



## الفصل السادس تغذية الطفل





## لماذا ينصح الأطباء بالرضاعة الطبيعية؟

الرضاعة الطبيعية مصدر طبيعي آمن متكامل من الناحية الغذائية للطفل حتى الشهر السادس من العمر، حيث إنه يعتبر متكامل العناصر الغذائية للرضيع وسهل الهضم في الشهور الأولى، إضافة إلى أنه يوفر المناعة المطلوبة في هذه المرحلة العمرية، ويساعد على نمو جهاز المناعة، ويقلل من الإصابة بأمراض الحساسية مستقبلياً، ويجب علينا هنا أن نوضح أن المقصود بالرضاعة الطبيعية هو عدم إعطاء الرضيع أي شيء آخر سوى حليب الأم، ويجب علينا هنا التأكيد من هذه المعلومة، حيث إن الكثير من الأمهات يعتقدن أن إعطاء أبنائهن كميات بسيطة جداً من الأطعمة أو الرضاعة البديلة مرة يومياً ليس له تأثير، ولا يخرج أطفالهن عن اسم الرضاعة الطبيعية فقط.

## هل الرضاعة الطبيعية آمنة حتى في الأسر التي تشكو من أمراض الحساسية؟

الرضاعة الطبيعية آمنة، ويجب على الأم التي تشكو هي أو أحد من أقاربها أو لديهم تاريخ حافل بأمراض الحساسية مثل الإكزيما، أو الربو أو أي نوع من الأطعمة، أن تستشير الطبيب المختص في هذا المجال في أقرب فرصة، وسيقدم لها الاستشارة المطلوبة، وأن تحاول الامتناع عن هذه الأطعمة التي يمكن أن تنتقل عن طريق الرضاعة إلى الطفل، فيتحسس منها الطفل إلى أن يتسنى لها مناظرة الطبيب. أما في حالة حساسية حليب البقر فيبقى حليب الأم هو الأكثر أماناً؛ لذا ينصح بالرضاعة الطبيعية أطول فترة ممكنة.

## إذا لم يتقبل الطفل لبن الأم أو حليب الصدر غير كافٍ لإرضاعه فما العمل؟

**عزيزتي الأم،** إن قررتِ أن يكون غذاء طفلك هو الرضاعة الطبيعية فما عليك سوى أن تبادري بذلك منذ اللحظة الأولى بعد الولادة، وذلك بوضع طفلك على صدرك وإرضاعه من صدرك على الرغم من كل شيء، حتى لو أحسست بأن صدرك لا يدر اللبن بكمية كافية، كل ما عليك هو أن تضعيه على صدرك، وتقومى بإرضاعه وقتاً أطول، فإن استمرار عملية المص مع الإكثار من السوائل والتغذية الجيدة بكفيلة بإدرار الحليب والشعور بالرضا.

لظروف ما قد لا تستطيع الأم إتمام عملية الرضاعة، إما لأسباب تتعلق بالحالة الصحية للمولود أو بها؛ لذا ينصح بشفط لبن الصدر لكي تستطيع المحافظة على تدفق اللبن من صدرها والحرص على أن تعطيه إياه بنفسها ما استطاعت في جو هادئ، فهو يساعد على إيجاد العلاقة العاطفية بينها وبين رضيعها.

الرضاعة الصناعية أسهل، حيث إن الأم يمكنها أن تعتمد على غيرها في الرضاعة، واللبن الصناعي مذاقه حلو متعدد النكهات، وبذلك يجب على الأم الراغبة في الرضاعة الطبيعية أن تباشر بالرضاعة منذ أول دقيقة بعد الولادة، وألا تستسهل في هذا الأمر أبداً.

