

تغذية الطفل

الرضاعة:

{وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ}.

ثدي الأم هو مصدر الغذاء للرضيع منذ بدء الخليقة على الأرض وهو الطعام المختار التي تتوافر في تركيباته احتياجات الطفل، وثدي الأم ما هو إلا غدة لإفراز الحليب من الأشهر الأخيرة للحمل لذا ينبغي أن يبدأ الاستعداد للرضاعة لكي الاستعداد يبدأ من أول الحمل بالعناية بالثدي وشد الحلمة، والهرمونات الناشئة عن الحمل تغير حجم الثدي فيزداد حجماً ويتحول لون الحلمة إلى بني داكن.

الرضاعة الطبيعية

لبن الأم:

لقد أجمعت جميع البحوث العلمية أن لبن الأم هو أفيد غذاء للطفل بل ووجد أيضاً إن غذاء كل أم يفيد وليدها أكثر من لبن أي أم أخرى وهو حصن الأمانة لسلامة طفلك وقد أكد علماء النفس أن الرضاعة الطبيعية تحقق للطفل الصحة النفسية السوية والإشباع العاطفي الحقيقي.

معقم - جاهز - ليس به ميكروبات متوفر بكل سهولة وكلما دعت الحاجة إليه ويقى من الإصابة بمرض السكر وتصلب الشرايين وأمراض القلب في المستقبل ويقلل من نسبة الموت الفجائي، يقي من الإصابات بالنزلات المعوية التي عادة ما تصيب الأطفال الذين يرضعون بالزجاجة. درجة حرارته مثالية ومناسبة للطفل. لا يماثله لبن آخر محضر من الأبقار أو الجاموس أو الغنم أو الأبل حيث أنه يحتوي على كمية كافية من البروتين والسكريات بنسب تناسب الطفل تماماً بينما البروتينات الموجودة في لبن الأبقار والأغنام والجاموس صعبة الهضم على معدة الطفل لأنها خلقت لتناسب صغار تلك الحيوانات. ولبن الأم يحتوي على المواد الغذائية الضرورية

للنمو والحياة وغني بالفيتامينات ولا يسبب حساسية للطفل، وهو يحتوي على الكثير من الأجسام المضادة للميكروبات التي تعطي الطفل مناعة ضد العديد من أمراض الطفولة حيث أن الثدي يفرز في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة مادة اللبأ. وهو سائل أصفر خفيف يحتوي على كمية مركزة من البروتينات المهضومة وعلى المواد المحتوية على مضادات الجراثيم... وينقل بذلك مناعة أخرى تضاف إلى الوليد ضد الأمراض حتى تتعاون مع ما قد سبق أخذه من المشيمة أثناء الحمل من مواد مانعة ضد الأمراض، كما أنه يساعد على منع الحساسيات.

نمو الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم أسرع وأكمل من نمو أولئك الذين يعطون الألبان المحضرة، وقد ثبت أنهم أشد ذكاءً وإدراكاً واستجابة لمحيطهم.

النمو النفسي للأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم يكون نمواً سليماً وسريعاً بينما الذي يلتقون الرضاعة تكثر بينهم العلل النفسية، وقد ثبت بالتجربة أن عملية الرضاعة بحد ذاتها وما يصاحبها من مداعبة للطفل وضمه لصدر الأم والهزهة أمر في غاية الأهمية وتأثيره إيجابي على سلوك الطفل حاضراً ومستقبلاً وبدونهما يصبح عصبياً وعدوانياً ولا يمكن ترويضه إلا بطريقة الهزهة والضم للصدر.

أما الأم التي تعاني من نقص في بعض الفيتامينات حسب إفادة الطبيب فيمكنها تعويض ذلك بالغذاء الجيد والفيتامينات التي يصفها الطبيب والاستمرار في الرضاعة الطبيعية وهناك حالات نادرة تلجأ إليها الأم للرضاعة الصناعية والتي لا ينصح بها إلا بعد الرجوع إلى الطبيب.

فوائد الرضاعة للأم

الارتباط النفسي والعاطفي بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة من أهم العوامل لاستقرار الأم والطفل نفسياً ويعطي شعوراً للأم بالرضا عن نفسها لأنها تحافظ على صحة الطفل ونموه. يعود الرحم إلى وضعه وحجمه الطبيعي بسرعة مع الرضاعة،

وذلك لأن امتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون من الغدة النخامية يدعى (oxytocin) الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية، ولولا ذلك لأصيب الرحم بسرعة بالإنتان وحمى النفاس. كما تقلل الرضاعة من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.

فقد وجد أن المرضعات هن أقل النساء تعرضاً للإصابة بهذا المرض الخبيث... وتقول الإحصائيات أن غير المتزوجات أكثر تعرضاً من المتزوجات، والمرضعات هن أقل الجميع تعرضاً لهذا المرض، كلما أكثر المرأة من الرضاعة كان ذلك أدعى لحمايتها من سرطان الثدي.

