

## تغذية الطفل



# تغذية الطفل

تأليف

د. عاطف لهماضة



## الإهداء

إلي نبضات القلوب  
وقرة العيون  
ومستراخ النفس

أولادي  
يسر الرحمن، ابنتي  
أسامة، ولدي  
ميسرة، ابنتي  
وإلى أمهم التي صاحبت  
وغذت .. ورعت..

د/عاطف لمامضة



## مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم..

أما بعد :

فإن من أجل النعم على العباد أن تفتح أمامهم طاقات العلم، وأبواب المعرفة وذلك منهج ديننا الحنيف، في الحث على طلب العلم، والدعوة إلى التعلم والإشارة إلى حتمية المعرفة.. وأعظم المعارف ما كانت عن حرص لتبين أسرار الجسم البشري، اتباعاً لقوله تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾

[الذاريات: 21]

وعلى مدار الحقب، وتتابع السنوات فإن منافذ البحث وطلب المعرفة قد تعددت واتسعت، وكلها تصب في مصلحة الإنسان تحقيقاً لمقاصد الشريعة الغراء في حفظ النفس، وحفظ الجسم، وحفظ المال.. وغير ذلك..

والبحوث النشطة في حقل الطفل لم **تتوقف** ولن تتوقف.. وكل يوم تشرق علينا شمس المعرفة بجديد..

والحق أن الاهتمام بالطفل يبدأ في العلم المجرد، وفي الشرع المحقق منذ أن يختار الرجل زوجة، فعليه أن يحسن اختيار زوجة ذات بسطة في الجسم، وسلامة في الصحة وقبل هذا كله، صحة في الدين، وفي مخيلته قول نبيه ﷺ: «فاظفر بذات الدين تربت يداك».

وتستمر العناية بالطفل حين يتقي الزوج الله في مطعمه ومشربه، ويطلب

الذرية الطيبة تحقيقاً لسنة الله في كونه طاعة لله وقربى..

**والاعتناء** بصحة الأم من الضرورات اللازمة لإنجاب ذرية ذات عافية وصحة، ثم يكون من حسن تربية الأولاد الاعتناء بهم عناية قصوى، وبخاصة في أيام الطفل الأولى.. فتعني الأم بغذائه أشد ما يكون الاعتناء.. كالنبتة الناشئة في منبتها لا بد من رعايتها حتى **لا تذبل** وتصمد بعد ذلك للرياح العاتية..

ومن **أفضل** الرعاية المطروحة للطفل في سنته الأولى أن يلتمس ثدي أمه يغذيه لبنه، ويرضع معه حب الأم وحنانها وحبها، وشغفها!! وهي رابطة نفسية سوية ينشأ معها الطفل معتدل المزاج، مترابط المشاعر، معتدلاً في كل أمره..

**وأفضل** البيئات التي يتربي فيها الطفل «صدر أمه» فينشأ ناشئ الفتیان على الأمان الذي اعتاده في حضن أمه فينشأ هذا الأمان في مجتمعه.. وفي هذا الكتاب محاولة للوقوف على **أسرار** تغذية الطفل في عمره الناهض ليكون بين يدي الأم دليلاً لتغذية الطفل في أعوامه الأولى.. والتي تحير كثيراً من الأمهات..

وإني بهذه السطور التي **أتقدم** بها إلى كل أم حريصة على طفلها هدية متواضعة مني، وأنا الأب الذي خبر حيرة الأم في تربية طفلها، أسجل احترامي وتقديري لكل أم تسعى إلى تنشئة قوية سليمة خالية من كل عيب منشؤه جهل الأمهات بأصول التربية..

وإلي ربي عز وجل **أتقدم** بكل حرف نقشه قلبي قبل قلبي وأتوجه

بالدعاء الصادق أن يتقبل هذا العمل في الباقيات الصالحات، وفي الصدقة الجارية، وأن يجعله من العلم الذي ينتفع به..  
**وأخر** دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

**د/ محمد عبدالعظيم عطية لمامضة**

وشهرته عاطف لمامضة

سند بسط (زفتي غربية)

**ت: 631253 / 630539**

ميت غمر دقهلية

**ت : 909715**



## غذاء الطفل قبل أن يولد

في **يقيني** أن غذاء الطفل وصحته تبدأ مراحلها منذ أن يكون جنيناً في بطن أمه ..

فسلامة الأم، وصحتها، وحسن غذائها من أهم مقومات صحة الطفل وعافيته فيما بعد ..

والطفل وهو جنين في بطن أمه **يستمد** غذاءه من خلاصة غذاء أمه عبر الحبل السرى الذي يصله بعالم الأم ..

لذلك يجب أن يكون غذاء الأم أثناء فترة الحمل غذاء **متكامل** العناصر متوازن القيمة ..

ويا سيدتي الأم **باستطاعتك** إلقاء نظرة على عناصر الغذاء جملة ليتبين لك نواحي الاهتمام بغذائك، فتعالي معي ننظر معاً في عناصر الغذاء .. ليتهيأ لك السبيل للحصول على غذائك وقد اكتملت عناصره، وتحققت لك قيمته العالية في بناء أنسجة جسمك وإمداد طفلك بالنفيس القيم من عناصر الغذاء ..

## عناصر الغذاء البشري

يتكون الغذاء البشري جملة من ثلاث مجموعات من المواد الأساسية هي البروتينيات (PROTEINS)، والسكريات (الكربوهيدرات - CARBO - HYDRATE)، والدهنيات (LIPIDIS) بالإضافة إلى مواد أخرى تؤخذ بكميات قليلة ولكنها ضرورية جداً للجسم وهي الفيتامينات (VITAMINES) والمعادن (MENERALS).

### البروتينات: وتسمى أحيانا المواد الزلالية..

وهي مواد لا يصنعها الجسم من مواد أخرى ولكنها ضرورية لبناء خلايا الجسم، وتجديد ما تلف منها..

وأغنى المصادر بها هي المصادر الحيوانية وأهمها:

اللحم.. كلحم البقر، والغنم، والدجاج، والسّمك، واللبن، وهذه تعتبر بروتينات كاملة لوجود كافة الأحماض الأمينية الأساسية فيها.

### وهناك مصادر نباتية أهمها:

البقول: الحمص والعدس والفواكه الجافة من جوز وبنّاق والبقول (به نسبة عالية من البروتين) .. إلخ

وهي لا تحتوي على جميع الأحماض الأمينية ولكنها مصادر مخفضة الثمن نسبياً.

## الكربوهيدرات (السكريات) CARBOHYDRATE

وهذه مواد تزود الجسم بالطاقة اللازمة للأعمال الحيوية وتوجد هذه المواد في الحبوب كالقمح، والشعير، والذرة، والسكر، والحليب، والفواكه المختلفة مثل: «البطيخ والعنب» والخضر: مثل «البطاطس والبطاطا..» وبعض المنتجات كالعسل.. الخ

## الفيتامينات: VITAMINES

وهي مواد يحتاج لها الجسم بكميات صغيرة جداً وهي مع ذلك ضرورية لحركة الجسم ونموه.. وإذا نقصت هذه المواد في الغذاء فقد يؤدي نقصها إلى قصور في النمو أو الفاعلية أو التطوير أو الحركة.. وتضعف مقاومة المرض مع نقصها.

**وسنعرض هنا إلى أهم هذه الفيتامينات:**

### فيتامين A (أ)

وهو فيتامين مهم للعين وأنسجتها، كالشبكية والقرنية. وكذلك الأنسجة المبطننة لتجاويف الجسم مثل الجهاز الهضمي.. ومهم لصحة الجلد..

ولذلك إن نقصه في الجسم يؤدي إلى:

تيبس في قرنية العين.. وربما يؤدي إلى العمى، وقبل ذلك إلى ضعف الرؤية ليلاً فيما يسمى العشى الليلي Night blindness ويتوفر هذا الفيتامين في:

زيت كبد الحوت، صفار البيض، الحليب ومنتجاته..

وفي النباتات كالجزر والخضر الأخرى والفواكه..

**فيتامين (د) (vit: D)**

وهو ضروري لنمو العظام والأسنان وتصلبها وهو متوفر في زيت كبد الحوت، وصفار البيض، والكبد، والسّمك ويخلقه الجلد تحته إذا تعرض لأشعة الشمس المباشرة.. بواسطة الأشعة فوق البنفسجية..

ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى ما يسمى بمرض الكساح الذي هو عبارة عن ضعف العظام وتصلبها فتبقي ضعيفة بينما تنتفخ نهاياتها فيحدث تشوه في الذراعين والساقين والجمجمة والحوص يصاحبها تأخر في المشي ونقصان في كالسيوم الدم الذي يؤدي إلى تشنج في الحبال الصوتية واليدين والقدمين وأحياناً الاختلاجات (حركة لا إرادية)..

**فيتامين (ج) (VITC)**

وهو فيتامين تحتاج له الأنسجة المختلفة للجسم والأوعية الدموية بصورة خاصة..

وهو متوفر في الفواكه الطازجة: كالبرتقال والليمون وبقية الحمضيات والعنب وفي الخضر كالطماطم والبصل الأخضر..

وهذا الفيتامين يتلف بالتخزين والحرارة..

فلا فائدة من إعطاء عصير الفاكهة المحفوظة، أو المعلبات كمصدر لفيتامين (ج).

وليس هناك دليل علمي على أن الكميات الكبيرة منه تمنع الزكام أو الالتهابات التنفسية أو أي مرض آخر..

ويبدو أن تحسن حالات الزكام يرجع إلى تحسن حالات الأنسجة والأوعية

الدموية والتي تتأثر بوجود فيتامين (ج) بلا شك .

ويؤدي نقصه أيضاً إلى مرض الإسقربوط الذي هو نقص في النمو مع حصول نزف دموي تحت الجلد وتحت سمحاق العظم (الغشاء المخاطي الذي يغلف العظم) وفقر الدم وهذا المرض نادر جداً في الأطفال الذين يرضعون الرضاعة الطبيعية عن طريق ثدي أمهاتهم.

### **فيتامين ب 1 (B1) ..**

وهو موجود في الحبوب غير منزوعة القشرة مثل الحنطة والشعير والأرز وكذلك في الحليب والبيض والبقول والكبد والخميرة والسمك والجوز. ونقصانه يسبب ضعف الشهية للطعام والنمو وسوء الهضم والتهاب الأعصاب الطرفية، وهبوط القلب.

### **فيتامين ب2 (B2) ..**

وهو متوفر في نفس مصادر ب 1 ويسبب نقصانه تشقق زوايا الفم وتيبس الشفتين مع ضعف البصر واحمرار العينين.

### **فيتامين ب6 (B6) ..**

وهو موجود في الكبد واللحوم والدجاج والسمك والحليب والبيض والجبن ..

ويظهر نقصه عند بعض النباتيين الذين لا يأكلون اللحوم ويسبب فقر الدم الخبيث والتهاب الأعصاب.

### **فيتامين ك (K) ..**

ويحتاج له الجسم لتكوين بعض عناصر تخثر الدم ويؤدي نقصه إلى

حدوث النزف الدموي في الأمعاء أو الجلد .