## كيف أعرف أن طفلي يعاني الحساسية تجاه الرضاعة سواء الطبيعية أو الصناعية؟

التاريخ المرضي للحساسية في الأسرة، كإصابة الأم أو أحد الوالدين أو الأخوة بأزمة ربو خلال فترة الطفولة أو مصاب بحساسية الأنف، أو لا يمكن تقبل البيض، أو أم الأصابه بفرط الحساسيه للدغات النحل أو إكزيما الملابس، كل هذه المؤشرات المرضية في السجل الأسري ترفع نسبة حدوثها لدى الرضيع بنسبة تصل إلى 50% أو أكثر في بعض الأحيان. الأصابه بفرط الحساسيه للدغات النحل

قد لا تظهر الأعراض للوهلة الأولى، أو قد يبدو الأمر غريباً نوعاً ما، وخصوصاً بعد ظهور الأعراض، كطفح في الجلد مع هرش واحمرار، أو سعال وضيق في النفس، وانتفاخ في البطن وقيء وإسهال، وسيلان من الأنف وانسداد مع حكة في منطقة الأنف وما حولها خصوصاً بعد التعرض للمسبب، سواء أكان الرضيع يتناول الرضاعة الطبيعية أو الصناعية مرات عدة من دون ظهور أي أعراض سابقاً.

## ماذا يقصد بالرضاعة الصناعية وما أضرارها؟

الرضاعة الصناعية يقصد بها استبدال لبن الأم بالبدايل الصناعية الأخرى المشتقة من حليب البقر وخلافه، وهنا يجدر الذكر أن مكونات حليب البقر تختلف من حيث التكوين الغذائي والمناعي، إضافة إلى فقدان العلاقة الحميمة

التي تنشأ من الرضاعة الطبيعية، ناهيك عما يترتب عليه تحضير الرضاعة الصناعية من تلوث في ظل عدم توفير البيئة اللازمة لتجنب التسمم الغذائي وطرق الحفظ المناسبة لذلك.

إن الرضاعة الصناعية مكلفة نوعاً ما، وهي تحتاج إلى إمكانيات مادية وبيئة يتحتم توفيرها لكي نقدم رضاعة سليمة وخالية من التلوث والأمراض، ولكن هل نستطيع توفير العلاقة الحميمة التي تنشأ عن الرضاعة الطبيعية؟

## أنا موظفة، ماذا يجب علي أن أعمل كي أحافظ على الرضاعة الطبيعية أطول وقت ممكن؟

إن بدائل الرضاعة الطبيعية متوافرة وسهلة الاستعمال، ولكن لماذا تلجئين إلى مثل هذه البدائل، وقد وفر الله لك مصدراً طبيعياً سهل الاستعمال، ولا يتطلب منك سوى شفط اللبن (الجبد) وحفظه في الثلاجة بعد تعبئته في القارورة، وقد يبدو هذا الموضوع للوهلة الأولى صعباً، ولكن حقيقة أن الكثير من الأمهات الحريصات على إتمام الرضاعة الطبيعية ظللن مستمتعَات بالرضاعة الطبيعية حتى بعد العودة للعمل، كل ما يجب عليك أن تهئي نفسك لهذا الموضوع، وتأخذي رأي المختصين.

## ما بدائل الرضاعة الطبيعية؟ وما بدائل حليب البقر في حالة تحسس الرضيع له؟

إن بديل الرضاعة الطبيعية هو حليب البقر عادة مع اختلاف الشركات المصنعة له وتسميته أيضاً، ويجب مراجعة الطبيب المختص الذي يساعدك على اختيار الحليب المماثل لطفلك، وهناك حليب الصويا الذي كان ينصح بإعطائه في حالات حساسية حليب البقر، ويجب ألا يعطى أساساً لمن هم دون العام خصوصاً للصبية؛ لأن من المعروف أن الصويا تسبب ارتفاع هرمون (الفايتو أستروجين أو هرمون الأنوثة) في الجسم، وقد وجد أيضاً أن كثيراً من الأطفال الذين يعانون حساسية حليب الأبقار هم أيضاً حساسون لحليب الصويا؛ لذا فإنه لا يجب أن نعطي حليب الصويا للأطفال الذين نشك أن لديهم حساسية الحليب، ويفضل البدء باستخدام حليب الأرز بدلاً منه.

## منذ أن مارست الرضاعة الصناعية وطفلي يعاني نوبات من المغص والصراخ أو الإسهال والانتفاخ، فكيف يمكن التخلص منها؟

يعتبر هذا ردة فعل للطعام، التي قد تكون ناتجة عن تحسس الطفل للبن البقر أو عدم تحمل اللاكتوز بسبب عدم إفراز كمية كافية من إنزيم «اللاكتاز» (الذي يحول اللاكتوز إلى جلوكوز) في المعدة، وذلك لهضم هذا اللاكتوز. فينتج عنها الأعراض المذكورة، التي تستمر أشهراً عدة، ولكن يمكن حدوث خطأ في تشخيص حساسية حليب الأبقار على أنها عدم قابلية للاكتوز؛ لذا ينبغي مراجعة الطبيب المختص إذا لم تتحسن حالته بعد أسابيع عدة.