الإرضاع المتواصل من الثدي هو أحد العوامل الطبيعية لمنع الحمل... وهو وسيلة خالية من المضاعفات التي تصحب استعمال حبوب منع الحمل أو اللولب أو الحقن... (ولكن هذه الطريقة غير آمنة 100٪) فإن مص حلمة الثدي يحرض على إفراز هرمون (البرولاكتين) من الفص الأمامي للغدة النخامية وهذا يزيد من إفراز اللبن من الثدي وفي نفس الوقت يقلل من إفراز الهرمونات المنمية للمبيض... ولذلك لاتحدث الإباضة (التبويض) ويمتنع الحمل. كما أن الرضاعة الطبيعية تساعد الأم على استعادة رشاققتها بإنقاص وزنها الزائد الذي اكتسبته أثناء الحمل.

متى تبدئين الرضاعة؟

البداية الصحية هي في النصف ساعة الأولى التي تعقب الولادة مباشرة ويجب أن تبدأ تلقائياً عن طريق ملاسة الجلد للجلد (الأم للوليد)، والرضاعة الطبيعية هي أعلى هبة تستطيع الأم تقديمها إلى طفلها الرضيع، ويحتاج الطفل الرضيع إلى الحنان والعطف والدفء الذي يمنحه له صدر الأم بقدر ما يحتاج إلى الطعام المغذي، وقد اتضح علمياً بأن أفضل المنبهات الإفراز اللبن هو الاتصال الحميم بين الأم والمولود في أعقاب الولادة مباشرة وبتتابع عملية المص سيسبق تدفق الحليب سائل أصفر

اللون يسمى اللبأ وهو غني بالفيتامينات والمعادن والبروتين ويعطي هذا السائل للرضيع مناعة ضد كثير من الأمراض كما أن الأم التي أجريت لها عملية قيصرية تستطيع أن ترضع طفلها في غرفة الإفاقة بمساعدة الممرضات أو بعد 4 ساعات من العملية، وعندما ترضعين طفلك لأول مرة لا تقلقي إذا أحسست بألم في البطن أثناء الإرضاع فذلك مجرد رد فعل طبيعي للرحم.

كيف ترضعين طفلك

عندما تبدئين بإرضاع طفلك ستكون القابلة أو الممرضة إلى جانبك لتساعدك في البداية فلا تترددي في طلب النصيحة منها وأنت مازلت في طور التعلم، هذا إن كان لديك مشاكل أو صعوبات.. وتذكري دائماً أن هناك آراء عديدة ومختلفة حول المشاكل المتعلقة بالرضاعة الطبيعية، لذلك حاولي ألا تكثري من طرح الأسئلة ذاتها على أناس مختلفين لأنك ستحصلين على أجوبة عديدة مختلفة والبعض منها غير صحيح تأكدي أولاً أن الطفل مستيقظ ومستعد للرضاعة كما أن تغيير حفاظة يمكن أن يساعد على إرضاعه وهو على درجة عالية من الراحة (اعتني بنظافتك العامة بالاستحمام مرة يومياً، ولا داعي لغسل الحلمتين قبل الإرضاع ويكفي بدهنهما بحليبك لأنه يحتوي على الموانع الطبيعية).

حاولي أن يكون وضع جلستك مريحاً كي تشعرين بالاسترخاء ولكي يتدفق اللبن بسهولة فيمكن أن ترضعيه وأنت جالسة وإذا كان الكرسي الذي تجلسين عليه عالياً فإن وضع مجموعة من الكتب أو المجلات تحت قدميك قد يساعدك كما أنك ممكن أن ترضعيه وأنت مستلقية على جانبك ويمكن تغيير الوضع حسب الحاجة وفي كل الأحوال حاولي أن يكون رأس الطفل مرتفعاً قليلاً عن جسده لتسهيل مهمة البلع عنده... والوضع الدارج في الرضاعة هو أن تجلسي وظهرك مستقيم وتأخذي طفلك في ذراعك بحيث يستقر رأسه في ثنية الذراع ويسند بقية الذراع جسم الطفل وتبقى

اليد الأخرى طليقة لاستخدامها في إسناد الثدي إذا لزم الأمر.

قربي طفلك إلى صدرك واحذري أن تدفعي الحلمة بقوة في فمه أو أن ترفعي رأسه تجاه الحلمة، ولكن دعي حلمتك تلامس خده وحركيها نحو زاوية فمه والمسي بالحلمة شفته العليا والسفلى وستجدينه يدير رأسه ويفتح فمه ويبدأ في البحث عن حلمه صدرك وهذا انعكاس غريزي خلقه الله سبحانه وتعالى به، ولا تقلقي إذا ما احتاج هذا الأمر منك ومن الطفل المحاولة لأكثر من مرة قبل أن يمسك بحلمتك، وتأكدي الآن أن الحلمة بداخل فمه وأن شفثاه مطبقتان على أكبر مساحة ممكنة من الجزء البني اللون حول الحلمة حتى يتوفر له أكبر كمية من الحليب... عندما يشعر الطفل بالحلمة.