وهو متوفر في الخضر الورقية الخضراء كالسبانخ والكرنب والسلق  
بكميات أقل في صفار البيض والكبد والحليب.

### المعادن:

يحتاج جسم الإنسان إلى عدد من المعادن يجب أن تتوفر في غذائه لأنها  
تدخل في تركيب أجزاء معينة في الجسم منها: الكالسيوم وهو موجود في  
العظام والأسنان معطياً إياها الصلابة والقوة، كما أن له علاقة بتخثر الدم  
وانقباض العضلات..

ومصادره الحليب بالدرجة الأولى وكذلك السمك والخضر الورقية مثل  
الخنس، والسبانخ ، السلق..

ويؤدي نقصه إلى ضعف العظام والأسنان.

### الحديد:

وهو من المواد الأساسية لصنع صبغة الهيموجلوبين الموجودة في خلايا  
الدم الحمراء والتي تلعب الدور الرئيسي في عملية نقل الأوكسجين إلى  
أنسجة الجسم المختلفة ويؤدي نقصه إلى فقر الدم.

أما مصادره فهي صفار البيض والكبد واللحوم والفواكه المجففة وكذلك  
الخضر كالسبانخ، والبقول كالفاصوليا وفي الخبز الأسمر والتمر واللوز  
والجوز والبندق.

### اليود..

وهذا المعدن يحتاجه لها الجسم بكميات قليلة ولكنها ضرورية لتكوين

هرمون مهم في الجسم هو هرمون الغدة الدرقية التي تنظم نمو الجسم ووظائف أخرى للغدة الدرقية لا مجال لذكرها.

مصادره.. الأسماك والأغذية البحرية والكبد والبقول واللوز والجوز والبندق ويؤدي نقصانه إلى تضخم الغدة الدرقية في العنق.

### الفوسفور..

وهو يدخل في تركيب العظام والأسنان وفي خمائر مهمة في الجسم ومصادره الحليب والجبن وصفار البيض واللحوم والأسماك والخضرا والفواكه المجففة.

### الصوديوم..

وهو يدخل في تركيب الدم وسوائل الأنسجة ومصدره الرئيسي هو ملح الطعام وكذلك موجود في الحليب والبيض.

### البوتاسيوم..

يدخل في تركيب الخلايا المختلفة للجسم ويدخل في تركيب بعض الفواكه كالعنب والتمر والتين والموز والخضرا كالطماطم..

ونظرة على العناصر المختلفة التي وردت فيما سبق يتبين أنها تشكل فيما بينها مصادر للطاقة التي يحتاج لها الإنسان في حياته في يومه وغده..

### وتقاس الطاقة بالسرعات الحرارية

وتتفاوت الأغذية المختلفة في كمية ما تعطيه للجسم من طاقة فمنها ما لا يحتوي على سرعات حرارية مثل الماء والمعادن والفيتامينات بينما تحوي السكريات (الكربوهيدرات) على مصادر غنية بالطاقة مثل

السكر والعسل والأغذية النشوية كالبطاطس والذرة والخبز ومشتقات القمح .

وتحتوي الدهون على الطاقة حوالي ضعف ما تحتويه نفس الكمية من السكريات مثل الزيت والزيوت النباتية والحيوانية معاً .

أما الأغذية **الحيوانية** مثل اللحوم، ولحم الدجاج والسّمك والبيض والجبن فبالإضافة إلى ما فيها من بروتين فإنها تحتوي على كمية جيدة من الدهون لذا كانت مصدراً غنياً للطاقة .

أما الفواكه **فتختلف** من حيث احتوائها على الطاقة بنسبة ما تحويه من السكريات فمثلاً التمر والموز والفواكه المجففة تحوي الكثير من الطاقة .. وتختلف الخضر من عالية الطاقة كالبطاطس إلى متوسطة الطاقة كالحمص والجزر وقليلة الطاقة مثل الخس والكربن والقرنبيط والبادنجان والطماطم ..

فتلك **إشارة** إلى أنواع الطعام المختلفة، ومدى ما تحقق من طاقة وبناء للجسم .. ويا سيدتي الأم يجب أن تحرصي على الاستفادة من المطعومات والمشروبات طوال فترة الحمل وأثناء الرضاعة لتحقيقي لطفلك الصح والحياة الأفضل .

## لبن الأم

### أفضل أطعمة الطفل منذ ولادته على الإطلاق

لإفراز اللبن عند الأم ثلاث مراحل..

يحدث هذا بعد الولادة..

أما قبل الولادة فإنه **بمجرد** الحمل تبدأ الأنسجة الغددية (غدد إفراز اللبن) في النمو والاستعداد لوظيفتها المقدسة (إرضاع الوليد) ومعروف أن ثدي الأمهات أي الأنثى عموماً - يبدأ عند البلوغ **فينمو** كل شيء فيه إلا الغدد اللبنية وهي لا تنمو إلا عند حدوث الحمل وإفراز اللبن خاضع لسيطرة هرمونية بحتة..

ويكون الدور **البارز** فيها للغدة النخامية سيدة غدد الجسم

فبيدأ تكوين اللبن وإفرازه عند إفراز (Lactogenic hormone) وانخفاض مستوى هرمون الأستروجين في الدم، والذي يكون بنسبة مرتفعة أثناء الحمل..

## لبن الأم لم يفقد شرفه أبداً

الألبان التي تتداولها الأيدي، وتنتقل من ضرع الماشية إلى فم المتناولين للألبان.. ألبان لا تخلو من خطر..

قال أحد الطرفاء: «في محراب غير مقدس يحرسه خراب ضمائر بعض الباعة، وكسل عدة هيئات، فقد اللبن شرف امتلاكه النظافة والصفاء، وأصبح عرضة للتلوث ببقايا المبيدات والأدوية ووسائل الغش الأخرى، ويا للحسرة على ناس يشربون لبناً ضاع شرفه!!».

هذه المحاذير وتلك المخاوف لا تري في لبن الأم فهو محفوظ بحفظ الله لا تتاله يد، ولا يعبث به عابث.. فهو آمن آمن ويهمني يا سيدتي الأم أن نقف بك على مكونات لبنك **لتعرفي** أهميته بالنسبة لطفلك، وكيف أنه أفضل غذاء لطفلك في مراحل عمره الأولى..

### مكونات لبن الأم

يتكون لبن الأم من مكونات غاية في الأهمية للطفل.. وهو سائل ليس صلباً يحتوي على ماء في أغلب مكوناته.. وهو يحتوي على كل العناصر الغذائية الضرورية **لغذاء** الطفل، وأحب أن أشير إلى أن كمية اللبن التي تفرزها الأم في اليوم ما يقرب من 800 - 1000 مليلتر يومياً.

## ويحتوي لبن الأم علي:

- ماء.. ويشكل حوالي 88 %
  - البروتينات.. وتشكل من 1 – 1.5 %
  - الكربوهيدرات (النشويات) حوالي 7 %
  - الدهون حوالي 3.5 %
  - المعادن .. 2 %
- ويلاحظ أن لبن الأم يحتوي على كمية غير كافية من عنصر الحديد.

## الفيتامينات:

يحتوي لبن الأم على كمية معتدلة من فيتامين أ ، ب  
وكميات غير كافية من فيتامين ج (C) وكميات غير كافية من فيتامين  
(د) .

ولذلك **يصبح** إمداد الطفل بكميات مناسبة من فيتامين (ج) ، (د)  
وعنصر الكالسيوم أمراً وارداً في أوقات معينة سنوردها فيما بعد .

والآن.. فإن مراحل إفراز اللبن للمرأة تمر بثلاث مراحل.

1\_ لبن المسمار (Colostrum) وتستمر من يومين إلى أربعة أيام بعد  
الولادة.

2\_ فترة مؤقتة وهي فترة بدء إفراز اللبن وحدوثه.. وتستمر 5 – 21  
يوماً.

3\_ تمام عملية إفراز اللبن وتكون بعد 3 أسابيع..

## العوامل التي تؤثر في إنتاج لبن الأم

### عوامل ميكانيكية:

لكي تعلم الأم مدى أهمية أن يلتقم ثديها طفلها الغالي نقول: إن هذه العملية الميكانيكية اللطيفة تشكل أهم عوامل إدرار اللبن في ثدي الأم.. وكلما اشتدت قبضة فم الطفل على ثدي الأم كلما كان ذلك عاملاً قوياً في إدرار اللبن..

وهذه الدغدغة اللطيفة من الطفل **تساعد** في انطلاق هرمون البروكلاتين من الغدة النخامية..

ومن هنا تكمن أهمية أن تداوم الأم على إعطاء ثديها لطفلها، فاستمرار هذه العملية ضروري **لتدفق** اللبن في ثدي الأم ولو حدث أن أهملت الأم إعطاء ثديها لطفلها فإنه سياترب على ذلك امتلاء الثدي عن آخره باللبن مما يسبب معه مشكلة كبرى للأم.. فضلاً عن تعطل عملية إفراز اللبن بعد ذلك.

**ويجب** أن تتأكد الأم من فراغ ثديها بتمام إرضاع ابنها أما إذا لم يحدث ذلك لأيام فيجب أن يتم إفراغ الثدي بوسائل صناعية.

### عوامل الغدد الصماء:

هناك هرمونات تختص بإفراز اللبن وهو هرمون البروكلاتين المنبعث

من الغدة النكافية النائمة على سريها في المخ وهناك هرمونات أخرى مثل الأوستروجين والثيروكسين وغيرها.

### عوامل نفسية Psychologic Factors

من المعروف أن الاضطرابات النفسية، كالقلق والتعاسة ممكن أن تؤدي إلى التقليل من إفراز اللبن.

### غذاء الأم<sup>(1)</sup>..

يتأثر إفراز اللبن بغذاء الأم وعليه فعلى الأم أن تهتم بغذائها وتحرص على أن يكون عالي السعرات، عالي المحتوى من البروتينات، محتوياً على الفيتامينات والأملاح المعدنية.

### مدرات اللبن

أثيرت مفاهيم عن مواد وأطعمة معينة تساعد في إدرار اللبن وكلها تفتقر إلى دليل علمي عليها..

والخلاصة أن على الأم أن توائم بين مكونات غذائها .. وتحرص على تكامل عناصره حرصاً على غذاء طفلها.

### الأدوية ولبن الأم..

من الأمور المهمة التي يجب أن تضعها الأم نصب عينها هو ما درجت عليه من تعاطي أدوية بكثرة أثناء مدة الرضاع **والواجب** عليها أن تتحفظ في تناول الأدوية لأن كثيراً منها يفرز في لبن الأم بكميات يمكن أن تؤثر

---

(1) هناك بعض الأطعمة التي قد تسبب الغازات المعديّة عند الأم وتؤدي في نفس الوقت إلى انتفاخ البطن والمغص عند الطفل مثل الثوم والبصل والكرنب والطماطم والمخللات والتوابل فيستحسن تجنبها.

على صحة الرضيع..