أما المغص والصراخ للرضيع الذي يمتد ساعات عدة في اليوم، فذلك دليل متنامٍ على وجود صلة بين حساسية حليب البقر والمغص. وعلى الرغم من كونه أكثر شيوعاً في أغذية الأطفال الرضع البديلة، إلا أن ذلك ينطبق أيضاً على الأطفال ذوي الرضاعة الطبيعية؛ لأن البروتينات الموجودة في حليب البقر يمكن أن تنتقل خلال لبن الأم بنسبة كافية لاستثارة الأطفال فائقي الحساسية.

ومن المهم أن ندرك دائماً أن المنبهات كالشاي والقهوة والكحول والشكولاتة يمكن أن تؤثر أيضاً في الطفل؛ لذلك يُفضل الامتناع عنها مدة أسبوع لتحديد إن كانت أعراض طفلك ستتحسن، وأن العودة إليها مرة واحدة يمكن أن تساعدك على تحديد المتسبب منها في الحساسية بالضبط.

### ما الفطام ومتى أبداً به؟

الفطام هو بدء إدخال الأطعمة إلى أن تصبح هي المصدر الأساسي للغذاء والتدرج في إيقاف الرضاعة. وغالباً ما ينصح به ما بين أربعة إلى ستة أشهر من العمر، ولا ينصح بالبدء به قبل سن أربعة أشهر بأي شكل، وذلك لكي يتمكن جهاز المناعة من النمو والتطور والتقليل من احتمال التعرض لحساسية الطعام والإكزيما.

### ما الحالات التي يمكن خلالها استبدال الرضاعة الطبيعية بالصناعية؟

هناك حالات يجب فيها استبدال الرضاعة الطبيعية بصناعية، وخصوصاً إذا وجدت المؤشرات الدالة على إصابة الرضيع بأحد الأمراض الاستقلابية أو إصابة الأم بأمراض معدية، مثل الأيدز (الدول الفقيرة) وبعض حالات الدرن، أما حالات الحساسية فتُنصح الأم بالابتعاد عن هذه المثريات لكي يتسنى لها إرضاع طفلها بأمان وعدم تحسس ابنها، أما إذا لم تتمكن الأم من تجنب هذه المثريات، فينصح باستبدال الرضاعة الطبيعية بالصناعية، وفي مثل هذه الحالات يجب على الأم أن تحاول الفطام تدريجياً؛ لأن الارتباط العاطفي للطرفين يكون عادة صعباً جداً، ويجب أخذ إرشادات المختصين في هذه المرحلة لكي يتم العبور بهذه المرحلة الحرجة بكل أمان.

### هل هناك طرق للفطام وماذا يجب علي فعله؟ وأي طريقة أتبع؟

هناك سياسات عدة للفطام تختلف من مجتمع إلى آخر، ولعلنا نسلط الضوء على الخطوات العامة التي يمكن الاستفادة منها، سواء كان طفلك مصاباً بالحساسية، أو يواجه احتمالية الإصابة بالحساسية:

لا يوجد دليل أن تأخير تقديم الطعام بعد ستة أشهر يقلل من فرص ظهور عوارض الحساسية على الطفل، إن الدليل الظاهر الآن يشير إلى أنه لا توجد فائدة في تأخير الفطام، بل في الحقيقة أن ذلك قد يجعل الأمور تسوء، إن

أي طعام (باستثناء الجوز، والأطعمة البحرية والعسل) يمكن أن يعطي بعد سن ستة أشهر، وهنا نحن نقدم الأسس لكيفية تقديم هذه الأطعمة بأفضل طريقة، وفي أثناء فترة الفطام يجب تقديم كل طعام جديد واحدًا في كل مرة ما يسهل معرفة سبب ظهور الحساسية إذا ظهرت، وذلك على النحو الآتي:

- ◀ تقديم طعام واحد فقط في كل يوم.
  - ◀ يستمر تقديم الطعام الجديد مدة ثلاثة أيام على التوالي.
  - ◀ بمجرد تقديم الطعام الجديد، يتم حفظه في جدول الوجبات بانتظام.
- وإذا كان قد تم تشخيص الطفل بالحساسية، يجب استبعاد كل شيء يثير التحسس وبحث موضوع برنامج الفطام مع اختصاصية التغذية.

