

الرضاعة

الرضاعة عالم كبير تضيع فيه الأم ذات العهد الأول بالأمومة فالأم هنا تقف في مهب الريح بين الآراء المتضاربة ..

الجدة لها رأي ... الجيران لهم رأي ... والأصدقاء أيضاً لهم آراء ، وتجارب .

وفي هذا الفصل نحاول أن نضع الأم على الطريق السليم فنزد على تساؤلاتها ونحل مشكلاتها فطالما ترددت هذه الأسئلة في عيادة الأطفال :

١ - أيها أفضل يادكتور .. الرضاعة الطبيعية أو اللبن الصناعي ؟

الرضاعة الطبيعية هي أفضل الوسائل لتغذية الطفل لما له من آثار حسنة على الرضيع وله آثاره في شعور الرضا الذي يحتلج قلب ومشاعر الأم المرضع ، ومع ذلك قل عدد الأمهات اللواتي يرغبن في إرضاع أطفالهن .

وهناك تقارير وضعها باحثون في هذه الحقول تؤكد أن لبن الأم غني بالمواد الغذائية ، وأنه بالتالي أكثر فائدة . وأن الإحصاءات دلت على تقدم الطفل الراضع لبن أمه على الطفل الراضع لزجاجة في كل مجال . وعلى الأخص في مجال المقاومة للأمراض الداخلية والمعدية والنفسية .

وكذلك يجب أن لا ننفلج الناحية النفسية من الإرضاع فالعلاقة الحميمة بين الأم وطفلها يوثقها الإرضاع إلى أبعد الحدود .

إلا أن هناك عوامل لا يدخلها الإنسان في حسابه متى فضل الإرضاع .

مثلاً هل يدوم للأم لبنها شهراً متوالية ؟

أم إنه ينقطع أو يشح بعد شهر أو شهرين ؟

مميزات الرضاعة الطبيعية :

الفداء : لبن الأم خير غذاء وأفضل للطفل . فاحتمال تلوثه أقل . واحتمال إصابة

الطفل بالحساسية معدوم . لاسمأ وأنه أي الطفل مشتق منها . فضلاً عن ذلك فالطفل الذي يأكل لبن أمه لا يتعرض للإسهال أبداً إن كانت الأم تطبق قواعد النظافة الصحية على جسمها .

السهولة : لا تضطرين إلى تعقيم الزجاجاة وصنع الوجبة . سافري إلى أي مكان فلن تقلقي ، لن تفكري بالزجاجة والطعام والحليب وما يدفأ عليه أو الترمس ، ثلبن الأم ذو حرارة ملائمة دائماً .

صحياً : الهرمونات تعجل في إرجاع الرحم إلى سابق عهده واتقباضه .

نفسياً : المرأة التي ترضع طفلها يداهما شعور بالرضا والقناعة وبجانب ذلك فإنها ترضي غريزة الأمومة وتعطي الطفل فرصة الإحساس بحنان الأم . ومعظم علماء النفس يعتقدون أن الرضاعة عملية توثق الأواصر المحمية بين الأم والطفل .

مساوئ الرضاعة :

ويجدر بنا هنا أن نذكر بعض المضايقات :

إدراة اللبن وكيفية : لا تستطيعين أن تقيسي كمية اللبن الذي يرضع الطفل من صدرك كما تقيسين ما يمتصه من الزجاجاة .

ولهذا نجد الأم مضطربة خائفة من عدم اكتفاء وليدها . وبالتالي من قضائه الساعات جائعاً .

وهناك صلة مباشرة بين الكمية التي يرضعها والكمية التي تنتجها الأم فإن كان الإنتاج غير كافٍ فالسبب ولاشك هو القلق أو الضغط النفسي أو التعب أو الإرهاق أو ضعف الصحة .

والمرأة التي لا ترغب في إرضاع طفلها أو التي تعتقد أنها غير مهيةة ولا قادرة لن تنتج الحليب الكافي .

الصعوبة : الحاجة إلى الانفراد في مكان خالٍ . واضطرار الأم إلى اصطحاب وليدها إن كانت ستتغيب بضع ساعات . والصدر تحوجه العناية قبل الإرضاع العناية الصحية

كالتنظيف والإعداد الأمين .

صحياً : قد تشعر المرأة بالعناء وعدم الرضا . وخاصة في الأيام الأولى عندما تكون الحلمات حساستين . وأحياناً يصاب الثديان بالالتهاب أو الاحتقان أو الحراج .

نفسانياً : قد تشعر المرأة أنها تكرر أكثر وقتها لطفلها على حساب سائر أعضاء الأسرة . وقد تفكر مهمومة مكتئبة بما سيعتري ثديها من التهدل .

٢ - ولكن هل هناك خوف على جمال صدر الأم حيث إن الرضاعة تؤدي إلى ترهله ؟

هذا رأي خاطيء تماماً فلمهم هو لبس « سوتيان » رافع من نوع جيد . وبذلك لا يحدث الترهل ويظل الصدر على جماله الطبيعي .

٣ - زاد وزني أثناء الحمل وأنا الآن أريد أن أبدأ في عمل رجم لتخفيض وزني . فهل يؤثر ذلك على كمية اللبن التي يفرزها صدري ؟

أولاً : الزيادة في الوزن أثناء الحمل لا يجوز أن تتجاوز « ١١ » كيلو جراماً موزعة على الأشهر التسعة .

فإذا تمت الولادة عاد الوزن إلى ما كان عليه .

ولكن مادام الوزن مازال أكثر من الطبيعي وتريدين عمل الريجم فيجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب وفي هذه الحالة لن يؤثر الريجم في كمية اللبن .

هذا مع الاهتمام بشرب اللبن والحساء أو حتى الماء العادي مع أخذ الفيتامينات الكافية وكل ذلك بمساعدة الطبيب . وبجانب التمارين الرياضية .

٤ - ما هي أكثر الصعوبات ومشاكل الرضاعة ؟

وكيف السبيل إلى معالجتها ؟

هنا موضوع هام ولابد من الخوض فيه ونبدأ فنقول :

يولد الطفل وقد وهبه الله حواس المس والامتصاص والتذوق على خير مايرام

واللس أكثر هذه الحواس حدة ووضوحاً . فبجرد لمس الثدي أو حمة الزجاجة أو أصابع الأم لإحدى وجنتي الطفل المولود نجده يحرك وجهه من ناحية لأخرى بسرعة مع فتح فمه ليمسك بحمة الثدي أو الزجاجة أو الأصبع ويطبق عليها داخل الفم بادئاً عملية الامتصاص النشط ...

كذلك التذوق فنجد الطفل يبكي إن كان جائعاً إذا ظل يمص الأصبع لأن ذلك لا يسد رمقه أو يحد من آلام الجوع .

كذلك نجد أن الطفل يقطب جبينه وقد يبكي عند إعطائه دواء مرأ ..

إذن يولد الطفل وعنده كل الحواس التي تساعد على الرضاعة العادية ..

ولكن في بعض الحالات تحدث صعوبات أثناء رضاعة الأطفال الصغار ..

وهنا يصبح من الضروري علاج الأسباب التي تقف في طريق إتمام الرضاعة بطريقة طبيعية ..