فعلى الأم أن تقلل من الأدوية إلى الحد الأدنى وعدم استعمال أي منها دون استشارة طبيبها..

وكذلك الفحوص الطبية والتعرض للأشعاعات أو النظائر المشعة.. فعليها أن تخبر الطبيب بأنها ترضع لتدارك الأمر..

لأن الأشعة والنظائر لها تأثير سلبي على الأم والطفل إذا كثر التعرض لها.

## الرضاعة

### أ - صور من الإعجاز العلمي في القرآن الكريم

نداء الحق، في إقرار حق المولود في الرضاع

قال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبَيِّمَ الرِّضَاعَةَ﴾ [البقرة:

[233

وقال تعالى: ﴿وَفَضَّلَهُ فِي عَامَيْنِ﴾ [لقمان: 14]

بل إن الله تعالى طمأن الأم إلى حق ولدها في الرضاعة وحقه على أبيه في النفقة عليه وعلى أمه.. حتى لو قدر بينهما الفراق.. قال تعالى:

﴿أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا نَضَازُوهُنَّ لِنُضِيقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمِلٍ فَلَنُفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمَلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَارْتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ وَأَتَمُّوهُنَّ بِبَنَاتِكُمْ بِمَعْرُوفٍ﴾ [الطلاق: 6]

وفي هذا الآيات الكريمة يقرر المولى تعالى حق الطفل في الرضاعة كما يقرر حق أمه في النفقة إذا أرضعته.. ويوجه الوالدين إلى أن يأتبرا بينهما ويتشاورا في أمر وليدهما رغم الجفوة والطلاق.. ويربط ذلك كله بتقوى الله ويرقق مشاعرهما.. ويطلب من الأب أن ينفق من سعته دون عنت ولا إرهاق.. ودون تقثير ولا بخل.. وإنما هي السماحة واليسر الندي في أمره كله..

وبعد مضي أربعة عشر قرناً من نزول هذه الآيات الكريمة.. فإن الإنسانية

تتخبط في الدياجير حتى اليوم.. ولا يزال الوليد والأم **يعانيان** حتى بعد أن خصصوا عاماً أسموه عام الطفل (1979) .

**ولاتزال** المنظمات الدولية والهيئات العالمية مثل هيئة الصحة العالمية تصدر البيان تلو البيان تنادي الأمهات أن يرضعن أولادهن، وولاتزال الهيئات الطبية تصدر المقالات والنشرات حول جدوى رضاعة الأم وفوائدها التي لا تكاد تحصر.

أما أن **يفرض** القانون الدولي للأم المرضع نفقة كاملة طوال فترة الرضاعة (حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة) فأمر لم تصل إليه حضارة القرن العشرين بينما أمر به الإسلام منذ أربعة عشر قرناً من الزمان..

(خلق الإنسان بين الطب والقرآن.. د/ محمد علي البار.. الدار السعودية للنشر والتوزيع)

**نتبين** من صورة الإعجاز القرآني في الإصرار على إرضاع الطفل عامين من ثدي أمه حين نقرأ جوانب الفائدة التي تعود على الأم وعلى الطفل من الرضاعة.

### **فبالنسبة للأم:**

- فإن من أهم العوامل التي تحقق الاستقرار النفسي للأم والطفل هو الارتباط النفسي والعاطفي بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة.
- كذلك فإنها من **عوامل** سرعة الرحم إلى حجمه الطبيعي..

وامتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون الأوكسيتوسين Oxytocin

الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية..  
بذلك **تحمي** الأم من إصابات الرحم بالميكروبات وأخطرها حمى  
النفاس.

• في إحصائيات وضعت **ليبان** علاقة الرضاعة بإصابة السيدات  
بسرطان الثدي وجد أن المرضعات أقل النساء عرضه للإصابة  
بسرطان الثدي..

وأن المتزوجات **أقل** تعرضاً للإصابة من غير المتزوجات.. وكلما أكثر  
المرأة من إرضاع ولدها كان ذلك أبعد لها عن الإصابة بهذا الداء اللعين.

• في كثير من الحالات تكون الرضاعة من العوامل التي **تؤجل** الحمل؛  
ويرجع ذلك إلى أن مص حلمة الثدي يساعد على إفراز هرمون  
البرولاكتين من الفص الأمامي للغدة النخامية.

والبرولاكتين **يزيد** من إفراز اللبن من الثدي وفي نفس الوقت يقلل  
من إفرازات الهرمونات المنمية للمبيض وهي ما يطلق عليها (Gonado  
Trophines) وبذلك لا يحصل التبويض ويمتنع الحمل.

وهي بالطبع - أي الرضاعة - ليست طريقة من **طرائق** منع الحمل بل  
هي تساعد على ذلك بدليل أن حوالي 30 % على الأقل من المرضعات  
تتعرض للحمل أثناء الرضاعة.

• من العجيب أنه في حومة **انتشار** الأغذية المصنعة للأطفال وتنافس  
الشركات المصنعة لها على ذلك فإن الصيحات المحذرة من منظمة  
الصحة العالمية تدعو الحكومات وخاصة البلاد النامية إلى **منع**  
استيراد الغذاء المصنع لما يسببه من نزلات معوية خطيرة تؤدي إلى

الوفيات، بالإضافة إلى **عدم** اهتمام الأمهات في كثير من الأحيان بتعقيم زجاجة الرضاعة كذلك فإن كثرة استعمال هذه الأغذية المصنعة **يؤدي** إلى ترك الأم لرضاعة ابنها من ثديها.. مما يسبب خطورة على الأم كما بينا..

### هذا بالنسبة للأم..

أما فوائد الرضاعة بالنسبة للوليد **فتتلخص** في الآتي:

- لبن الأم آمن من الإصابات البكتيرية فهو معقم من عند ربه.
- كما أنه جاهز ومعد للاستخدام الفوري، لا يحتاج إلى غليان أو سابق تجهيز.
- لا يمثله أي لبن في الدنيا فقد **أعدّه** ربنا ليفي باحتياجات الطفل المبكرة من التغذية النمو.
- وفي الأيام الثلاثة الأولى يفرز الثدي لبنًا خفيفًا يسمى لبن «**السرسوب**» أو لبن المسمار وهو لبن خفيف أصفر اللون يحتوي على كثير من البروتينات المهضومة.. وعلي مواد تقتل الجراثيم والميكروبات..

وهو بذلك يعطي للطفل مناعة **تضاف** إليه مع ما سبق من مناعة أخذها من المشيمة أثناء الحمل من مواد مانعة للأمراض قاتلة للبكتيريا..

- والطفل في حضن أمه يلقم ثديها **ويقبل** عليه بشهية ورغبة في الارتواء فيستفيد من لبن أمه استفادة تامة، فهو سريع الهضم والامتصاص فينمو الطفل أسرع وأحسن، وقارنه بعد ذلك بالأطفال

الذين يرضعون لبناً مصنعاً سابق التجهيز!!

- **أضف** إلى ذلك العامل النفسي المهم الذي ينشأ من ارتباط الطفل بأمه.. وقد وجد أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم ينشأون أسوياء أصحاء خالين من العلل النفسية..
- كشف مؤخراً أن لبن الأم **يحتوي** على مادة كيميائية تقتل الطفيليات وتمنع إصابة الرضيع بالإسهال، وقد بدأت التجربة أولاً على الفئران ففي أمعاء الفئران **يعيش** طفيل يسمى (جيارديا لامبليا (Girardia Lamblia) الإنسان بطفيل مشابه وهو السبب الرئيسي لأمراض الأمعاء و «الجيارديا» منتشرة عند الأطفال وقد **تسبب** ضعفاً شديداً، وقد يفوق بعض الأطفال وقد تصيب البعض إصابة مزمنة لعدة سنوات، وقد كشفوا أن لبن الأم له القدرة على قتل الجيارديا وهذه القدرة ليس لها صلة بمضادات الأجسام المتوفرة بلبن الأم<sup>(1)</sup>.

### ب- (مُدَّة الرُّضَاع)

من الأمور التي أشار إليها القرآن الكريم إشارة خاصة وعد من الإعجاز العلمي في القرآن الكريم مدة الرضاعة وفصال الطفل (أي **فطامه**) فذكر

---

(1) عرض العلماء في هذا البحث مزارع من الجيارديا لامبليا كتركيزات مختلف من لبن الأم ولفترات زمنية مختلفة وتم قياس نسبة الطفيليات التي عاشت بعد التجربة، فتبين أن 3% من لبن الأم تمكنت من قتل نصف الطفيليات خلال 30 دقيقة وأن 3% من لبن الأم تمكنت من قتل الجيارديا ولكن ذلك استغرق 28 دقيقة وكان أمراً مدهشاً أن اللبـن المجفف جدًّا تمكن من قتل الطفيل بسرعة (العلم الحديث حجة للإنسان أم عليه د/ العبادي - قطر - الدوحة).

الرضاع مرة منفصلة، وذكر الفصال مرة منفصلاً ثم ذكر الحمل والفصال مرة واحدة..

ولنقرأ هذا في القرآن الكريم.. قال سبحانه وتعالى:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ﴾ [البقرة: 233]

وقال تعالى: ﴿وَفِصْلُهُ فِي عَامَيْنِ﴾ [لقمان: 14]

وقال تعالى: ﴿وَحَمْلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾ [الأحقاف: 15]

فالآية الأولى توضح أن الرضاع مدتها حولين (24 شهراً).

والآية الثانية تفيد أن الفصال بعد عامين.

والآية الثالثة توضح أن الحمل والفصال مدتها ثلاثون شهراً..

وهذا يعني أن أقل الحمل مدته ستة أشهر.

وقد فهم صحابة رسول الله ﷺ هذا الأمر قبل أربعة عشر قرناً من

الزمان وقبل أن يعرف الناس شيئاً عن ذلك.

وجاءت بحوث العلماء وأثبتوا أن أقل الحمل ستة أشهر ويمكن أن ينزل

الجنين سليماً كاملاً من بطن أمه، أما إذا نزل قبل ذلك فإنه لا يعيش.

ومن طريف ما يروى في ذلك أن عثمان بن عفان رضي الله عنه قد أتى بامرأة

ولدت لسته أشهر، فأراد أن يقضي عليها بالحد فقال له على كرم الله وجهه

ليس ذلك عليها قال الله تعالى:

﴿وَحَمْلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾.

وقال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ﴾.

فالرضاع أربعة وعشرون شهراً والحمل ستة أشهر فرجع عثمان عن قوله ولم يقم الحد عليها..

وجاء في تفسير القرطبي رحمه الله حول قوله تعالى:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَالِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ﴾ [البقرة: 233]

قال ابن عباس رضي الله عنه:

إذا حملت تسعة أشهر أرضعت واحداً وعشرين شهراً، وإن حملت ستة أشهر أرضعت أربعة وعشرين شهراً (القرطبي: 6/193).