## هل هناك أطعمة ينصح بها عن غيرها للفطام؟

إن من الموصى به هو عدم تقديم الأطعمة الصلبة، حين يبلغ الطفل شهره السادس، ومن المؤكد ليس قبل الشهر الرابع، مع محاولة الالتزام بأطعمة الفطام الأولى، كما هو مبين بالجدول الآتي:

**الفواكه:** التفاح، الكمثري، الموز، الخوخ، البرقوق، المشمش، المانجو، ثم البابايا، البطيخ.

**الخضراوات:** الجزر، اللفت، البطاطس، البطاطا، البروكلي، القرنبيط، البصل، البصل الأخضر، الكرفس، الخرشوف.

**منتجات الحبوب:** أرز الأطفال، الأرز المخفوق، الشوفان.

يفضل تقديم أصناف الطعام بشكل منفصل، كالبندب بنوع واحد من الخضراوات، كالجزر، ثم إضافة نوع آخر في يوم آخر، ومن بعدها يمكن البدء بإعطاء الطفل الفواكه بشكل منفصل كل نوع على حدة؛ وذلك لسهولة تحديد النوع المسبب للحساسية في حال وجود تحسس من الطعام، ومن ثم يمكن تقديم طعام مختلط مع طعام آخر قد تم تناوله من قبل، مثلًا أرز الأطفال مع الجزر والكوسة مع البطاطس.

بمواصلة أطعمة الفطام الأولية يمكن تقديم كل الأطعمة الأخرى باستثناء الأطعمة الآتية:

**حب الجوز:** إذا كانت توجد حساسية في الأسرة، فنوصي بعدم إعطاء أي حبات من الجوز، حتى سن الثالثة.

**الأطعمة البحرية:** ليست قبل نهاية العام الأول من العمر لأسباب تتعلق بالصحة الغذائية، وليس بسبب الحساسية.

**العسل:** ليس قبل نهاية العام الأول من العمر لأسباب تتعلق بالصحة الغذائية، وليس بسبب الحساسية.

## هل تنوع الوجبات في الفطام مفيد أم لا؟

يعتقد بعض خبراء الحساسية أنه من الأفضل عدم إعطاء الطفل كمية كبيرة من طعام واحد كل يوم؛ لأن ذلك قد يثير الحساسية وعلى أي حال فالهدف الكبير هو أن تكون وجبة الطفل متنوعة كلما أمكن ذلك؛ لذا يجب ألا تنزعجي إذا أكل طفلك خبز التوست المحمص على الإفطار والخبز العادي في الغداء، فقط لا تعطيه الخبز في كل وجبة يومياً، وهذا مبدأ جيد للفطام.

نصائح مهمة في تنوع الوجبات:

- ◀ إدخال الأطعمة الجديدة في الصباح او وقت الغداء لأن هذا يمنحك وقتاً لاكتشاف إذا ما كان طفلك سيتأثر أم لا.
- ◀ احتفظي بكميات صغيرة: اطبخي كمية كافية من الطعام تكفي ثلاث مرات؛ لتقليل الوقت الذي تقضيه في الطهي.
- ◀ اكتبي قائمتين، وقومي بلمصق القائمتين على التلاجة: واحدة للأطعمة التي لم تجربيها، وأخرى للأطعمة التي تجربتها. وبينما أنت تنزليين أسفل القائمة قومي بتغيير الطعام وهو أمر مشجع، ويعمل كمؤشر.

## هل الأطعمة الجاهزة آمنة لطفلي الذي لا أعرف هل يشكو من حساسية الأطعمة أم لا؟

أطعمة الأطفال جاهزة التعبئة هناك الكثير منها متاح للأطفال المصابين بالحساسية، ولكن يفضل التأكد من خلوها من المواد الحافظة والملونة التي قد تؤثر سلبياً في صحة الطفل. وبمجرد أنك تجدين الآمن منها فهي تساعد على تخفيف عبء الطهي في كل وجبة، ولكن سيكون هناك دائماً تخوف بسيط من وجود تلوث في هذه المنتجات التجارية. وكاحتياط أساسي عليك التأكد من أن ما بداخل البرطمان أو العلبة يكون مطابقاً لما في النشرة من حيث الطعم والشكل.