- عقبات مصدرها الأمهات أو حمة الزجاجة :

- تشققات الحمة .
- صغر الحمة .
- تضخم الثدي الزائد .
- قلة اللبن في الثدي .
- ضيق فتحة حمة الزجاجة .

- عقبات مصدرها الأطفال :

- انسداد مجاري الأنف .
- التهاب الفم واللسان .
- ضعف القدرة على امتصاص اللبن .
- اضطرابات في طباع الأطفال أثناء الرضاعة .

ولنتحدث عن كل شيء من التفصيل :

- تشنجات الحلمة :

تحدث تشنجات حلمة الثدي عند بعض الأمهات عقب ولادة الطفل الأول خلال الأيام الأولى بعد الولادة نتيجة إهمال تحضير الثدي للرضاعة خلال الشهور الأخيرة من الحمل ...

وينتج عن تشنجات الحلمة أوجاع في ثدي الأم أثناء الرضاعة تتفاوت في شدتها وربما لا تتحمل الأم فتبكي من شدة الألم .

وقد تسلسل الميكروبات إلى الثدي خلال التشنجات مسببة التهاب الثدي الحاد الذي ربما يتطور إلى خراج بالثدي .

- صفر حلمة الثدي :

يحدث ذلك مع ولادة الطفل الأول عند بعض الأمهات نتيجة لنفس الأسباب السابق ذكرها مع تشنجات الحلمة - كذلك تصفر الحلمة عندما يمتلئ الثدي لدرجة كبيرة باللبن ... وصفر حجم حلمة الثدي أمر لا يطيقه الطفل الصغير لأنه لا يستطيع الإطباق عليها بفمه جيداً . ولذا يبذل مجهوداً كبيراً لكي يرضع من هذه الحلمة الصغيرة ويستنفذ وقتاً طويلاً لإكمال رضعته .. وقد يترك الثدي قبل إكمال الرضاعة منهك القوى ويصير عصبياً كثير البكاء قليل النوم ..

كذلك قد تحدث تشنجات في تلك الحلمة الغائرة نتيجة لطول فترة مص الطفل لثدي الأم .

- الثدي المتضخم :

الثدي ذو الحجم المتضخم جيداً كثيراً ما يعوق تنفس الطفل أثناء الرضاعة بسبب ارتفاعه على فتحتي الأنف، نترك الطفل الثدي ليتنفس .. وهذا الخطر أكثر حدوثاً إذا كانت الأم من النوع الذي يتكاسل عن معرفة سبب بكاء الطفل أثناء النوم مكثفة بإعطاء الثدي للطفل عند البكاء حتى يخلد إلى السكوت ويكف عن البكاء حتى تنام

الأم طوال الليل .

- قلة اللبن في الثدي :

يدر الثدي العادي كمية من اللبن تعادل ثلاثة أكواب كبيرة إلى خمسة وذلك طوال اليوم .

وأحياناً قد يصل ما يدره الثدي من اللبن إلى ثمانية أكواب أو عشرة ويستمر الثدي مدراً للبن طالما الطفل يداوم على مص الثدي بانتظام ...

وأحياناً يقل اللبن في ثدي الأم نتيجة لعدة أسباب أهمها :

الاضطرابات النفسية عند الأم أو قلق الأم على أي شيء ، وربما ينعدم إدرار اللبن في هذه الحالات ..

كذلك من الأسباب التي تقلل اللبن في ثدي الأم ، عدم انتظام مص الطفل لثدي الأم ، أي أن تعطي الأم الثدي لطفلها كلما بكى حتى يسكت ويكف عن البكاء وبذلك لا تعطي الطفل الفرصة المواتية لسحب اللبن من الثدي وتفرغه كليه لكي يتجمع اللبن بعد ذلك على خير ما يرام ...

وقد يكون السبب اضطراب في وظائف الغدد الصماء كالغدة النخامية أو الغدة الدرقية .

- ضيق فتحة الحلمة في الرضاعة الصناعية :

مما يؤدي إلى بلع الطفل الرضيع لكمية كبيرة من الهواء مع اللبن أثناء الرضاعة ، وهذا النوع من الأطفال يظل مدة طويلة حوالي ٣٠ - ٥٠ دقيقة لإكمال الرضاعة مما ينهك قواه نتيجة لطول مدة الامتصاص ، وقد يصير عصبياً ويترك الزجاجاة أثناء الرضاعة دون أن يكمل رضعته ويبكي كثيراً ..

وحيث إن المدة محدودة السعة للطفل الصغير ، لذا يحدث بمجرد الانتهاء من الرضاعة أن يندفع الهواء المبلوع خارجاً من المعدة ومعه جزء غير قليل من اللبن الذي رضعه الطفل .

أعني بذلك حدوث القيء بعد الانتهاء من الرضاعة مباشرة وأثناء تدليك الأم لظهر طفلها حتى يتجشأ « يتكرع » الهواء للبلوع .

- انسداد مجاري الأنف :

يحدث ذلك نتيجة للزكام أو نزلات البرد التي تؤدي إلى تورم الغشاء المخاطي للبطن لتلك المجاري فتضيق وقد يحدث انسداد لها فيتنفس الطفل من الفم بدلاً من الأنف ... لذلك يستحيل على الطفل مص اللبن من ثدي الأم أو الزجاجاة إلا لفترات قصيرة جداً « عدة ثوان » تاركاً ثدي الأم أو الزجاجاة وهو في حالة عصبية فاتحاً فيه لكي يتنفس ...

كذلك قد يحدث انسداد في مجاري الأنف نتيجة لتضخم الغدد الموجودة بمؤخرة الأنف فوق اللوزتين والتي تعرف عند معظم الناس باسم « اللحمية » .

وفي هذه الحالات يظل فم الطفل مفتوحاً حتى يستمر التنفس .. كذلك يجد الطفل استحالة في استمرار مص اللبن من الثدي أو الزجاجاة ويترك الرضاعة لكي يتنفس عن طريق الفم ...

كذلك يحدث التشخير أثناء النوم للطفل .

- التهابات الفم واللسان :

في هذه الحالات تحدث آلام بالفم واللسان مع امتصاص اللبن من الثدي أو الزجاجاة نتيجة ملامسة الحلمة للأجزاء الملتهبة فتزيد الأوجاع ... لذلك نجد أن الرضاعة متقطعة والطفل كثير البكاء أثناء الرضاعة .

وقد يكون هناك سيلان اللعاب بكثرة من الفم وربما تلاحظ الأم من تلقاء نفسها بقعاً بيضاء صغيرة أو غشاء أبيض يغطي اللسان أو غشاء الفم .

- ضعف القدرة على الامتصاص :

يحدث ذلك في الأطفال ناقصي الوزن عند الولادة - وبالأذات الذين يقل وزنهم من ١٦٥٠ كجم - نتيجة لضعف عضلات الوجنتين واللسان وغيرها التي تساعد على مص اللبن

من الشدي أو الزجاجة ...

كذلك تضعف مقدرة الطفل على الامتصاص أو لا يستطيع الطفل مص اللبن من الشدي أو الزجاجة بتاتا . في الأطفال الذين عندهم شق أو ثقب في سقف الحلق .

- اضطرابات في طباع الأطفال أثناء الرضاعة :

مثال ذلك الطفل الذي يبكي كثيراً ويتلوى بين يدي أمه مع بدء الرضاعة . سواء كانت من الشدي أو الزجاجة نتيجة تعلقص بالمعدة والأمعاء ...