قال العلماء: (والوالدات يرضعن) ورد بصيغة الخبر، ولكنه في معنى الأمر وقالوا: **يجب** عليها الإرضاع في حال الزوجية، ويجب عليها كذلك إن لم يقبل غيرها في حالة كونها مطلقة (المصدر السابق 6/193).

ويجب على الوالد النفقة والكسوة حتى الفطام (بالمعروف) أي بالمتعارف عليه من غير أفراد أو تفريط. وقوله تعالى (لمن أراد أن يتم الرضاعة) دليل على أنه قد يكون الفطام أقل من عامين.

**قال العلماء:**

تحديد هذا الزمن لقطاع التنازع بين الزوجين في مدة الرضاع، فلا يجب على الزوج إعطاء الأجرة لأكثر من سنتين، وإن أراد الأب الفطام قبل ذلك ولم ترض الأم، فليس له ذلك، ويمكن أن ذلك برضاء الطرفين.

ومعنى قوله تعالى:

﴿لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَّهُ بِوَالِدَيْهِ﴾.

أي لا تأبى الأم أن ترضع الطفل إضراراً بأبيه، أو تطلب أكثر من الأجرة المقررة لها، كما لا يحل للآب أن يمنع الأم من الإرضاع مع رغبتها في ذلك. من هنا نرى أن نظرة الشرع الحنيف تتواءم مع نظرة العلم الحديث في أن الطفل في حاجة ماسة لكي **يكتمل** نموه إلى الرضاع من أمه لمدة سنتين كاملتين، وإن كان يأكل فإن الأكل لا يقوم مقام اللبن.

ج - (لبن السَّرْسُوبِ)

Colostium

هي أول قطرات لبن يبض بها ثدي الأم وهو سائل أصفر ذو تركيب كيميائي خاص، **يناسب** الطفل في أيامه الأولى بعد مولده، فهو يكسب الطفل مناعة ضد ما يصادفه من جراثيم.. لأنه غني بالأجسام المضادة للبكتريا وهو غني بالبروتينات سهلة الهضم، وغني بفيتامين أ، ج، د، ب المركب وب 12 وهو فقير في الدهون وهو ما يتناسب جداً مع **احتياجات** الطفل..

وهكذا!!

فإن أول قطرات **تنزل** في فم الرضيع هي قطرات مباركة غنية، تتناسب مع معدة الطفل، البكر المطلقة على عالم جديد تشغله العوادي، من الأمراض والبكتريا والجراثيم وغير ذلك..

**وتتناسب** مع معدة كانت تستقبل خلاصة الطعام سائلاً مركزاً من دم الأم

عبر المشيمة..

فمن الطبيعي - بل من بديع صنع الله أن **يرزق** الطفل بهذا اللبن السرسوب حتى يكون سهل الهضم، سهل التناول..  
وسبحان الخلاق العظيم الذي **أبدع** صنعه، وأتم خلقه..

\* \* \*

### د - (تهيئة الأم للرضاعة)

إن ثدي الأم قد أودعه الله تعالى فرصة للتهيؤ للرضاعة من قبل أن يولد الوليد. وذلك أثناء فترة الحمل فيزداد حجمه من **أثر** الهرمونات المسببة لإفراز اللبن ويدكن لون الحلمتين والهالتين (الهالة منطقة دائرية حول الحلمة) ..

**ويبدأ** الثدي في إفراز سائل أصفر ثخين..

ويجب على الأم أن تعني بثديها طوال فترة الحمل، وأن تبقى الحلمتين نظيفتين بأن تغسلهما بصورة **متكررة** بالماء النظيف فقط دون استعمال الصابون أو المعقمات، كما أن على الأم أن تمتنع عن لبس مشدات الصدر (السوتيان) الضيق حتى لا يترهل الثديان، **ولتجنب** انطواء الثدي على نفسه مما قد يسبب انسداد القنوات اللبنية..

وأن يكون المشدات ذات روافع كتفية، وبطانة لها **قابلية** امتصاص ما قد يفرز من لبن.

وقد كانت ولا زالت بعض السيدات **يرين** في الرضاعة الطبيعية مصدر إفساد لقوام المرأة ورشاقتها.

وهذا كلام لا صحة فيه، فلا **صلة** للرضاعة إطلاقاً برشاقة المرأة..  
فالموضح أن ما يحدث للأم الحامل في الشهور الأخيرة من تضخم  
الثديين بسبب تهدهدهما تحت **تأثير** ضخامة حجمهما مما يضعف عضلات  
الصدر التي تحملهما..

فلكي تتغلب المرأة على هذا الأمر **يجب** أن تلبس الأم الحامل «سوتيان»  
ذا شكل وحجم مناسب من أول الحمل، وطوال فترة الرضاعة ليساعد على  
وضع الثديين في المنطقة بين الضلعين الثاني والسادس..

وبهذا **تحافظ** على شكلها وقوامها!!

والواقع أيضاً أن سبب فقد المرأة لقوامها ورشاقتها هو زيادة وزنها  
نتيجة أكلها الكثير، فكثير من الأمهات **يعتقدن** أن كثرة الأكل تزيد من كمية  
اللبن.

كما أن كثيراً من الأمهات يصيبهن ترهل عضلات البطن نتيجة لإهمالهن  
أداء التمرينات اللازمة **لشد** عضلات البطن بعد الولادة.. فيظهر لها (كرش)  
أثناء الرضاعة..

ولا غناء للمرأة باستعمال «الكورسيه» عن عمل هذه التمرينات التي  
**تعيد** عضلات البطن إلى وضعها الأصلي ويختفي ترهلها، وعلي الأم تعلم  
طريقة حلب الثدي قبل الولادة وذلك بمسك الثدي بين اليدين بحيث يكون  
الإبهامان متقابلان ويضغطان على حافة الحلمة أو ورائها مباشرة **باتجاه**  
الصدر، وتكرر هذه العملية على الجهات المختلفة للثدي لمدة دقيقتين  
مرتين في اليوم الواحد **أثناء** الحمل، ويجب ملاحظة عدم الضغط على  
الحلمتين..

**وتنتبه** الأم إلى شكل الحلمتين فإذا كانتا مفلطحتين أو مطحورتين فيجب أن تستشير الطبيب فوراً.

وإذا كان هناك ألم أو احمرار في الثدي **يجب** استشارة الطبيب فقد يكون السبب هنا التهاباً يحتاج إلى رعاية وعلاج.

كما أن على الأم أن تهتم بغذائها كنوع من الاهتمام بالرضاعة، وكما أسلفنا فإن غذاء المرأة **يجب** أن يكون متنوعاً، وأن يحتوي على كمية جيدة من البروتينات كالبيض واللحوم والدجاج والسّمك، وأن تأخذ كمية من السوائل لتطفئ عطشها، أما اللبن فإنه **يحتوي** على كمية جيدة من الكالسيوم، ويجب أن تحاول تعويض نقص الكالسيوم إذا لم تكن من هواة تناول اللبن في مصادر أخرى..



## كيف ترضع الأم طفلها من ثديها

قد يبدو من أول وهلة أن هذا الموضوع ساذج وسطحي والواقع أنه غير ذلك..

فلا بد من إيضاح هذه **الكيفية** حتى تتجنب الأم بعض الأخطاء والمشاكل التي قد تتعرض لها الأم حديثة العهد بالولادة دون تجربة أو خبرة.. وما أجمل أن تعتبر الأم فترة الرضاعة فترة انسجام مع طفلها واسترخاء.. وليست واجباً أو عبئاً ثقیلاً تؤديه على مضض، بعدها **تشعر** بالراحة أبداً.. وإنما يجب عليها أن تتفرغ لهذا الأمر بدنياً وعقلياً مستبعدة مشاغل البيت ومشاكله، **وتؤدي** الرضاع بشوق ورغبة للتمتع بوقت جميل مع طفلها. وقد بينا أن الجو النفسي الملائم للأم والطفل أثناء الرضاعة يؤثر تأثيراً بالغاً على إنجاح الرضاعة..

**ويبدأ** إرضاع الطفل بأن تجلس الأم على مقعد مريح وباسترخاء.. وأن تكون مستريحة بدنياً، فالإرضاع يتأثر بأي ألم يصيب الأم، حتى ولو كان سوء الجلوس، وتمسك الأم بطفلها **بحنان** ورقة على ذراعها بحيث يكون رأسه مستنداً على ثنية المرفق وظهره منبسطاً على ذراعها وراحة يدها، وأن يكون حر الحركة لا تقيد الملابس الضيقة أو اللفائف أو الأربطة التي يلف بها المولود **وتمسك** الأم ثديها بيدها الأخرى ضاغطة بالسبابة والوسطى عليه وراء الحلمة لتمنع الثدي من سد أنف الطفل أثناء الرضاعة، وتوجه الحلمة باتجاه الفم للرضيع دون أن تدفعها في فمه بل يكفي لمس

خفيف على الشفتين أو على الخد قرب زاوية الفم لكي **يفتح** الرضيع فمه كرد فعل عكسي ليلتقط فمه الحلمة ويبدأ المص.

وعندما **ينتهي** الطفل من الرضاعة من الثدي الأول على الأم أن تنقل الطفل إلى الثدي الثاني مستنداً على الذراع المقابل بوضع مشابه للوضع الأول..

وفور أن ينتهي الطفل من الرضاعة **تبادر** الأم إلى مساعدة الطفل على التَّجَشُّؤ (التكرع)، وذلك بأن تمسكه منكمفاً على كتفها وتربت على ظهره برفق أو تحركه بخفة ولطف وبعد أن يبقى في هذه الوضعية لبضع دقائق يمكنها أن تضعه على سريره ليترتاح ثم ينام.

وفي الأيام العشرة الأولى **يجب** على الأم أن تحلب ما بقي في ثديها من حليب تجنباً للاحتقان ولتبقي القنوات اللبنية مفتوحة..

ولا تحتاج الحلمات لأكثر من التنظيف بالماء، ثم التجفيف على الهواء، **ويجب** تجنب استعمال المواد المعقمة مثل حامض البوريك أو غيره لاحتمال أن تسبب أضراراً على صحة الطفل.



## متى تبدأ الرضاعة؟!

في الماضي كان هناك القول السائد بأن رضاعة الطفل **تبدأ** بعد 24 ساعة من الولادة..

والآن، وبعد أن **اتسعت** مجالات البحوث وتطورت تكنولوجيا البحث.. فإن الشائع الآن أن تبدأ الرضاعة مباشرة فور التقاط الأم أنفاسها بعد الجهد الذي بذلته في الوضع..

يقول الدكتور/ **أحمد يونس** عالم طب الأطفال الشهير:

تتوقف المدة (المدة التي يتناول فيها الطفل ثدي أمه بعد الولادة) على عدة عوامل كثيرة:

**صحة الأم**.. المعاناة في الولادة، مدة الولادة سهلة أم صعبة.. وهل أعطيت الأم تخديراً أو وضعت دون تخدير.. وهي عموماً تتراوح ما بين نصف ساعة أو أربع ساعات بالكثير.