## ابني مصاب بحساسية الطعام، وأنوي فطامه، فما العمل؟

إن فطام الطفل الذي أصيب بعوارض حساسية خطيرة في السابق يكون شيئاً مجهداً على الأم. لذا فإن من الأفضل الإبقاء على الأطعمة الجديدة (طعام واحد في كل مرة) والبدء بكميات قليلة جداً، مقدار نصف ملعقة شاي. وعلى الرغم من تطبيق كل مبادئ الفطام فربما تجدين نفسك تشعرين بالضيق من الموضوع كله، ومع ذلك فبمجرد العمل على ذلك، فإن الأمور تصبح أكثر راحة؛ لأنك تعرفين بالتأكيد ما يمكن لطفلك أن يأكله، وما لا يمكن أن يأكله، فهو سيتناول وجبة متزنة بقدر الإمكان، وتدرجياً تستطيعين توسيع دائرة الطعام داخل حدود الحساسية المصاب بها. إنها

لتجربة مؤلمة أن تري طفلك، وهو يعاني عوارض الحساسية، ومن السهل علينا اعتبار الأطعمة التي لم تجربها عدوًا له، ولكن في الواقع لا ضرورة لذلك. إن الهدف الأساسي للمبدأ الثابت للفظام هو تجربتك للطعام بشكل حذر، فإذا وجد طعام معين تقلق من عليه؛ فانتظري الفرصه الملائمه لتجربته؛ كوجود أحد المتدربين للمشاركة في حمل العَبِّ معك. وتذكري دائماً أن اختيار يوم مناسب لتجربة طعام جديد هو أكثر أهمية من مجرد اتباع الخطة، وهناك عنصر مهم في اتباع هذه العملية، وهو حالتك الذهنية. إن أي شيء يمكن أن يغضبك أو يخيفك على نحو شديد ليس بالشئ الجيد لك أو لطفلك. وإذا كان الأمر لم يعد محتملاً فعودي إلى استخدام الأطعمة التي قمت بتجربتها قبلاً، وهذا أفضل من التراجع عن تقديم أطعمة جديدة في غذاء طفلك بمجرد اكتشافك عدداً من الأطعمة الآمنة، فإن فعلت ذلك فسينتهي الأمر بطفل غذاؤه محدود جداً، ليس بسبب الحساسية، ولكن بسبب عدم تجربة أطعمة جديدة، وأصبح صعباً إرضائهم، فاجعلي هدفك الأول هو أن تكوني قادرة على إعطاء طفلك وجبة أكثر تنوعاً كلما أمكن.

قد يصبح الفظام شيئاً أكثر إجهاداً إذا علمت أن هناك فرصة لاحتمال إصابة طفلك بحساسية ضد الطعام، وأنه لا شك في ذلك بالصبر والعزيمة والإيمان تستطيعين التغلب على ذلك.

إن مراقبة ما يأكله الطفل يومياً شيء ممل ومثير للأعصاب، وإذا كنت تتبعين نظام الرضاعة الطبيعية ومضطرة إلى تضيق طعامك أيضاً فقد تصبحين بسهولة إنسانة مجهددة بنفسيا وعقلياً. خففي عن نفسك بالتمشي كثيراً، وتصرفي في كل يوم بحسب أحداثه، وربما تجدين نفسك قد أصبح لديك سجل للأطعمة التي أعطيتها متى وكيف؟ ومن أجل راحة بالك أيتها الأم، فيجب أن تعرفي أنه لا توجد طريقة مضمونة لمنع طفلك من التأثر بالطعام؛ لذا يجب تحرير نفسك من القلق قدر الإمكان.

إن كثيراً من البحوث قد تمت لاكتشاف أفضل طريقة لفظام الطفل ولتقليل احتمالية نمو الحساسية للطعام، وعلى الرغم من ذلك فنحن لا نعرف ما هذه الطريقة. ولسوء الحظ، فالبحوث أحياناً تتحدث عن أحداث ممكنة، كما لو كانت هي الحقيقة ما يتسبب في الالتباس والنصائح المتعارضة. ومثلنا ممن يعملون في هذا المجال يحاولون أن يكونوا أكثر صدقاً عما هو معروف، وما هو نظري لتقليل التأثر بالنصائح المتعارضة.