وقد يكون ذلك مجرد حدث عارض يزول خلال بضعة أيام ونادراً ما يطول إلى عدة أسابيع ، وتعالج مثل هذه الحالات بإعطاء الطفل الرضيع نصف ملعقة صغيرة من أحد الأدوية المسكنة الخاصة بالأطفال قبل الرضاعة بحوالي ٥ - ١٠ دقائق وربما تزيد الجرعة إلى ملعقة صغيرة في الحالات الشديدة ...

كذلك ربما يفيد في هذه الحالات تغيير نوع اللبن الذي يتعذى عليه الطفل إلى أحد الألبان الجافة المزال منه الدسم ...

ولكن لا يجوز أن يغيب عن ذاكرتنا أن بكاء الطفل المتكرر بمجرد بدء الرضاعة وخاصة الذي لا تطبيقه الأم قد يكون نتيجة الحساسية من الألبان .

وفي هذه الحالات النادرة « حوالي ١ ٪ من الأطفال الذين يرضعون الألبان » يكون البكاء الشديد عندهم مصحوباً بالقيء والإسهال ، وأحياناً طفح على الجلد مثل الأرتكاريا ، وإذا ثبت ذلك فيجب وقف تعاطي الألبان سواء من 'لأم أو اللبن الجاف - الحيواني أو الحليب - ويعطى الطفل اللبن التباتي الشهير المستخرج من فول الصويا أو أحد الألبان الجافة التي تناسب هذه الحالات .

وتأكيد تشخيص الحساسية من الألبان يحتاج إلى فحص الطفل بواسطة طبيب الأطفال .

هذا وقد يخلد الطفل إلى النوم العميق خلال دقيقه أو دقيقتين من بدء الرضاعة من شدي الأم أو الزجاجة ؛ وقد ينتج ذلك عن تعاطي الأم لأحد الأدوية المهدئة للأعصاب

التي تنساب في الثدي مع اللبن إلى الطفل أو قد يكون ذلك طبيعة بعض الأطفال خلال الشهر الأول والثاني من العمر ...

لذلك يجب على الأم الامتناع عن تعاطي الأدوية المسكنة إلا للضرورة القصوى وبمعرفة الطبيب .

كذلك ننصح بتعدد الرضعات أعني بذلك إعطاء الثدي أو الزجاجاة للطفل كل ساعتين أو ساعتين ونصف ساعة بدلاً من ثلاث ساعات بحيث يأخذ الطفل ثماني أو تسع رضعات يومياً حتى تعادل الوقت القليل الذي يرضعه، وتطمئن الأمهات القلقات من نوم الطفل أثناء الرضاعة بوزن الطفل ثم تكرار ذلك الوزن بعد أسبوع .

فإنما كانت الزيادة في الوزن طبيعية لسن الطفل * حوالي ١٨٠ إلى ٢٠٠ جرام كل أسبوع خلال الأشهر الأربعة الأولى من العمر .

تقول للأم لا تقلقي من ذلك فطفلك يرضع ما يكفيه ونادراً ما يلجأ الطبيب إلى إعطاء الطفل جرعة صغيرة من أحد الأدوية المنبهة قبل بدء الرضاعة بحوالي ١٠-٥ دقائق.

ولكن ما هذه العقبات وكيف نتغلب على هذه الصعوبات ؟

- تشققات حلمة الثدي :

التوقف عن الرضاعة من الثدي الذي به التشققات لمدة يومين أو ثلاثة أيام وحتى تساعد على سرعة الشفاء ، ولا ننس أن الأم تقوم بتشفيط اللبن من الثدي كل ثلاث أو أربع ساعات حوالي خمس مرات يومياً طوال توقف الرضاعة ، وذلك حتى لا يتلئز الثدي باللبن لدرجة كبيرة فيؤلم الأم أو يقل اللبن في الثدي نتيجة لعدم رضاعة الطفل ...

وعلى الأم أن تنظف الحلمة التي بها التشققات بفسول البوريك ٤ ٪ وبعد جفافها تمسحها بجنتيانا البنفسجي ١ ٪ ويكرر ذلك حوالي ٤ مرات يومياً ، أو تضع الأم على الحلمة أحد اللزاهم التي تساعد على التئام التشققات مثل بانثينول أو جنوبانثين .

ولكي تمنع الأم حدوث تشققات حلمة الثدي : يجب عليها أن تنظف مقدمة الثدي مع بدء الشهر السادس من الحمل بالماء أو غسول البوريك .

وإن كانت الحلمة صغيرة فعلى الأم تدليك الحلمة بذبذبة الكاكو وسحبها إلى الأمام حتى تطول لدرجة مناسبة ليستطيع الطفل الرضيع أن يطبق عليها بسهولة دون بذل أي جهد ...

كما يجب على الأم الإقلاع عن عادة ترك حلمة الثدي في فم الطفل في غير أوقات الرضاعة - حقيقة قد تستريح من بكاء الطفل . ولكن هناك احتمالاً كبيراً لحدوث التشققات بالحلمة .

- صغر حلمة الثدي :

على الأم الحامل - وخاصة تلك التي يحدث عندها الحمل لأول مرة - أن تداوم على سحب حلمة الثدي إلى الأمام كل يوم وذلك مع بدء الشهر السادس من الحمل حتى تطول لدرجة مناسبة فيستطيع الطفل مص اللبن من الثدي بسهولة بعد الولادة ...

كذلك يجب على الأم أن تحب جزءاً من اللبن بواسطة الشفاطة أو عصر الثدي للمتلئ لدرجة كبيرة حتى تبرز الحلمة قبل إعطائها للطفل ...

أما الأم التي فوجئت بعد الولادة بأن طفلها المولود لا يستطيع الرضاعة من الثدي لأن الحلمة صغيرة أو غائرة فننصحها باستعمال الحلمة الصناعية التي توضع بمد تعقيها بالغليان على مقدمة الثدي لكي يرضع منها الطفل ...

كذلك يجب على الأم مداومة سحب الحلمة الصغيرة إلى الأمام عدة مرات كل يوم فيتمكن الطفل من الرضاعة بسهولة بعد حوالي ٧ إلى ١٠ أيام من الولادة .

- الثدي المتضخم :

على الأم أن ترفع الثدي المتضخم بيدها بحيث تدخل حلمة الثدي فقط في فم الطفل وبحيث يظل الثدي بعيداً عن فتحي الأنف فيستر التنفس سالكاً طوال فترة الرضاعة ... كذلك ننصح الأم ذات الثدي المتضخم بالامتناع كلية عن إعطاء الثدي للطفل إذا بكى

أثناء النوم حرصاً على حياة الطفل . وتقول لها يجب البحث عن سبب بكاء الطفل
 - قلة اللبن في الثدي :

الواجب هنا الذهاب إلى طبيب الأطفال الذي سيقوم بوزن الطفل لمعرفة ما إذا كان وزنه طبيعياً أو ناقص الوزن بالنسبة للأطفال في مثل سنه .

وأول ما ينصح الطبيب هو ضرورة إعطاء كل من الثديين للطفل كل رضعة .

ومن الضروري أن يص عشر دقائق من كل ثدي حتى يرضع رضعة كاملة ...