وإن كانت بعض الأمهات اللاتي **يضطر** الطبيب إلى إجراء الولادة بعملية قيصرية لا تستطعين إرضاع طفلها إلا بعد 24 ساعة (انتهى كلام الدكتور أحمد يونس).

فماذا لو بكى الطفل - وهو **لابد** أن يبكي - فور ولادته وبعدها بقليل .. وهو يبكي إذن طالباً الرضاعة.. والأم غير مستعدة للإرضاع؟!

في هذه الحالة .. **يعطيه** محلول جلوكوز بتركيز 5% بالمعلقة ثلاث أو أربع ملاعق كل ساعتين، حتى تتهيأ الأم للإرضاع.

ومعلوم أن لبن السرسوب في الأيام الأولى **لا يكفي** الطفل، ولا يشبع جوعه، فيبكي الطفل صارخاً طالباً الممدد ..

وفي هذه الحالة **تعطيه** الأم ثديها مع الجلوكوز بالتبادل في حدود (4 ملاعق متوسطة الحجم بما يعادل 20 سم).

**ونحذر** أن يعطي الطفل لبناً صناعياً في الأيام الأولى .. فضررها أكثر من نفعها، وأقل أضرارها وإن كان أخطرها أن يعتاد الطفل على الرضاعة الصناعية ويترك لبن الأم.

**وخطر** ذلك على الأم واضح فإن إنتاج لبنها يتوقف على مص الطفل ثدي أمه .. فإذا لم يرضع الطفل ثدي أمه ويفرغه من اللبن فسيتناقص لبن الأم في صدرها ونشير إلى أن الجلوكوز الذي يعطي للطفل لا يعطي من خلال الزجاجاة (البزاجة) أو البيبرون بل المعلقة حتى **لا يعتاد** الطفل على الزجاجاة ويدع ثدي أمه، وفي الأيام الأولى من الرضاعة أيضاً يحدث أن تقل كمية اللبن خاصة قرب آخر النهار، وعلي الأم أولاً أن تبتعد عن القلق ثم تعطي ثديها لطفلها **كلما** بكى فسيفرغه من اللبن، وإذا فرغ الثدي من اللبن عاد أفراد اللبن أوفر مما كان وأغزر ..

\* \* \*

## بكاء الرضيع

كم هو مزعج بكاء الطفل!!؟

يبكي الطفل فلا تعرف الأم حديثة التجربة سبباً!

**تفزع** الأم، ويقلق الأب، فيغادر الدار

وتعتبر الأم عدم معرفتها بسبب بكائه كارثة..

لأنه طفل عاجز لا يبين شكايته، **ولا يستطيع** التعبير عما يضايقه..

وبالتدرج تستطيع الأم أن تتفهم طبيعة طفلها وسر بكائه..

وحقاً فإن بكاء الطفل من الطلاسـم التي تحتاج إلى دربة ودراية في

فكها..

والأم **أقدر** الناس على فك هذه الطلاسـم بالصبر والدربة والخبرة وطول

العهد بالأولاد والتربية، فهناك بكاء الجوع، وبكاء المغص.. وبكاء من لدغة

برغوث، أو من بلل لفائفه.

**ولتعلم** الأم أن بكاء الطفل - على إزعاجه - ليس شراً محضاً..

وعلي الأم أن تتابع طفلها وتتنظر أسباب بكائه ولن يتأتى ذلك إلا بطول

المتابعة، **وممارسة** ملاحظتها للطفل وربط أسباب البكاء بما يمنعه..

فبكاء الجوع.. يسكن بعد أن **يتناول** الطفل رضعته.. فيشعر بالرضا

وينام.. ونوم الطفل دليل على شبعه.

وبكاء المغص.. يكون مصحوباً بالحرق، وخروج الغازات من الشرج..  
وصرخ الطفل بشدة حتى يجر وجهه، **ويصاحب** هذا إرجاع كمية من اللبن..  
وسبب المغص هو تسرب كمية من الهواء مع الرضعات التي يتناولها  
الرضيع.

ولذلك فإنه من المهم أن **يتجشأ** الطفل أو يتكرع لطرد هذا الهواء فإذا  
لم يتم طرد هذا الهواء أو زادت كمية الهواء عن المعقول فإن الأمعاء تحاول  
طرد هذه الكمية بحركات تقلصية تسبب المغص.

**ويجب** أن تعلم الأم أن حدة هذا المغص تقل تدريجياً من تلقاء نفسه  
حتى الشهر الرابع وترتاح الأم بعدها من بكاء الطفل المتواصل..

ولكي تتغلب الأم على ذلك فإنها **يجب** أن ترضع طفلها بانتظام كل ثلاث  
ساعات ثم كل أربع ساعات بعد ذلك واحرصي على أن يتجشأ طفلك  
(تكرعيه) بعد كل رضعه **واحرصي** وداومي على أن تربتي على ظهر طفلك  
حتى لو استمر ذلك ربع ساعة.

وإذا كان طفلك يرضع من البزازة (أو البيرونة) **فلا بد** أن تتبعي هذه  
الإرشادات حتى **لا يتسرب** الهواء إلى معدته بكمية تزيد على حدها..

- احرصي على ألا يكون ثقب البزازة واسعاً ولا ضيقاً بحيث **يكفي**  
لإنزال حوالي 20 – 30 نقطة في الدقيقة.
- يجب أن تكون البزازة في وضع رأسي بحيث تكون الحلمة مملوءة  
باللبن **وليس** بها هواء مطلقاً.
- لا تتركي البزازة في فمه بعد **فراغها** من اللبن بل اخرجيه من فمه

حتى لا يرضع الهواء..

- ومن الممكن أن **تستعيني** ببعض الأدوية التي يصفها الطبيب لتخفيف المغص..
- وكثير من الأمهات **تضع** ابنها على بطنه فيخف ألمه..

\* \* \*

## البكاء لأسباب أخرى

قد يبكي الطفل لأسباب أخرى..

مثل ألم اللثة، والتسنين، ولدغ البرغوث، والناموس، وألم **أثناء** التبول بسبب ضيق مجرى البول..

• **وبعض** الأمراض تصيب الرضيع وتتسبب في بكائه مثل النزلات المعوية والشعبية والتهاب الأذن والعينين، واللوز، والدمامل، والأرتكاريا وارتفاع درجة الحرارة..

والحل في هذه الأحوال - وإذا كانت الأم ذات خبرة - أن تتبع أسلوب الكشف عن أسباب الألم عند رضيعها..

يقول الدكتور/ **خليل الديواني** أستاذ طب الأطفال بجامعة الأزهر:  
يسهل على الأم تحديد أي سبب آخر للبكاء إذا اتبعت طريقة للكشف عن أسباب الألم عند رضيعها من أسفل إلى أعلى..

### 1 - قياس الحرارة:

وإذا كانت عالية فابحثي عن سبب ذلك كنوبة إسهال أو سعال.. إلخ

### 2 - فحص العينين:

لملاحظة أي احمرار بها وتدميع قد يكون علامة لالتهاب مؤلم بهما.

### 3 - الأنف:

أي زكام قد يصيب الطفل بضيق في تنفسه مما يسبب بكاءه.

### 4 - الفم:

قد يحتوي على سبب مهم من أسباب البكاء مثل: التسنين، التهابات اللثة واللوز.

### 5 - الأذن:

هل يحك ابنك أذنه بيده؟ هل تفرز إفرازًا صديديًا.. كل هذه من علامات التهاب الأذن الذي قد يسبب البكاء..

### 6 - الجلد:

بنظرة إلى ابنك بعد أن تخلعي ملابسه قد تكتشفين سببًا لصراخه مثل الارتكازيا والدمامل، وحمو النيل، لدغ الحشرات مثل البراغيث والناموس.

### 7 - الأعضاء التناسلية:

هل هناك ضيق في مجرى البول بسبب عدم ختان ابنك؟ أم هل تبول الطفل ولم تغيري ملابسه؟

### 8 - الملابس:

بعض الأمهات يكبسن رضيعهن بطبقات عديدة من الملابس بسبب اعتقادهن أنه هش جدًا **ويحتاج** لحماية شديدة ولكن هذا يسبب له ضيقًا وخصوصًا في الصيف وقد يبكي من شدة الحر وعدم القدرة على تحريك أعضائه..

والعكس صحيح في الشتاء إذا كانت الأم لا تغطي ابنها بالملابس الكافية، فقد يبكي من البرد.

بعض الأمهات تعودن إلباس رضيعهن اللباس النايلون، ومن مضاره أن الطفل يتبول ولا تحس الأم بهذا فيضطر الطفل للبكاء بعد أن ضايقه البلل.. وفي حالات قليلة قد يشكه دبوس في اللفة.

(انتهي كلام الدكتور الديواني)



## مشكلات الرضاعة الطبيعية بين الأمهات والرُّضَع

### 1. عند الأمهات:

- 1 - تشقق الحلمات..
- 2 - احتقان الثدي
- 3 - خراج الثدي ..
- 4 - الحلمة الغائرة .
- 5 - التوأم .
- 6 - الأم العاملة.

### 1 - تشقق الحلمات:

وقديماً قالوا ونعم وما قالوا: «الوقاية خير من العلاج»  
وتتم الوقاية بدعك الحلمة وشدها قبل الولادة عدة مرات كل يوم.. ويمنع استعمال الصابون لغسل الحلمات في الأيام الأخيرة من الحمل وطوال فترة الرضاعة..

فالصابون يذيب الدهون الطبيعية من على الجلد.. وبذلك يجعل الجلد أكثر جفافاً.. قابلاً للتشقق..

وأفضل الوسائل هو استعمال الماء الدافئ في التنظيف، ثم تستعمل

قطعة قماش ناعم خفيف للتجفيف .

وبعد **انتهاء** الرضعة يجب عدم ترك الحلمة للطفل يمتص فيها لأن ترك الحلمة مبلولة فترة طويلة يساعد على تشققها .. بل **يجب** غسلها فور انتهاء الرضعة بالماء الفاتر ثم تجفيفها بمنديل خفيف ناعم .

**واستعمال** القماش الخشن أو البشكير يؤثر على الحلقات ..

هذا عن الوقاية ..

**أما عن العلاج:**

إذا حدث التشقق فإنه **يجب** أن يتدارك من أول الأمر ويكفي في البداية تعريض الحلقات للهواء بضع دقائق ..

**ويمكن** استخدام زيت الزيتون كدهان . كما يمكن استخدام كريم يساعد على التئام الجروم ..

ويمكن استعمال الحلقات الواقية حتى شفاء الحلمة ..

أما إذا لم تجد هذه الوسائل **فيجب** اللجوء إلى الطبيب الذي سيتولى علاج الحالة حسب درجتها ..

## 2- احتقان الثدي

من المشكلات التي تواجه المرأة والطبيب معاً، **احتقان** الثدي ويحدث ذلك في الأيام الخمسة الأولى بعد الولادة ..

حيث يضخم الثديان، وترتفع حرارتهما بعض الشيء ..

وقد **تصاب** المرأة (بالتهاب في الغدد الليمفاوية) أو ما يسمى بالحيل .. وترتفع درجة حرارة الأم ..