## ما سجل تسجيل الأعراض والأطعمة؟

إنه سجل يقوم بتسجيل كميات ومواعيد طعام طفلك مشتملة الرضعات وأغذية الحليب البديلة إلى جانب تسجيل أي أعراض بالوقت والفترة الزمنية وشدة الإصابة لكل منها. والهدف من ذلك هو تمكينك أنت والطبيب من تحديد الأطعمة التي تسبب أعراض الحساسية لطفلك. وتعتبر مدة أسبوعين أو ثلاثة مدة كافية لإظهار الطعام المسبب.

المثال الآتي يعتبر نموذجًا يمكن الاستعانة به لعمل جدول مماثل بحسب كل حالة، بحيث يتم تسجيل وقت الوجبات ونوعها وكميتها وتسجيل أي ردود فعل عكسية، ولكن يجب أن تكون بشكل يومي وخصوصًا عند بدء الفطام أو إدراج نوعيات جديدة من الأطعمة:

الوقت	طعام وشراب	ملاحظات، الأعراض والعلاج
6:45 صباحاً	حليب الثدي	
8:00 مساءً	البسكويت، حليب الثدي	كثرة اللعاب (سيلان من الفم)
12:00 ظهراً	الخبز المحمص، التفاح	فقد للشهية وأكل نصف المقدار، أكثر عطشاً من المعتاد، يشعر بالحرارة، يشرب المزيد من الماء
5:00 مساءً	بسكويت ساندويتش جبن مع الزبدة خبز أسمر	طفح على الرقبة بسبب الحرارة
6:30 مساءً	حليب الثدي	اختفاء الطفح

## ما الأشياء الأساسية التي أسجلها في دفتر اليوميات؟

- ◀ الوقت الذي يتناول فيه الطعام، على سبيل المثال الواحدة ظهراً.
- ◀ نوع الطعام الذي يتناوله، على سبيل المثال الموز أو الخبز مع الزبد.
- ◀ نوع الأعراض وشدتها ومدتها، على سبيل المثال الطفح الأحمر على البطن 4 مساءً اختفى عند السادسة مساءً.
- ◀ العلاج المعطى، اسمه والوقت الذي أعطي الدواء فيه.
- ◀ ويمكنك إضافة معلومات عن الحالة الصحية العامة لطفلك، مثل:

• تحديد درجة الأكريميا.

• درجة الربو

• الأسهال، الأمساك

وهل الأعراض أسوأ أم أخف من ذي قبل؟ وإعطاء درجة من 1 إلى 5 بحسب شدة الأعراض، فالدرجة 1 تعني أعراض خفيفة، بينما 5 تعني شديدة جداً.

◀ تحديد أشياء أخرى يمكن لطفلك أن يتصل بها، وتسبب له الحساسية مثل النباتات، الحيوانات، المواد الكيميائية.

◀ تحديد وقت النوم ومدته، خاصة إذا كانت الحساسية تؤثر في نوم الطفل.

◀ البكاء دون سبب واضح.

### نصائح عامة:

1. الاحتفاظ بدفتر يوميات وقلم قريبين مثلاً في المطبخ أو على طاولة الطعام.
2. كتابة الملاحظات في أثناء تناول الطعام مع طفلك.
3. وضع مفكرة صغيرة عند الخروج في حقيبة غيارات الطفل أو في حقيبة اليد.
4. لصق المحتويات على العبوات التي تستعملينها للمراجعة السريعة.
5. وضع قائمة بالأطعمة الآمنة على باب الثلاجة أو في نهاية الدفتر.
6. المداومة على دفتر يوميات الطعام على المدى البعيد.
7. التسجيل الدقيق مع عدم تنوع الأطعمة بشكل سريع والبدء بكميات بسيطة والتدرج البطيء.
8. الاحتفاظ بدفتر طعام بالحضانة.
9. استعمال دفتر بغلاف قوي يستمر معك كونك تحملينه معك في كل مكان.
10. تحديد وتصنيف الأعمدة بوضوح.
11. مراجعة المحتويات قبل مغادرة المنزل.