كذلك قد يصف الطبيب للأم أحد الأدوية المهدئة للأعصاب إن كان القلق النفسي واضحاً والتأكيد للأم أن الأحزان تقلل اللبن في الثدي ...

وإن ثبت فعلاً أن اللبن في ثدي الأم قليل وأن اتباع الطرق السابقة لم يؤدِ إلى نتيجة طيبة ، أعني بذلك أنه عند وزن الطفل بعد أسبوع لمجده لم يزد بالقدر المطلوب فعلى الطبيب أن يضيف اللبن الجاف المناسب إلى ثدي الأم حتى لا يتخلف الطفل عن الأطفال الآخرين في معدل النمو .

- ضيق فتحة حلمة الزجاجاة :

على الأم قبل إعطاء الزجاجاة المملوءة باللبن للطفل أن تختبر سرعة نزول اللبن من الحلمة وذلك بقلب الزجاجاة فإن نزل اللبن كنقط بطيئة فالفتحة ضيقة ويجب توسيعها بإبرة مثبتة في فالين ثم يوضع طرف الإبرة في النار حتى يحمر ثم يدفع الطرف الأحمر بسرعة ولسافة قصيرة جداً في الحلمة حتى تتسع الفتحة وتسمح بنزول اللبن كنقط سريعة .

- انسداد مجرى الأنف :

إذا كان ذلك نتيجة للزكام أو نزلات البرد فيجب على الأم أن تضع في فتحتي أنف الطفل نقط الأنف الخاصة بالأطفال قبل الرضاعة بحوالي خمس إلى عشر دقائق وحوالي أربع إلى خمس مرات يومياً حتى يزول الورم بالأغشية المخاطية للأنف قبل الرضاعة لكي يستر

الطفل في مص اللبن من الثدي أو الزجاجية ، وقد يفيد كثيراً إعطاء ثلث معلقة صغيرة من أحد الأدوية المضادة للحساسية قبل الرضاعة مباشرة حوالي ٤ مرات يومياً ، ويستر هذا العلاج لمدة ٤ أيام فقط ويكون من الأفضل زيارة طبيب للاستشارة قبل استعمال العلاج ..

أما إذا كان الانسداد في الأنف غير مصحوب بالزكام أو نزلات البرد فعلى الأم استشارة طبيب الأطفال مباشرة حتى يرشدها إلى طريقة الرضاعة المناسبة للطفل .
- التهابات الفم واللسان :

على الأم استشارة طبيب الأطفال الذي سيصف العلاج المناسب للطفل وفي كثير من هذه الحالات يفيد وضع ٣ قط من الجنتيانا البنفسجي ١ ٪ بالقطارة فوق اللسان بين الرضعات حوالي ٤ مرات يومياً لمدة ٤ أيام .

- ضعف القدرة على امتصاص اللبن :

تقوم الأم بسحب اللبن من الثدي بواسطة الشفاطة ثم تعطي اللبن - سواء كان من الثدي أو من الزجاجية - بواسطة القطارة أو المعلقة الصغيرة بصبر وحذر حتى تزيد وزن الطفل ويستطيع مص اللبن دون مجهود من ثدي الأم أو الزجاجية ...

أما في حالة وجود ثقب في سقف الحلق فيعطى اللبن للطفل بالطريقة السابق ذكرها ويجب على الأم الذهاب إلى مستشفى كبير للأطفال أو للجراحة حيث يتم إجراء العملية الجراحية في الوقت المناسب .

٥ - إن صدري أصغر من المعتاد فهل يؤثر ذلك على كمية اللبن التي يفرزها ؟

حجم الثدي ليس له أية علاقة بكمية اللبن التي يفرزها فمهما صغر حجم الثدي فإن المولود يستطيع الحصول على حاجته من اللبن الكافي لإشباعه لأن ذلك يعتمد على نسبة وجود الغدد المفرزة للبن وليس حجم الثدي .

٦ - كيف أعرف أن لبن ثديّ عادي وليس خفيفاً لبّاني أخاف أن يصاب المولود بسوء التغذية ؟

إن تكوين اللبن عند كل الأمهات واحد ؛ ولا يوجد لبن خفيف وغير مغذٍ ولبن صم مغذٍ .

ولكن توجد أم عندها لبن كافٍ لإرضاع الطفل وأخرى لبنها غير كافٍ لإرضاعه .
أي أن الفرق دائماً يكون في الكمية أما التكوين فيكاد يكون ثابتاً على الدوام .

كيف إذن أزيد من كمية اللبن ؟

يزيد الجسم من إفراز اللبن إذا ازداد الطلب عليه بمعنى أنه إذا رضع الطفل وأفرغ ما في الثديين قام الجسم على الفور بتكوين لبن جديد ، أما إذا رضع الطفل كمية محدودة فإن اللبن يتراكم في ثدي الأم والجسم يقلل من إنتاج السلعة التي لا يستطيع تسويقها .

ولكي يزيد الجسم من إنتاج اللبن يجب توفر شرطين أساسيين :

- الراحة النفسية للأم ورغبتها إرضاع طفلها .

- وجود كميات من الماء كافية لإعداد اللبن وهي تبلغ لترًا كل يوم وهذا بالإضافة إلى الاحتياجات الأصلية للجسم من الماء .

ولعل أحسن نصيحة هنا هي :

اشربي كوب ماء أو أي سائل يعجبك قبل الرضاعة بربع ساعة .

٧ - كيف أعرف أن المولود قد شبع فأتوقف عن الرضاعة ؟

هناك بعض العلامات يمكن الاستدلال منها على ذلك منها نوم الطفل بعد انتهائه من الرضاعة لمدة ثلاث أو أربع ساعات .

فمعنى ذلك أنه قد رضع كمية كافية .

وهناك أيضاً ظاهرة وجود بعض اللبن في الثديين بعد الانتهاء من الرضعة ثم الزيادة المستمرة في لبن الطفل .

كل هذه العلامات تؤكد أن طريق الرضاعة الذي يسير فيه هو الطريق للناسب الصحيح

٨ - ما هي المدة الطبيعية للرضاعة ؟

في الأسابيع الأولى يرضع الطفل من ثلاث إلى خمس دقائق ينام بعدها وتزداد هذه المدة حتى تصل من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة في الرضعة .

ولكن يجب ملاحظة أن بعض الأطفال يستمر باللعب في حلة الثدي والعض فيها دون رضاعة حقيقية وذلك لأنه سعيد من احتضان الأم له .

كما أن عمية مص الثدي هي رد فعل انعكاسي ولا تعني الجوع وخصوصاً إذا كانت الأم ترضع طفلها بغير انتظام .

٩ - ما هي أنسب مواعيد للرضاعة الطبيعية ؟

في الأيام الأولى يرضع الطفل دقائق عديدة يعود بعدها إلى النوم . وخلال الشهر الأول أو الشهرين الأولين تتحسن الأم الذكية طريقها لمعرفة المدة التي يجوع بعدها الطفل .

فأغلب الأطفال يجوعون بعد ثلاث ساعات ، وإن كان هناك الطفل الذي يتعود على الرضاعة كل أربع ساعات .

ويستحسن أن تقوم الأم بإرضاع الطفل وهي جالسة ... وتعطي الطفل الحلمة والمهالة الملونة التي حولها .

وبذلك نأمل عليه عملية الرضاعة وتحافظ على الحلمة من التشققات ، كذلك يلزم أن تعطي الطفل الثديين في كل مرة .