**ويجب الإسراع في السيطرة على هذا الأمر خلال أربع وعشرين ساعة** ويتم ذلك بالمكمدات الباردة على الثديين لمدة ربع ساعة كل ساعة..

ويجب أن تغطي المكمدات الباردة كل مساحة الثدي ويتم ذلك **بنقع** قطاع كبيرة من القماش أو القطن في ماء بارد ثم توضع على جزء من الثدي ثم تنقل إلى جزء آخر، وهكذا يتم تبريد كل مساحة الثدي..

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن على الأم **أن تقلل** من شرب السوائل - لا أن تتوقف عنها -

وعند إحساس الأم بالعطش عليها أن تكتفي بنصف كوب ماء فقط ويجب على الأم أن **تستمر** في إرضاع الطفل، وأن تتجنب عصر الثديين بعد انتهاء الرضعة لأن إفراغ الثديين تماماً سيجعل اللبن يملأ الثديين تماماً.. مرة ثانية.

أما إذا ترك اللبن فسيجعل الجسم يقلل من إنتاجه.

\* \* \*

### 3- خراج الثدي Breast abscess

من المشكلات التي تصادف المرضع أثناء الرضاعة خراج الثدي!!

**ولكنه لن يصبح مشكلة إذا اتبعت هذه الإرشادات الآتية:**

- أولاً عمل مكمدات باردة كما بينا سابقاً..
- الإقلال من شرب السوائل.
- استمرار الرضاع الطبيعية **فتخزين** اللبن بالكامل في الثدي يزيد الالتهاب.

- يجب أن يكون وضع الثدي أثناء الرضاعة بما لا يجعله مضغوطاً بين رأس الطفل وعظام صدر الأم بمعنى أن يكون مستريحاً، أو تسنده الأم باليد حتى تبقى قنوات اللبن مفتوحة دون ضغط عليها.
- إذا لم يتحسن الثدي خلال يومين يراجع الطبيب.

#### 4- الحلمة الغائرة Retracted nipple

تعاني بعض السيدات من حلماتها الغائرة أو المطمورة..  
والحل يعتمد أساساً على الوقاية أثناء الحمل..  
والمسئولية هنا على الحامل وعلي الطبيب المعالج الذي يتابع السيدة أثناء شهور الحمل..

**ويجب** فحص الثديين في شهور الحمل الأخيرة، وتقوم الأم بجذب الحلمات مع لفها قليلاً إلى الأمام والخلف كما لو كانت تقوم بملء الساعة، وتستمر في هذا التمرين حتى الأيام الأولى بعد الولادة.. فإذا لم تُجَدِ هذه المحاولات الوقائية فيمكن أن يصف الطبيب بعض التمارين أو ينصحها باستعمال درع الحلمة (Plastic shields) وهو عبارة عن نصف كرة زجاجية أو بلاستيكية مسدودة بسطح أملس ذو فتحة في الوسط تدخلها الحلمة ويُلبس تحت السوتيان.

#### 5- التوائم (Twins)

ومن مشكلات الرضاعة عند الأم وجود توائم.. (Twins) وقد تعتقد الأم أنها مشكلة، والواقع أنه لا توجد مشكلة ولا يحزنون، فإن إفراغ ثدي الأم بواسطة طفل أو اثنين يزيد من قدرة الجسم على إنتاج غيره..

وفي حالة التوأم فإنهما عند الرضاعة **يفرغان** الثديين تماماً وبذلك يحس الجسم بالاحتياج للبن جديد ويزيد من إفراز هرمون إنتاج اللبن فيزداد إنتاج اللبن ويبقى أن نشير إلى طريقة إرضاع التوائم..

**الأولى:** تجلس الأم على السرير أو كنبه (مريحة) وعلي كل جانب منهم مخذة..

ينام الأطفال على المخدات بحيث يرتكز الرأس على فخذ الأم **وتكون** أرجل الأطفال متجهة للخارج فوق المخدات..

ثم تتحني الأم للأمام قليلاً وتعطي كل طفل ثدياً في نفس الوقت وتكون يدا الأم في هذه الأثناء **تسند** رأسي الطفلين أو جسميهما حسب الحاجة. وعادة **تستمر** الرضعة عشرين دقيقة.

وفي الرضعة التالية يغير **وضع** الأطفال بحيث يرضع الثدي الأيمن الطفل الذي رضع من الثدي الأيسر في المرة السابقة وهكذا..

وسبب ذلك أنه إذا كان أحد التوأمين رضعه **أضعف** من أخيه، فإننا بهذا التبادل نضمن إفراغ الثديين وبذلك نضمن استمرار إفراز اللبن بكميات كافية.

### الطريقة الثانية..

ترضع الأم كل طفل على حدة وتبدأ الرضعة بالطفل الأضعف وتنتهي بالطفل الأقوى ليتمكن تفريغ الثديين معاً.. **والواقع** أن الأم إذا استشعرت في فترة نقص كمية لبنها فعليها أن تلجأ إلى الرضاعة الصناعية مع الرضاعة الطبيعية.

## 6- مشكلة الأم العاملة

الأم العاملة تحصل على أجازة الوضع ثلاثة شهور  
وعليها أن تعود لعملها!! فما هو الحل!

يقول الدكتور أحمد يونس:

يمتاز لبن الأم بقدرته على البقاء لمدة طويلة **صالحاً** للاستعمال حتى خارج الثلاجة، في الصيف 18 ساعة وفي الشتاء 24 ساعة وفي الثلاجة يبقى صالحاً لمدة ثلاثة أيام.

وبذلك فإن الأم العاملة **يمكنها** أن تشفط اللبن من ثديها وتضعه في إناء نظيف وتحفظه في الثلاجة بحيث يستعمل هذا اللبن عند غيابها.

ولكن لا بد من إعطائه الطفل بالملعقة **وليس** بالبيبرونه..

كذلك فإنها عند خروجها للعمل تأخذ معها زجاجة مغسولة جيداً وكل ساعتين **تذهب** إلى الحمام حيث تشفط اللبن وتحفظه في هذه الزجاجة، وعند عودتها تضعها في الثلاجة وتستمر في التشفيط والإضافة إليها في الفترات بين الرضعات.

بهذه الطريقة **تضمن** أن الطفل لا يعرف طعماً إلا طعم لبن الأم ولا وسيلة للرضاعة مريحة إلا ثديها نظراً لأنه لا يستريح كثيراً للرضاعة من الملعقة.

وشفط اللبن من الثدي **يفرغه** تماماً مما يحفزه على إنتاج لبن بديل ويستمر لبن الأم متوافراً وبغزارة.. (هذا للأمهات عامة).

أما إذا كان الطفل قد **وصل** إلى الشهر الثالث أو الرابع من العمر فإنها

وبناء على المشورة الطبية **يمكنها** أن تقدم له الطعام المناسب حسب ما يقرره الطبيب هو عادة لبن زبادي أو مهلبية أو ما يشبههما من منتجات الحبوب الجاهزة والموجودة بالصيدليات.. وهنا أيضاً **تعطي** هذه الوجبات بالملعقة.



## مشكلات عند الأطفال في الرضاعة الطبيعية

تحدث عند الأطفال مشكلات في الرضاعة فلا يقدرّون على الرضاعة أو التقام الثدي..

ويحدث هذا نتيجة عقبات عند الطفل.. منها:

### 1 - التشوّهات الجنينية..

فقد يولد الطفل بشفة الأرنب المشقوقة..

أو بثقب في الحلق.. أو يكون اللسان متضخماً أكثر من اللازم، أو عيوب في المريء.. ويولد أطفال بفتق في الحجاب الحاجز يمنع قدرة الطفل على متابعة الرضاعة.

### 2 - وقد يصاب الطفل بانسداد في الأنف..

نتيجة وجود ورم (خلق فيه) أو أية عيوب، وأشهر التي تعوق رضاعة الطفل هي نزلات البرد والتغلب عليها سهل يسير فيكفي أن يعطي الطفل نقطة من مزيلات الاحتقان في كل فتحة أنف قبل الرضاعة بخمس دقائق (من مركبات الافيديرين بتركيز 1%) في محلول ملح.. ويصف الطبيب عادة هذه العلاجات مثل (Afrin drops) أو (Otrivin drops).

وعلى الأم الحريصة أن **تفحص** فم ابنها (بعد أن تغسل يديها جيداً) فقد

تكون هناك تقرحات في الفم، أو التهابات في اللثة أو اللسان.. ونحو ذلك  
**لتدارك الأمر مبكراً..**

3 - وفي حالات عدم اكتمال نمو الأطفال (Immaturity) أو ولادتهم قبل  
موعدهم (Prematurity) فإن ثمة مشاكل **تكون** في الرضاعة.

4 - وبعض الأطفال يولدون مصابين بإصابات في الجمجمة تؤثر على  
المخ، **فيؤدي** ذلك إلى نوم الطفل ساعات عديدة..

وقد يولد الطفل بشلل في عصب الوجه وهي إصابة مؤقتة **سرعان** ما  
تشفى بالعلاج والمتابعة..

وفي كل الحالات التي توجد فيها **صعوبة** دائمة في التقام الثدي ينصح  
بالرضاعة الصناعية.



## مدة رضعة الطفل

لا توجد مدة محددة للرضعة..

فقد نجد طفلاً يرضع بسرعة ويفرغ الثديين في عشر دقائق..  
وهناك من يرضع دقيقتين وينام ثم يستيقظ سريعاً إذا نزع منه الثدي  
ويعود للرضاعة وهكذا..  
ويمكن أن تستمر الرضعة على هذا الحال نحواً من أربعين دقيقة أو  
خمسین دقيقة..

**باختصار** فإن الطفل يرضع عادة عشر دقائق من كل ثدي ومدة الرضعة  
من 20 – 30 دقيقة.

وعدد رضعات الطفل **يتناقص** كلما امتد عمر الطفل.  
وعلى هذا فإن الطفل عندما يبلغ من العمر سنة أو أكثر تكفيه ثلاث  
رضعات من ثدي أمه (طوال اليوم).

والوقت بين الوجبات **يختلف** من طفل لطفل..

وعلى العموم فإن هذا الأمر يمكن أن ينظم على النحو التالي:

### • من الميلاد حتى الشهر الثالث:

(تكون الرضاعة كل ثلاث ساعات) أي 6 – 7 وجبات كما يلي:

الساعة 6 صباحاً، الساعة 9 صباحاً، الساعة 12 ظهراً، الساعة 3 ظهراً،

الساعة 6 عصرًا، الساعة 9 ليلاً.

وجبة إضافية عند منتصف الليل في الشهرين الأول والثاني.

• **من الشهر الرابع - التاسع:**

(تكون الرضاعة كل أربع ساعات) أي خمس وجبات

الساعة 6 صباحًا، الساعة 10 صباحًا، الساعة 2 ظهرًا، الساعة 6 بعد

العصر، الساعة 11 مساءً.

