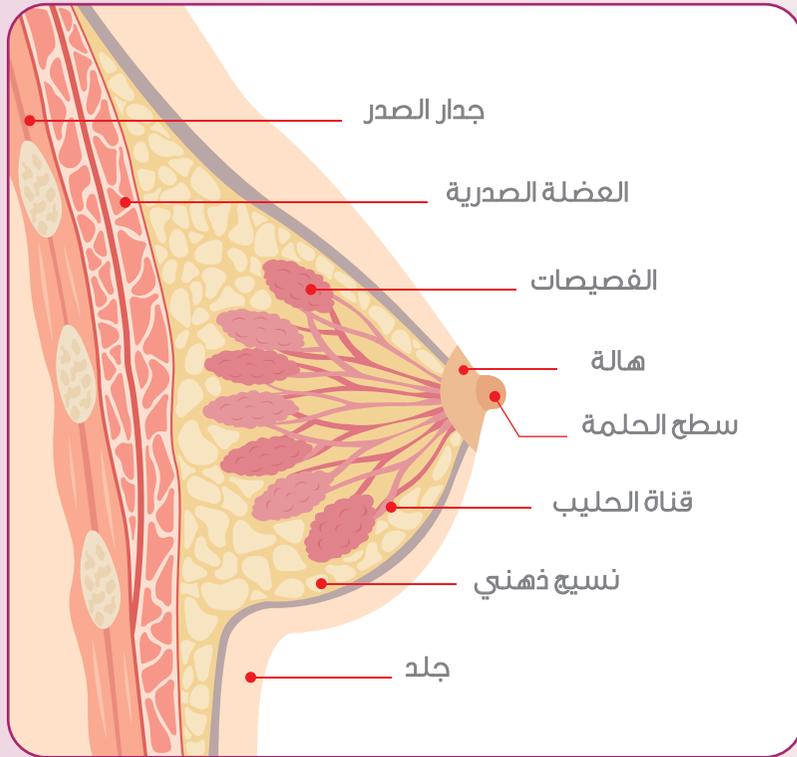
تشرح الثدي

يتكون الثدي داخليا من فصوص حاوية على الخلايا المنتجة للحليب.

تصب الخلايا السابقة في قنوات صغيرة تصب في قنوات أكبر وتحمل الحليب للحلمة.

توجد تحت الهالة مباشرة توسعات قليلة (لذلك ينصح أن يلتقم الطفل الحلمة وجزءا من الهالة لكي تضغط لثته على الهالة التي توجد تحتها هذه التوسعات).

عندما يكون فم الطفل واسعا والشفة السفلية مقلوبة ويمسك الطفل جزءا كبيرا من الحلمة والهالة تكون عملية الرضاعة خالية من الألم ومريحة للأم والطفل ويتم إنتاج حليب أكثر.



عوامل تؤثر على إنتاج الحليب

هناك العديد من الاستجابات الهرمونية والعصبية التي تساعد على إنتاج الحليب وضخه للطفل:

- هرمونات تكثر في الفترة المسائية.
- هرمونات تزداد عند رؤية الطفل أو ملامسته أو التفكير به أو شم رائحته أو احتضانه.

بالمقابل توجد عوامل تنقص إنتاج الحليب:

- بعد الأم عن الطفل.
- عدم الثقة بقدرة الأم على إنتاج كمية كافية من الحليب.

عوامل تؤثر على إنتاج الحليب

- حجم الصدر لا يؤثر على كمية إنتاج الحليب في اليوم ولكن يؤثر على قدرة التخزين. لكن مع امتصاص الطفل ومحاولة إخراج الحلمة بالضغط على الأطراف قد لا يحتاج الموضوع أي تدخل في حال عدم ظهور الحلمة. قد تستعمل الأم سيرنغ بعد قطع مكان الإبرة وتقلب اليد للداخل وتقوم بوضع الحقنة بالطريقة المقلوبة وتحاول أن تخرج الحلمة بسحب الحلمة لإخراجها. لكن عادة تتحسن الحلمة وتبرز مع رضاعة الطفل وبالتالي من الخاطئ أن تقرر الأم عدم الإرضاع بسبب الحلمة الفائرة.
- مع ازدياد وزن الطفل وعدم حدوث أية مضايقة وتبوله وتبرزه بشكل طبيعي تعلم الأم أن عملية الإرضاع جيدة حتى في حال الحلمة الفائرة.



للحصول على دورة الرضاعة الطبيعية قم بتصوير الـ QR code أو زيارة الرابط

<https://www.rwaq.org/courses/natural-breastfeeding>