ويحسن أن تبدأ كل رضعة بثدي غير الذي بدأت به الرضعة السابقة ؛ فتبدأ الرضعة

الأولى بالشدي الأمين مثلاً وتنتهي بالشدي الأيسر وتنتهي بالشدي الأمين ... وهكذا تضمن أنه على مدار اليوم كله سيقوم الطفل باستهلاك اللبن المتاح له في كلا الثديين . بذلك يعطى الجسم فرصة كافية لإنتاج اللبن الجديد .

وبعد كل رضعة تقوم الأم بفصل الثدي بالماء الفاتر وتخفيفه .

١٠ - مشكلة المرأة العاملة أنه قبل أن تنتهي أجازة الوضع يدور هذا السؤال الملح : كيف يتغذى وليدها في فترة وجودها في العمل أي من الساعة ٨ ص : ٢ م . وهل تعتمد على اللبن الجاف أم اللبن الحليب ؟

نؤكد أنه لا يجوز إعطاء الطفل اللبن الحليب خلال الأشهر الأولى من العمر وبالذات خلال أشهر الصيف خوفاً على الطفل الصغير من النزلات المعوية . وعلى ذلك فمن الضروري إعطاء الطفل أحد الألبان الجافة المناسبة خلال فترة غياب الأم عن المنزل مثل اللبن الجاف نصف الدسم أو أحد الألبان الجافة الشبيهة بلبن الأم .

ويحتاج الطفل الصغير إلى رضعتين من اللبن الجاف في الساعة التاسعة صباحاً ثم الساعة ١٢ ظهراً .

أما إذا كانت فترة غياب الأم عن المنزل لا تطول عن أربع ساعات فنرى من الأصوب أن يعطى الصغير منقوع الكراوية أو التليو أو الينسون خلال غياب الأم . ونموض الطفل باستمرار الرضاعة من الثدي حتى الساعة ١٢ مساءً أي يرضع الطفل من ثدي الأم ست رضعات يومياً .

١١ - لكن ما هي كيفية تحضير الرضعة من اللبن الجاف ؟

هنا أنصح الأم قبل العودة إلى عملها بعد انتهاء أجازة الوضع أن تذهب إلى طبيب الأطفال لفحص الطفل ووزنه للتأكد من أن كل شيء على ما يرام ، ويقع على عاتق الطبيب تحديد عدد المكاييل من اللبن الجاف اللازمة لتحضير الرضعة الواحدة للطفل وإرشاد الأم إلى الطرق الصحيحة لتحضير الرضعات من اللبن الجاف ، وعد تستنير الأم بما هو مكتوب على علبة اللبن الجاف من الخارج من إرشادات عن طريقة التحضير وعدد

للكايل اللازمة لكل رضة .

وتقول في كلام واضح إنه على الأم قبل ذهابها إلى العمل تحضير الرضعات التي يحتاج إليها الطفل الصغير أثناء غيابها عن المنزل بنفسها ثم تضع الزجاجات بعد تجهيز الرضعات مباشرة في الثلاجة ويقوم من يتولى أمر إرضاع الوليد بوضع زجاجة الرضة في حمام دافئ لتدفئة الرضة قبل إعطائها للطفل الصغير .

١٢ - تشتكي بعض الأمهات أن ابنها يقوم بإرجاع جزء من اللبن بعد انتهاء الرضاعة بفترة متفاوتة من الوقت أحياناً مرتين كل يوم وأحياناً بعد معظم الرضعات وتخاف أن يؤثر ذلك الترجيع على صحته ؟
فما مدى صحة هذا الاعتقاد ؟

الكشط أو الترجيع ظاهرة طبيعية تحدث للأطفال خلال الأشهر الأربعة الأولى من العمر وقد تستمر حتى الشهر السادس وينذر حدوث الترجيع بعد ذلك .

والكشط يعني إخراج الطفل لجزء من الرضة بسهولة ودون بذل مجهود عن طريق الفم على شكل لبن عادي بعد الرضاعة مباشرة .

أو على هيئة لبن متجبّن بعد الرضاعة بفترة من الوقت ...

وتكون ظاهرة الكشط أكثر وضوحاً عند الأطفال الذين يرضعون كمية من اللبن أكبر من المناسب لسنهم أو وزنهم فيقوم الطفل بإرجاع اللبن الزائد على حاجته ، كذلك يحدث الكشط عند الأطفال الذين يرضعون الثدي أو الزجاجاة بسرعة فينتهي الطفل من رضعته في ظرف خمس دقائق مما يؤدي إلى بلع الطفل كمية أكبر من الهواء الذي يدفع عند خروجه بكية صغيرة من اللبن إلى الفم بعد الانتهاء من الرضاعة .

ولكن هل يؤثر الكشط على صحة الطفل أو وزنه ؟

يحدث الكشط مع بعض أو كل الرضعات في معظم الأطفال - إن لم يكن كل الأطفال - ونؤكد للأمهات أن الترجيع لا يؤثر بتاتاً على صحة الطفل لأن الوزن يزيد بالمعدل الطبيعي فلا داعي للقلق فقد يؤدي القلق كما ذكرنا إلى الإقلال من إدرار الثدي

للبن إذا كان الطفل يرضع ثدي الأم ...

ولكي تقلل من حدوث الكشط يجب مراعاة الآتي :

- إعطاء الطفل الرضعة للناسبة لسنه ووزنه .

- سحب الثدي أو الزجاجاة كل دقيقتين من فم الطفل الذي يرضع بسرعة وإراحته لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم تكل الرضعة وهكذا .. ومن الصواب ألا تطول مدة الرضاعة للثدي أو الزجاجاة عن عشر دقائق للطفل النشط في الرضاعة .

- وضع الطفل عمودياً على كنف الأم لمدة ١٥ دقيقة بعد الرضاعة مع تدليك ظهره برفق وحنان حتى يتجشأ الهواء المبلوع أثناء الرضاعة .

لكن ما هو القيء ؟

القيء هو خروج اللبن أو الأكل من المعدة أو الأمعاء عن طريق الفم نتيجة لانتقباض عضلات جدار البطن والمعدة والأمعاء ...

هذا والطفل يبذل مجهوداً عند حدوث القيء .

ما هي أسباب القيء عند الأطفال ؟

● بلع الطفل أثناء الولادة للسائل الأمنيوس الذي يحيط به في الرحم ، أو بلع إفرازات الرحم مما يؤدي إلى تهيج غشاء المعدة محدثاً القيء خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى من العمر ...

وهذا النوع من القيء مؤقت ويساعد على زواله بسرعة إعطاء الطفل السوائل كاللكرامية أو الينسون أو الجلوكوز ٥ ٪ مع محلول الملح بنسبة ٢ : ١ « أي ١٠ سم^٢ جلوكوز ٥ ٪ + ٥ سم^٢ محلول ملح = ١٥ سم^٢ من الخليط كل مرة » .

وتعطى السوائل بمقادير تتراوح بين ٢٠ - ٣٠ سم^٢ كل ثلاث ساعات لتقوم بتنظيف المعدة من هذه الإفرازات فيقل القيء ثم يقف في ظرف ٢٤ - ٤٨ ساعة ، ثم يعطى الطفل اللبن المخفف لمدة يومين أو ثلاثة وبعد ذلك اللبن العادي .