• **من الشهر التاسع حتى عام كامل:**

تكون الرضاعة كل خمس ساعات أي أربع وجبات يوميًا

الساعة 6 صباحًا، الساعة 11 صباحًا، الساعة 4 عصرًا، الساعة 9 ليلاً.

ويلاحظ أنه منذ الشهر الثالث تكون هناك وجبات إضافية سنوضحها

فيما بعد.

وهناك بعض الأطفال تعطى لهم وجبات كل ساعتين في الحالات الآتية:

• **الأطفال الذين يكون وزنهم أقل من الوزن العادي وأحجامهم أقل من**

**الحجم العادي.**

يلاحظ أن وزن الطفل عند الولادة ما بين (3 - 3.5 كجم) ويفقد الطفل

بعضًا من وزنه حوال 10% من وزنه خلال الأيام الأولى بعد الولادة (3- 4)

أيام ثم يستعيد الطفل وزنه مرة أخرى خلال اليوم العاشر..

**ويزداد** وزن الطفل خلال الأربعة شهور الأولى بمعدل (4/3 كجم كل

شهر) أي (25 جم/يوم).

وفي الأربعة شهور الثانية **يزيد** وزن الطفل بمعدل 2/1 كجم كل شهر أي (17 جم/يوم).

وفي الأربعة شهور الثالثة:

**يزداد** وزن الطفل بحوالي 4/1 كجم/شهر أي (18 جم/يوم).

\* \* \*

## لبن الأم يكفي الطفل أم لا!! كيف تعرف الأم ذلك؟

أي كيف يمكن أن تعرف الأم أن لبنها كاف للطفل؟!  
يمكن أن تعرف الأم أن الرضاعة كافية بلبن الأم عن طريق هذه الضوابط التي وضعها علماء التغذية وطب الأطفال..

- **نظرة الرضى عند الطفل بعد الرضاعة.**

وساعتها سوف ينام نومًا عميقًا يمتد من 3 - 4 ساعات..

- **زيادة وزن الطفل..**

كلما استشعرت الأم زيادة في وزن الطفل فهذا معناه أن طعام الطفل كاف.

ويتم التحقيق من وزن الطفل على الأقل في اليوم الأول ثم كل أسبوعين كل ثلاثة أيام في الأسبوعين الأولين، ثم أسبوعياً حتى نهاية الأسبوع السادس.. ثم بعد ذلك شهرياً..

وقد أوضحت زيادة الوزن (نمو الطفل الطبيعي) خلال العام الأول من الولادة..

- **وتتعرف الأم على كفاية الطعام والرضعة لابنها من عدد مرات التبرز..**

- فالإمساك علامة على عدم كفاية الطعام

- بينما يكون الإسهال علامة على التغذية الزائدة

**والواقع** أن الإمساك ليس علامة كافية لبيان أن الرضاعة غير كافية ولالإمساك أسباب أخرى..

وهناك طريقة لقياس لبن الأم، وذلك **بإعطاء** الطفل ينسون أو كراوية بعد ثدي الأم مباشرة، فإذا أخذ عشرة سنتيمترات في المرة كان ذلك دليلاً على كفاية لبن الأم.. أما إذا **أخذ** في كل مرة خمسين سنتيمتراً و مائة فذلك مؤشر على نقص لبن الأم ويجب أن يراجع الطبيب.

**ونحب** هنا أن ندل الأم على التعرف على أن براز ابنها طبيعي أم لا؟

فالبراز الطبيعي ذو قوام متماسك يشبه اللبن الزبادي أو المهلبية في قوامه ولونه أصفر ذهبي وإن كان أحياناً **يتغير** إلى اللون الأخضر، أو يوجد به قطع بيضاء أو خضراء أو صفراء (وهي لبن متجمد أثناء الهضم ونزل بحالته مختلطاً بالبراز وليس لها أي دلالات مرضية **ولا يجب** أن تعيرها الأم أي اهتمام).

وكل هذا طبيعي ما دام أن القوام متماسك.

**فالتبرز** لدي الرضيع من مرة كل ثلاثة أيام إلى ست أو سبع مرات في اليوم (أمر طبيعي).

والفيصل في الموضوع أن البراز الطبيعي إذا كان له قوام نصف صلب مثل (الزبادي).

والإمساك هو **خروج** براز صلب.

والإسهال هو خروج براز سائل دون النظر إلى عدد المرات.

**وبالمناسبة:**

كيف تعالج الأم الإمساك عند الطفل الرضيع..؟

بداية يجب أن تتأكد الأم من سبب الإمساك هل هو بسبب نقص كمية اللبن في الرضعات أم لا؟

فقد يكون سبب إمساك الطفل العرق الغزير خصوصاً في الجو الحار مما يجعله يفقد سوائل كثيرة من الجسم وبالتالي تقل كمية الماء المطلوب لتكوين البراز مما يجعل الطفل يعاني أثناء التبرز لأن البراز يخرج جافاً صلباً مؤلماً.

وهنا يُعطي كفايته من الماء والسوائل خصوصاً في الجو الحار.. وعدم اللجوء إلى الملابس المكدسة والتي تجعله دائماً يتصبب عرقاً..

وإذا لم يفلح ذلك فيعرض على الطبيب للعلاج..

وتلجأ بعض الأمهات إلى استعمال لبوس «الجلسرين» أو المليينات مثل: زيت اللوز وكلها تعود أمعاء الطفل على العمل باللبوسات والمليينات.

**والنصيحة:** أن يراجع الطبيب في الأمر.

وأحياناً تجد الأم لون براز ابنها قد تحول إلى اللون الأخضر.. فتتوقع بأن هذا علامة على مرض ابنها..

**والواقع:**

إن تغير لون البراز إلى الأخضر فقط دون تغير في القوام ليس له دلالة مرضية إطلاقاً، فذلك راجع إلى عمليات أكسدة ملونات الصفراء في البراز..

ولكن قد يحدث أن يكون الإسهال لونه أخضر..

وهنا يهتم الطبيب ويبدأ العلاج للإسهال.

\* \* \*

## الزغطة والقيء

الزغطة في الشهور الأولى من عمر المولود شيء طبيعي وغالباً ما يكون ذلك وراءه هواء قد **ابتلعه** الطفل، وغازات في البطن..

ويمكن إعطاء الطفل قليلاً من الماء الدافئ وستحل المشكلة.

- وأحياناً بل كثيراً ما يرجع الطفل ما يطلق عليه «القشط» وهو ليس قئاً بل إن المعدة **تطرد** محتوياتها برفق من فم الطفل حديث الولادة..

وسبب حدوث ذلك أن الصمام العضلي الموجود في الطرف العلوي من معدة الطفل يفشل في **منع** محتويات المعدة من الخروج إلى أعلى..

ويمكن أن يحدث هذا «القشط» نتيجة لأي حركة تحدث للطفل كاحتضان الطفل بقوة، أو مرجحته، أو رفع رجليه لأعلى.. وهذا شيء طبيعي في أثناء الشهور الأولى ولا يعني وجود شيء غير طبيعي!

### أما القيء:

فتعني أن المعدة تخرج محتوياتها بقوة فيطرحها الطفل بعنف من فمه.. وفي الأسابيع الأولى يمكن أن يتقيأ الطفل مرة كل يوم وبهذا **لا يسبب** ضرراً..

ولكن إذا **استمر** القيء على صورة تدعو للقلق فلا بد من مراجعة الطبيب.. وقد يتقيأ المولود لبناً «مجبناً» ولا ضرر في ذلك **ولا داعي** لانزعاج

.. الأم

فمن **المعروف** أن أول خطوة في الهضم داخل المعدة هي تعرض اللبن للإفرازات الحامضية.. وأي نوع من الطعام يبقى في المعدة لفترة طويلة يصبح حامضياً..

وحمض المعدة **يجعل** لبن الأم متخثراً أو مجبناً.. وهذا ما يطرحه الطفل من فمه..

والطفل الذي يتقيأ كل رضعاته بعد الولادة مباشرة **يمكن** أن يضعه الطبيب تحت الملاحظة..

**وبملاحظة** ما يحتوي عليه القيء.. فإذا كان مخاطاً فلا داعي للانزعاج لأن الموجود هو مخاط المعدة..

أما ما يدعو إلى الانزعاج فهو إذا لوحظت عصاره صفراوية في المادة التي يطردها المولود.. وهنا **يجب** أن يتم فحص الطفل، وعمل أشعة بالموجات فوق الصوتية «التليفزيونية» على بطن الطفل (Abdominal Ultra Sonography) وقد يستدعي الأمر جراحة عاجلة..

وعلى الأم .. **أن تلاحظ** عدد مرات القيء فإن كان أكثر من مرتين فمن الضروري عرضه على الطبيب..

فقد يكون **ارتفاع** درجة حرارته وراء ذلك.. وكثير من الأمراض المعدية تبدأ بالقيء عند الأطفال.. وفي كل الأحوال يجب استشارة الطبيب.

\* \* \*

## بزازة الصدر

البزازة التي تضعها الأمهات في صدور الأطفال تثير تساؤلات الأمهات!!

هل هي مفيدة أم لا!!

والواقع أن بعض الأطفال خاصة هؤلاء الذين **يرضعون** ويشبعون بسرعة ولا يشبعون رغبتهم في الامتصاص.. والامتصاص رغبة نفسية وفسولوجية عند الطفل..

وفي هذه الحالة **يلجأ** إلى مص أصبعه.. وبالطبع هي عادة سيئة ويصبح من الطبيعي أن نلجأ للبزازة لأن خطرها أقل (أي خطر التعود عليها) لأنه يمكن أن نطعم الطفل عن البزازة (بعد سنة تقريباً أو تزيد قليلاً)..

أما ما **لا يمكن** فطام الطفل عنه فهو مص أصبعه..

أما البزازة فنحن **ننصح** بها أحياناً مع التأكيد على المحافظة عليها والحرص على نظافتها، والمحافظة عليها من الذباب والأتربة.

وبعد بلوغ الطفل سن المشي حوالي 10 - 18 شهراً تقريباً فإننا **نمنعها** عن الطفل لأنه ربما يسقطها على الأرض ويضعها في فمه بعد ذلك..

\*\*\*

## لبنى ينزل بين الرضعات

تسأل الأمهات بكثير من الخجل كيف توقف نزول لبنها بين الرضعتين؟  
فقد يتدفق اللبن بين الرضعات مما يغرق ملابسها ويسبب لها حرماً  
بالغاً..

### والحل هنا:

أن تبل الأم الحلمتين بالماء المثلج بعد كل رضعة.. وذلك قد يقوي  
العضلات المحيطة بالحلمتين مما يقلل من فرصة نزول اللبن ولا مانع من  
عصر الثدي قليلاً في مكان مغلق حتى **تقلل** من امتلائه وتغطي الحلمتين  
بمنديل نظيف ولا مانع من قطعة من النسيج البلاستيك الذي لا تنفذ منه  
السوائل.. ثم تلبس الأم السوتيان فوق ذلك.