داخل فمه يثار فيه انعكاس غريزي آخر يسمى " انعكاس المص " وهذا ما يدفعه لبدأ عملية الرضاعة، بهذه الطريقة يمكن تفادي أن يمص الطفل من الحلمة ويسبب في تشققها. لا تدعى صدرك يلاصق كثيراً فتحتي أنف الطفل أثناء الرضاعة حتى لا يسبب له صعوبة بالتنفس ويتوقف خفض ذراعك قليلاً لبيتعد أنفه عن الثدي أو أن تضغطي الثدي إلى الداخل بيدك الأخرى لبيتعد عن أنف الطفل. أرضعي طفلك من الثديين والتناوب في كل وجبة إرضاع، بعد أن تتأكدي من أن الطفل أفرغ الثدي الأول حيث يقوم بتركه تلقائياً بعد الإفراغ أو عند الإشباع وتعود أهمية ذلك إلى أن تركيبة حليب الأم تتغير أثناء الرضعة الواحدة فحليب المقدمة وهو الحليب الذي يدره ثدي الأم في أول الرضعة غني بالبروتينات والسكريات والفيتامينات والمعادن والماء، أما حليب المؤخرة والذي يأتي في آخر الرضعة فيحتوي على كمية أكبر من الدهون وطفلك يحتاج إلى الإثنين معاً لكي ينمو نمواً سليماً.

طول وعدد مرات الإرضاع:

ينبغي تشجيع الأم على البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية حيث أن الطفل مستعد

لذلك، ويجب أن تمتد الرضاعة لفترة أطول في جميع الحالات على أن تكون الأم في وضع مريح وألا يكون لديها شعور بالاستعجال.

في هذا السن يجب إرضاع طفلك لدى الطلب، على الأقل 12 رضعة كل 24 ساعة، وليست هناك قيود أو أحكام على وقت الرضاعة فلا توجد مواعيد محددة لذلك وإنما تترك حاجة طفلك اتركه كل رضعة تستمر حتى ينام الطفل أو يترك صدرك تلقائياً، وحاولي أن توفرى لنفسك الوقت الكافي للراحة والاسترخاء أيضاً ويفضل أن ينام الطفل في سن الرضاعة في حضنك أثناء الليل.

ساعدى طفلك على التجشؤ بعد كل رضعة أو فيما بين إرضاعه من ثدي لآخر وذلك برفعة واقفاً وإسناده على كتفك ثم الربت الخفيف على ظهره فالتجشؤ يساعد الطفل على التخلص من الهواء الذي يتجمع في معدته أثناء عملية الرضاعة، تذكرى أن طفلك سيخلد للنوم بعد الرضاعة فحاولى عدم تحريكه لتنظيفه وتغيير ثيابه و إلا تعرض للتقيؤ وذهب عنه النعاس ولهذا يستحسن أن تقومى بتنظيف طفلك قبل الرضاعة.

هل يرضع طفلك بما فيه الكفاية؟

أن كل ما يحتاجه طفلك من غذاء في الأيام الثلاثة الأولى هو بداية الحليب (اللباء) فهو غني بالمواد البروتينية والخلايا المضادة للعدوى إضافة إلى أنه يساعد على التخلص من البراز الأول الذي يزيد نسبه الصفراء الغير عضوية، كما أنه يساعد أمعاء الطفل على النمو من خلال هرمونات النمو الموجودة فيه لاستقبال حليبك الطبيعي وسرعة هضمه، إن الطريقة المثلى للحكم على كمية الحليب الملائمة التي يتناولها الطفل هي عن طريق قياس زيادة وزن الطفل والتي ينبغي أن تكون منتظمة ويمكن التحقق من ذلك لدى عيادة طبيب الأطفال والتي ينبغي أن تكون منتظمة، ومن الطبيعي أن يفقد الطفل جزءاً من وزنه بعد الولادة خلال الأيام الأولى

ولكنه سيستعيد هذا الوزن ويبدأ في النمو إذ أن ذلك يعتبر طبيعياً، وما عليك إلا إرضاعه كلما طلب ذلك دون تحديد الوقت وسوف يعود إلى وزنه الطبيعي خلال عشرة أيام، أما إذا وجدت أن طفلك لا ينمو بصورة منتظمة فعليك مراجعة طبيب الأطفال لأخذ نصيحته. وسيستمر حليبك في الاحتواء على مجموعة كاملة من الفيتامينات التي يحتاجها طفلك طالما أنك تأكلين جيداً وتتبعين نظاماً غذائياً متوازناً.

كيف تتعرف الأم علي عدم كفاية الحليب في أول أسبوعين من عمر الرضيع.

- ☞ تقل مرات التبول عن 6 مرات في اليوم.
- ☞ تقل مرات التبرز عن 4 مرات في اليوم.
- ☞ البكاء المتواصل والجوع.
- ☞ عدم الزيادة في الوزن بل وفقدان 10 % من الوزن.

* * * * *