وإن كان يرضع الثدي فلا داعي لتخفيف اللبن .

● انسداد الأمعاء :

من النادر جداً أن يبدأ المولود الحياة وعنده انسداد في الأمعاء الرفيعة أو الغليظة وفي هذه الحالات تظهر الأعراض مبكراً مع نهاية اليوم الأول أو خلال اليوم الثاني من العمر كالآتي :

- القيء المتكرر أو قد يكون القيء باللون الأخضر نتيجة لوجود عصير المرارة به .
- تأخر خروج القيء « براز للمولود ذي اللون الأخضر الغامق والقوام اللزج » من الشرج خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى في حوالي ٩٠ ٪ من الأطفال المولودين .
- ومع نهاية اليوم الثاني في حوالي ٩٨ ٪ من الأطفال وتأخر خروج القيء عن ذلك قد يعني أن هناك انسداداً في الأمعاء .
- انتفاخ البطن : بدرجة ملحوظة ويزيد الانتفاخ كلما تأخر العلاج .

هذا وقد يحدث انسداد في الأمعاء بعد الشهر الأول من العمر نتيجة لاختناق بالفتق الأربي أو لأسباب أخرى فيتحقياً الطفل كثيراً وتحدث نوبات من المغص مما يؤدي إلى البكاء الكثير ويكون هناك إمساك حاد وانتفاخ في البطن . وخلاصة القول أن :

القيء المتكرر + الإمساك الحاد + انتفاخ البطن .

غالباً يعني انسداد الأمعاء ويستدعي ذلك نقل الطفل بسرعة إلى مستشفى الأطفال أو الجراحة .

٥ - ضيق فتحة الحلمة في الرضاعة الصناعية :

وذلك يؤدي إلى بلع الطفل لكمية من الهواء مع اللبن ، وحيث إن معدة الطفل الصغير محدودة السعة لذا يندفع الهواء المبلوع خارجاً من المعدة مع جزء من اللبن محدثاً القيء .

وهذا النوع من الأطفال يكثر مدة طويلة - حوالي ٣٠ - ٤٥ دقيقة - لإكمال الرضعة

كما ينهك قواه وقد يصبح عصيباً .

ولتفادي حدوث ذلك لابد من التأكد قبل إعطاء الرضعة للطفل أن فتحة الحلمة تسمح بنزول اللبن بسهولة ؛ وذلك بقلب الزجاجاة وهي مغطاة بالحلمة قبل إعطائها للطفل لمشاهدة نزول اللبن من الحلمة كتيار رفيع أو كقطرات سريعة وإلا وجب توسيع فتحة الحلمة بواسطة الإبرة كما سبق .

● ضعف الفتحة بين المريء والمعدة :

حيث يحدث القيء بمجرد وضع الطفل على السرير بعد الانتهاء من الرضاعة ، والعلاج يتلخص في رفع الطفل على كتف الأم لمدة ثلث ساعة بعد الرضاعة ثم ينام على جانبه الأيمن أو على بطنه مع تحريك الوجه حتى يكون التنفس سالماً ، وإن تكرر القيء فيوضع الطفل بعد الرضاعة في وضع نصف جالس في كرسي من البلاستيك خاص لهذه الحالات مع تثبيته من الأمام بواسطة حزام من الجلد .

● ضيق الفتحة بين المعدة والأمعاء :

نتيجة لتضخم عضلات فتحة البواب « بين المعدة والأمعاء » .

وهذا النوع من القيء يبدأ في الظهور خلال الأسبوع الثالث من العمر ويعد عدة أيام يقوم الطفل بدفع محتويات المعدة بقوة لمسافة متر أو مترين .

ثم يحدث الإمساك فيتبرز الطفل برازاً جافاً كل ثلاثة أو أربعة أيام أو أكثر من ذلك ولا يزيد الوزن ..

وإذا تأخر العلاج ينقص الوزن ويؤدي ذلك إلى الهزال .

ويحدث هذا النوع من القيء في الذكور وخاصة المولود الأول ويندر حدوثه في الإناث ... ولابد من سرعة استشارة طبيب الأطفال لأن الشفاء السريع يمكن في عملية جراحية وبعدها يقف القيء ويبدأ الطفل في الزيادة في الوزن .

● الحميات كالأنفلونزا والحصبة وغيرها من الأمراض المعدية :

قد يحدث القيء مع بقية أعراض المرض الأخرى ويزول القيء مع زوال أعراض المرض نتيجة للعلاج .

● السعال الشديد أياً كان وبالذات السعال الديكي :

ذلك يؤدي إلى القيء وخاصة أثناء الأكل نتيجة لضغط الحجاب الحاجز على المعدة .
وفي مثل هذه الحالات تقلل من السوائل ويتناول الطفل وجبات صغيرة على فترات متقاربة حتى لا تمتلئ المعدة ومع زوال السعال يزول القيء .

● ما هي أسباب القيء المفاجيء عند الأطفال ؟

- النزلات المعوية الحادة : في كثير من حالات النزلات المعوية الحادة يبدأ المرض بالقيء الشديد المتكرر فيتقيأ كل شيء حتى الماء ، وبعد ١٢ - ٢٤ ساعة يحدث الإسهال وفي كل الحالات ترتفع الحرارة ، والإجراءات السريعة الواجب اتباعها هي إعطاء الطفل السوائل العادية كالكرامية أو الشاي الخفيف أو اللبونة بسكر خفيف أو ماء الأرز بكميات صغيرة من ٤٥ - ٦٠ سم^٢ كل ٤/٣ ساعة ومثلجة ثم الذهاب بسرعة إلى طبيب الأطفال لتلافي حدوث الجفاف نتيجة للقيء المتكرر والإسهال الشديد .

- بلع الطفل لأقراص كالأسبرين أو أدوية أخرى أو شرب الكيروسين وغيره ...

وهذه الظاهرة أكثر حدوثاً خلال العام الثاني من العمر حيث يتجول الطفل في المنزل وينقب ويبحث في الأدراج وسلّة المهملات ويعبث في المطبخ .. وفي هذه الحالات يحدث القيء المتكرر ويصاب الطفل بصعوبات في التنفس وغالباً يصاب الطفل بالهبوط فتبرد الأطراف ويضعف النبض وقد تحدث الغيبوبة ... ولابد من سرعة نقل الطفل إلى مستشفى للأطفال ليأخذ العلاج السريع اللازم .

- التسمم الغذائي :

حيث يأكل الطفل أكلًا ملوثًا بالميكروبات أو بسمومها كما يحدث أحياناً في الأفراح

أو الأعياد أو الموالد فيحدث القيء المفاجيء والمتكرر بعد نصف ساعة إلى عدة ساعات من تناول الطعام الملوث .

وتحدث نفس الأعراض - القيء وغالباً الإسهال - عند أطفال وأفراد آخرين شاركوا الطفل في أكل نفس الطعام ، وغالباً يؤدي التسمم الغذائي إلى الهبوط .. والواجب سرعة نقل الطفل إلى مستشفى الأطفال حتى يأخذ الإسعافات السريعة اللازمة .

١٣ - ما معنى بكاء الطفل بعد الرضاعة بحوالي ساعة أو أقل من ذلك ؟ ..
هل يعني البكاء أن لبن ثدي الأم غير كافٍ ؟

بكاء الطفل بعد الرضاعة بساعة أو أقل يعني أن الطفل عنده مغص إذا كان الطفل قد أكمل الرضعة السابقة .

وإذا لم يكن هناك سبب ظاهر للبكاء نؤكد للأمهات أن البكاء بعد الرضاعة بفترة وجيزة من الوقت شيء طبيعي يحدث لعدد كبير من الأطفال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر نتيجة لضعف عضلات جدار البطن والأمعاء .

ويكون مثل هذا البكاء مصحوباً بالحرق ، وغالباً ما تخرج بعض الغازات من الشرج ثم يزول البكاء .

ونحذر الأم من تلك العادة غير المقبولة ألا وهي إعطاء الطفل الثدي أو الزجاج ليرضع اللبن كلما بكى حتى تستريح الأم من الانزعاج والبكاء فذلك يؤدي إلى اختلاط اللبن الجديد باللبن الموجود بالمعدة منذ ساعة أو أكثر مما يؤدي إلى عسر الهضم وبالتالي تكرار حدوث المغص والبكاء .

ولكن قد يبكي الطفل بعد الرضاعة بفترة وجيزة من الوقت نتيجة للجوع لذلك قد يكون من الأفضل عرض الطفل على طبيب الأطفال الذي يفحص الطفل ويقوم بوزنه ثم يكرر الوزن بعد أسبوع وفي الحالات التي لا يزيد فيها وزن الطفل على المعدل الطبيعي يكون البكاء ناتجاً عن الجوع .

١٤ - هل يمكن إعطاء الطفل الينسون أو الكراوية بالليل ؟

هناك فريقان منهم مؤيد ويقول إن هذه السوائل ليلاً تريح الأمعاء وتطرد الغازات .

أما الفريق الآخر فيقول لا ... ويعلل ذلك بأن الطفل في الشهر الأول أو الشهرين الأولين من حياته يحتاج إلى رضعة في منتصف الليل وإعطاؤه الينسون هو خداع له حيث لا يحتوي الينسون على أية تغذية إلا السكر وبعد شهرين سيكون الطفل قد ترك رضعة منتصف الليل ..

وعلى هذا الأساس لا داعي لإرضاعه بالينسون في الليل من بدء حياته .

أما إذا استمر في البكاء بعد الرضاعة فيجب البحث عن السبب في بكاء الطفل قبل اعتبار الجوع سبباً في البكاء .

١٥ - هل من الجائز أن يشرب الطفل الماء ؟

نعم .. ذلك جائز بل أرى أنه واجب أو ضروري خلال أشهر الصيف الحار أن يشرب الطفل الصغير للماء بعد الولادة بأيام .

ونرى من الأفضل غلي الماء الذي سيشربه الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر ثم تركه ليبرد في الجوّ أو تبريده بعد وضعه في الزجاجاة المعقمة ..

وأحياناً يبكي الطفل الصغير في الصيف ويكون البكاء نتيجة للظلم ولا يقنع الطفل برضاعة اللبن ولكنه يسعد ويهدأ بالآ بشرب الماء .

ولكن قد يرفض الماء عندئذ يمكن إضافة كمية قليلة جداً من السكر إلى الماء إنه يعطيه الطعم الذي يجعل الطفل متشوقاً إلى الشرب ، وإذا شرب الطفل فهذا لا أحدد كمية الماء التي يجب أن يشربها فأى كمية يقبل عليها يجب أن يشربها ولكن دون أن نضغط عليه وندفعه إلى الشرب .

١٦ - هل الكراوية يمكن أن تكون سبباً في حدوث الإمساك ؟

نعم .. الكراوية تساعد على حدوث الإمساك ، وكذلك بعض أنواع الألبان الصناعية .

١٧ - وما سبب الزغطة ؟

وماذا عن النهجان الذي يحدث أحياناً بعد الرضعة ؟

سبب الزغطة هو ابتلاع كمية من الهواء أثناء الرضاعة .

أما النهجان فلأنه بذل مجهود أثناء الرضاعة ... تماماً كما ينهج الإنسان الكبير بعد أن يجري .

١٨ - وماذا عن ظاهرة الحزق ؟

ظاهرة الحزق ظاهرة طبيعية خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمر الطفل وهي تحدث نتيجة للغازات الموجودة في الأمعاء ولعدم قدرة الطفل على التخلص من هذه الغازات بسهولة فإنه يخرق .

١٩ - كيف نعتني بالسرة ؟

تربط السرة بعد الولادة مباشرة . وهناك من الأطباء من يرى ترك الحبل متصلاً بالمشيمة دون رباط لبضع دقائق حتى يتسرب جزء من دم المشيمة إلى الطفل المولود ، وبذلك يصبح المولود أحر الوجنتين ...

ويستعمل لربط السرة خيط خاص معقم أو مشبك بلاستيك غصص لذلك .

وتقطع السرة بعد ربطها بمقص معقم ثم تحنف نهاية القطع وتغطي بشاش معقم .

وتنظف السرة يومياً بميكروكروم كحولي ثم يعاد تضيدها بالشاش المعقم ويسقط الحبل السري من اليوم الخامس إلى اليوم العاشر بعد الولادة ويجب أن يترك الحبل السري ليسقط من نفسه ، دون شد . لأن ذلك قد يؤدي إلى نزف ، وتأخر سقوط الحبل السري يعني وجود التهاب في قاعدة السرة مما يستدعي استشارة طبيب الأطفال .

٢٠ - وماذا عن القباط ؟

يقوم العديد من الأمهات بلف القباط على بطن الأطفال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر ، ونرى أنه لا داعي أبداً لاستعمال القباط خلال أي فصل من فصول السنة لأنه غالباً ما ينزلق من البطن إلى الصدر ويعوق حركات التنفس وقد يتركز بين البطن والصدر ليضغط على المعدة ويؤدي إلى الكشط بعد الانتهاء من الرضعة مباشرة .

وتؤكد هنا أن قول القباط يسند الظهر ليس له تعليل طبي سليم .

وعلى الأمهات اللاتي دأبن على لف القباط لأطفالهن أن يتنمن عن ذلك بعد الشهر الثالث من العمر .

٢١ - وماذا عن حمام الطفل ؟

يتم الحمام الأول بعد ولادة الطفل مباشرة أما في حالة الأطفال ناقصي الوزن عند الولادة فيؤجل الحمام الأول لمدة قد تطول إلى شهر أو بالتحديد حتى يصل وزنه إلى ثلاث كيلو جرامات ونصف .

ويتم الحمام الثاني بعد سقوط الحبل السري وليس قبل ذلك حتى لا يتلوث جرح السرة . وخلال الربيع يستحم الطفل يوماً بعد يوم ومع نهاية الربيع وقدم الصيف يستحم الطفل كل يوم حتى نهاية العام الثاني من العمر ، ويكفي بعد ذلك أن يستحم الطفل ثلاث مرات في الأسبوع .

وفائدة الحمام اليومي خلال الطقس الحار أنه يحافظ على نظافة الجلد من العرق وإفرازات الغدد الجلدية الأخرى فلا تحدث التهابات الجلد خلال الصيف كما هو الحال عند الكثير من الأطفال .

وأنسب الأوقات للاستحمام للأطفال الصغار هو قبل رضعة الساعة التاسعة مساءً ثم يتناول الطفل الرضعة سواء كانت من الثدي أو الزجاجية ويلى ذلك النوم العميق . ولكن إذا تم الحمام بعد الرضعة فربما يؤدي ذلك إلى القيء لكثرة حركة الطفل أثناء الاستحمام .

وماذا عن مكان الاستحمام ؟

للأطفال الصغار - أقل من ١٨ شهراً - نفضل أن يتم الحمام في نفس الحجرة التي ينام فيها الطفل وإذا لم يكن ذلك عملياً فيستحم الطفل في الحمام العادي ولكن في طبق بلاستيك كبير خاص لحمام الطفل .

وفي هذه الحالة نفضل عل الحمام قبل رضعة الساعة الثانية عشر ظهراً ، لأن جو الحمام في هذا الوقت دافئ عنه في الساعة التاسعة مساءً .

ومع نهاية العام الثاني من عمر الطفل قد يتم استحمام الطفل في البانيو أو الحوض العادي .

وماذا عن الماء المستعمل للاستحمام ؟

من الضروري أن يكون درجة حرارة الماء ٣٥ درجة مئوية أي يكون الماء دافئاً ويجب ألا يطول وقت الاستحمام عن عشر دقائق .

٢٢ - متى يمكن الخروج بالطفل للتنزه ؟

يخرج الطفل للولود إلى البلكونه بعد ٧ - ١٠ أيام .

ويمكن الخروج خارج المنزل بعد ١٥ يوماً ، كذلك لابد أن يكون الجو ملائماً للتنزه .

٢٣ - هل من الضروري إعطاء الفيتامينات للطفل ؟

نعم من الأفضل إعطاء الأطفال الصغار الفيتامينات مع بدء الشهر الثاني من العمر وتستمر الأم على ذلك حتى نهاية العام الأول ، وأحياناً حتى نهاية العام الثاني من العمر .

والفيتامينات التي يحتاج إليها الأطفال الصغار هي :

فيتامين « د » ، فيتامين « أ » ، كذلك فيتامين « ب » المركب وفيتامين « ج » .

وفوائدها للأطفال هي :

- فيتامين « د » يساعد على التكوين الطبيعي للعظام والأسنان .
 - فيتامين « أ،ج » يساعد على تكوين بعض الأنسجة والوقاية من بعض الأمراض .
 - فيتامين « ب » للركب يساعد على استفادة الجسم من المواد النشوية والدهنية .
- والأطفال الذين يرضعون من ثدي الأم أشد حاجة إلى الفيتامينات عن هؤلاء الأطفال الذين يرضعون أحد الألبان الجافة بسبب ما تقوم به كل الشركات للنتجة للألبان الجافة من إضافة للفيتامينات أثناء عملية تحفيف الألبان .
- وأخيراً يجب أن نؤكد للأمهات أن الإسراف أو كثرة إعطاء الفيتامينات للأطفال قد يحمل في طياته الكثير من الأضرار وبالذات كثرة إعطاء فيتامين « د »، « أ » .
- ٢٤ - هل من الممكن أن أستمع لبعض الأدوية أثناء فترة الرضاعة دون خوف من نزول هذه الأدوية مع اللبن إلى جسم الرضيع ؟

هذا يحدث فعلاً . فبعض الأدوية التي تستعملها الأم يتسرب جزء منها مع لبن الرضاعة إلى المولود ويظهر تأثير ذلك بوضوح عندما تستعمل الأم المسهلات فيؤثر ذلك في براز الطفل ، ولذلك لا يجوز استعمال أي دواء خلال فترة الرضاعة دون استشارة الطبيب .

٢٥ - ما حل مشكلة القشر الكثير في شعر الطفل ؟

يمكن تدليك الرأس بعد الحمام بزيت الزيتون الدافئ فذلك يخلصه من القشر .

٢٦ - متى تأخذ الأم طفلتها المولودة إلى طبيب النساء ؟

للإجابة على هذا السؤال نعرف بعض الحالات :

- قد ترى الأم دماء في ملابس الطفلة المولودة التي لم يزد عمرها على سبعة أيام .
- فعلينا ألا نتزعج فالواقع أنها ظاهرة طبيعية تحدث لمولودة واحدة من بين كل عشر .
- إن هذه الدماء تشبه دماء الدورة الشهرية تماماً فالذي يحدث أن بعض الهرمونات

تنتقل من الأم إلى الجنين خلال فترة الحمل وهذه الهرمونات تؤدي إلى تنشيط غشاء الرحم للطفلة وهي مازالت جنيناً ...

وبعد أن تتم الولادة تزول الهرمونات فيندثر الغشاء المخاطي الرحمي ويحدث نزف الدماء ، تماماً كما يحدث في الحيض عند البالغات .

ولنفس السبب أيضاً قد تلاحظ الأم أن هناك تضخماً في ثديي المولودة وقد يكون هذا التضخم واضحاً وأحياناً قد يفرز ثديي المولودة اللبن .

ولكن بعد مرور أيام معدودة يختفي هذا التضخم ، ولكن بالطبع الذي يحدد ويشخص الطبيب الذي يرى الحالة ؛ لذلك ففي هذه الحالات يجب عرض المولودة على الطبيب .

- ومتى تأخذ طفلتها أيضاً ؟

قد تلاحظ الأم في ملابس الطفلة الداخلية إفرازات بيضاء أو صفراء . هذه الملاحظة يجب أن تكون دعوة سريعة للذهاب إلى طبيب أمراض النساء .

فالملاحظ أنه إذا كانت الإفرازات صفراء فهي تحتوي على خلايا صديدية عادة .

والسبب في معظم الحالات أن غشاء المهبل عند الأطفال يكون رقيقاً وهكذا لا تكون له القدرة على مقاومة الميكروبات عكس الحال عند الفتاة الناضجة فغشاء البكارة « المهبل » هنا تكون له القدرة على مقاومة للميكروبات .

وهكذا إذا تلوث غشاء المهبل عند الطفلة فإن الالتهاب يحدث وتظهر الإفرازات . والطفلة بطبيعة نشاطها وكثرة حركتها معرضة لحدوث هذا التلوث .

وهنا أنبه إلى خطورة استعمال المناشف الخاصة بالكبار وهنا يكون احتمال وجود إصابة عند الشخص البالغ تنتقل إلى الطفلة عند استعمالها تلك للنشفة .

وهناك أيضاً الديدان الرفيعة الموجودة بالأمعاء إنها تزحف خارجة من فتحة الشرج لتسبب نحو المهبل وينتهي الأمر بظهور الإفرازات التي تكون مصحوبة بالحكة الشديدة « الهرش » خصوصاً أثناء الليل .

وكذلك قد تصاب الطفلة بالتهاب فطري وهنا يكون الإفراز لزجاً والحرقان حاداً .

كذلك قد يحدث نفس الشيء بعد تعاطي بعض المضادات الحيوية .

والنصيحة هنا :

يجب أن تعود الأم طفلتها على نظافة الأعضاء التناسلية . وبذلك تنجو من الكثير
من المتاعب .

ويجب أن تلاحظ الأم الطريقة التي تتبعها طفلها للحفاظ على نظافتها إذ يجب
أن يكون التنظيف من الأمام إلى الخلف حتى لا يتلوث الفرج بالمواد البرازية .