### وتسأل أم أخرى كيف تفعل إذا احتقن ثديها وعن آلامها بعد الولادة؟!!

وهذه الأعراض تحدث كثيراً للأمهات بعد حوالي 3 - 5 أيام من الولادة  
وفيها يتورم الثدي ويسخن **وتتضخم** الغدد الليمفاوية الموجودة تحت  
الإبطيين وقد ترتفع الحرارة..

### والعلاج هنا هو..

- كمادات باردة للثدي باستمرار على الأقل نصف ساعة كل 3 ساعات.
- تجنبي كثرة السوائل.. فبدلاً من شرب كوب شاي اشربي نصفه.

- **احرصي** على أن يتناول الطفل الرضعات بانتظام.
- لا تعصري الثدي أبداً لأن ذلك قد **يؤدي** إلى احتقان الأوعية الدموية بالثدي وليس كثرة اللبن.



## ابني يمص أصبعه

يكون الطفل الذي يرضع رضاعة صناعية أكثر مصاً لإبهامه من غيره.  
للرضيع غريزتان رئيسيتان:

**الأولى:** غريزة الجوع

**والثانية:** غريزة الامتصاص.. وهو حين يرضع الثدي قد يشبع ولكنه سوف يستمر في امتصاص الحلمة حتى يشبع غريزة الامتصاص لديه فلا يعود بحاجة إلى امتصاص إبهامه.

أما إذ ارضع البزازة الصناعية فإن الأم سوف **تنتزع** منه البزازة متى انتهت الرضعة ويكون قد أشبع جوعه، ولكن مازالت رغبته في الامتصاص لم تشبع فيحاول إشباعها بمص أصبعه!!

**وتلجأ** بعض الأمهات إلى وضع مادة مرة المذاق حتى يعافها الطفل ولكن ذلك خطأ.

**ملحوظة:**

كلما كبر الطفل في السن ينسى هذه العادة

\*\*\*

## إعطاء الماء للطفل

قد **يخطر** ببال الأم أن الرضيع لا يحتاج إلى ماء لأن غذاءه سائل القوام كالماء.

ولكن الصحيح أن **نعتبر** الحليب عند الرضيع كالطعام عند الكبار وكلاهما يحتاج الماء.

**وتختلف** حاجة الطفل إلى الماء من بضع سنتيمترات مكعبة (ملعقة) إلى مئات منها (كوب ماء)..

وتزداد الحاجة في الجو الحار، أو إذا كانت الغرفة التي **يرقد** فيها الطفل دافئة أكثر من اللازم، أو ملابس الطفل ثقيلة أكثر من اللازم.

وفي الأشهر الأولى على الأم أن تعقم الماء بغليه ووضعه في زجاجة الرضاعة المعقمة.

وأن **تغطي** الحلمة بغطاء محكم يمنع تلوثها بالجراثيم أو وقوف الحشرات عليها كالذباب، ويعطى الماء بين الوجبات ويستحسن أن يعطى بملعقة معقمة في الشهرين الأولين.. وبعد ذلك من الزجاجة مباشرة **منعاً** للتلوث، وليأخذ الرضيع ما يكفي لإطفاء عطشه.



## الفيتامينات

**يحتوي** لبن الأم على الفيتامينات، غير أن كمية فيتامين (د) غير كافية..  
وكذلك فيتامين ج (C) ..

أما بالنسبة لفيتامين (د) فإن على الأم أن تعرض ولدها لأشعة الشمس المباشرة (ويستحسن أن **تعرضه** لأشعة الشمس في الفترة من شروق الشمس وحتى تبدأ أشعة الشمس في السخونة، وكذلك الفترة قبل غروب الشمس أو ساعة الأصيل)، وتعرض الطفل لأشعة الشمس يمكن جلده من صنع فيتامين (د) .

كما **ينصح** بإعطاء الطفل فيتامين (د) طوال سنواتهم الأولى على شكل قطرات زيت كبد الحوت أو ما يصفه الطبيب من مستحضرات طبية..  
مع ملاحظة أن الزيادة من هذا الفيتامين تضر بصحة الطفل..  
وللحصول على فيتامين (C) يعطي الطفل عصير البرتقال أو الليمون، ويجب الحرص على أن يكون هذا الفيتامين طازجاً لأن الفيتامينات **تتلف** بالتخزين.



## القطام

القطام ليس معناه أن نوقف إرضاع الطفل من ثدي أمه..  
أما تمام القطام الذي عناه القرآن فهو **توقف** إعطاء اللبن للأطفال بعد عامين من عمره..

**ويتوقف** القطام على صحة الطفل العامة..

فإذا كانت صحة الطفل جيدة أمكننا أن نبدأ في ذلك من سن الثلاثة أشهر الأولى.

ومن الأفضل ألا **يبدأ** القطام في شهور الصيف شديدة الحرارة مثل يونيو ويوليو وأغسطس، لاحتمال حدوث تلوث في الطعام وخطر النزلة المعوية. **ويختلف** الأمر حسب من يرعى الطفل..

فالطفل الذي **ترعاه** أمه التي لا تغادر البيت ولا تعمل يمكن أن يبدأ بإضافة بعض الأطعمة إلى الرضاعة في سن شهرين أو ثلاثة..

أما إذا كانت الأم **تغادر** المنزل للعمل وتتركه للشغالة.. فلا بد أن يبدأ القطام في الشهر الرابع..

• **وأول** وجبة يمكن تقديمها عادة هي اللبن الزبادي.. وتقوم الأم بنزع القشدة عن الزبادي وتضيف إليه القليل من العسل أو السكر وتقدمه للطفل يومياً بالتدريج.

وهكذا **تحل** هذه الوجبة محل رضعة من الرضعات.

• في الشهر التالي:

**تقدم** وجبة مهلبية لتحل محل رضعة أخرى..

وهاك أيتها الأم نظام الرضاعة والفظام على النحو التالي:

• **الشهر الأول من الميلاد:**

رضاعة طبيعية أو صناعية حسب ظروف الطفل..

• **الشهر الثاني:**

مثل الشهر الأول + عصير برتقال (كمصدر لفيتامين C)

• **الشهر الثالث:**

رضاعة طبيعية.. ماعدا وجبة واحدة يقدم فيها اللبن الزبادي بالعسل أو السكر.

• **الشهر الرابع والخامس:**

تستبدل رضعة بالمهلبية.. ورضعة أخرى بالزبادي المنزوع القشدة ويضاف إليه العسل.. كما يمكن تقديم بسكويتة إلى الطفل..

ويكون تنظيم الوجبات كالتالي:

الساعة 6 صباحاً

رضعة

الساعة 9 صباحاً

مهلبية

الساعة 12 ظهراً

رضعة

الساعة 3 عصرًا

رضعة

الساعة 6 مساء

زيادي + بكسويت بالاعسل

الساعة 10 مساء

رضعة

- ويجوز الاكتفاء بخمس وجبات اعتباراً من هذا الشهر.. على أن تلغى وجبة الساعة 12 ظهراً.

### الشهر السادس:

يتم استبدال رضعة أخرى بأكلة شوربة خضار ويتم تحضيرها كالتالي:  
(ثمرة بطاطس + جزر - كوسة - ملعقة أرز) ويوضع كل ذلك في حوالي لتر ماء (خمسة أكواب) ويتم غليانه لمدة 45 دقيقة على الأقل على نار هادئة.. وتتم تصفيته جيداً، ويضاف إليه قليل من الملح والليمون.

وإذا **رفضها** الطفل يمكن استبدال الملح بالسكر..

ويمكن إعطاء ثمرة فاكهة..

ويكون برنامج التغذية على النحو التالي:

الساعة 6 صباحاً

رضعة

الساعة 9 صباحاً

أكلة مهلبية

الساعة 1 ظهراً

وجبة شوربة خضار

الساعة 5 مساءً

زبادي مع عسل نحل وبسكويتة

الساعة 9 مساءً

رضعة أخري

### الشهر السابع:

يضاف إلى طعام الطفل الأغذية التالية بالتدرج:

لحم أحمر مفروم، لحم طيور، كبدة، جبن قريش، مربى، عسل نحل، فاكهة.

هذا **وتقدم** هذه الأصناف واحدة واحدة فإذا استساغ الطفل الإضافة الجديدة وإذا لم تظهر عليه أي أعراض جانبية يتم تقديم الصنف الذي يليه وهكذا.. ويتم النظام التالي:

الساعة 6 صباحاً: رضعة (3/2 لبن حليب 1+/2 شاي أو كاكاو) مع بسكويت، جبن أبيض قريش على توست (أو خبز فينو) أو عسل أبيض أو مربى على بكسويت في اليوم التالي وهكذا.

الساعة 9 صباحاً

أكلة مهلبية

الساعة الواحدة بعد الظهر

أكلة شوربة خضار باللحم أو الطيور المفرومة أو قطعة من الكبد البتلو

المهروس بالخضار

الساعة 5 مساء

زيادي مع عسل أو مربى مع بسكوته

الساعة 9 مساء

رضعة

### الشهر الثامن والتاسع:

يضاف إلى الخضار بعض الأرز أو العدس، ويدعك الخضار بالشوكة بدلاً من تصفيته حتى يتعود الطفل على الأكل السميكة القوام بالملعقة.

### الشهر العاشر حتى الثاني عشر:

في هذه الفترة يبدأ استعمال الكوب لإعطاء اللبن بدلاً زجاجة الرضاعة.. كما نبدأ في إطعام الطفل ببعض الأصناف التي تستعملها الأسرة ويصبح النظام كالتالي:

الساعة 6 صباحاً

كوب لبن ويمكن خلطه بملعقة كاكاو أو شاي مع بسكويت أو توست

بالمربي

الساعة 10 صباحاً

خبز مع بيض أو حلاوة أو فول مدمس مقشر ومهروس

الساعة الواحدة بعد الظهر

أرز أو شعيرية أو مكرونة مخلوطة بالخضار مع اللحوم أو كبدة مفرومة،

مع الفاكهة

الساعة 5 مساء

زبادي أو مهلبية وجيلي مع بسكويت أو عسل أو مربى وفاكهة

الساعة 9 مساء

كوب لبن

**بعد العام الأول:**

عملية الفطام قد تمت وهكذا يعطي الطفل أربع وجبات يومياً:

الساعة 6 صباحاً

شاي أو كاكاو ولبن وبسكويت. خبز مع مربى أو جبن أو صفار بيض

الساعة 11 صباحاً

أكلة مهلبية

الساعة 3 مساء

أكلة خضار

الساعة 7 مساء

أكلة الزبادي بسكويوت مع عسل فاكهة

فمن خلال النظام السابق يتضح:

- أن الفطام لا يبدأ دفعة واحدة بل بالتدريج.
  - نحذر من إعطاء الحلوى إلا بعد تناول الطعام مباشرة..
  - فالطفل الذي يأكل حلوى ما بين الوجبات تفسد شهيته ولا يتناول طعاماً.
  - نحذر من الأغذية المحفوظة.. فقد **تسبب** للطفل اضطرابات معوية خلال عامين من عمر الطفل..
  - نحذر من إعطاء الطفل أكالات دسمة أو التي تحتوي على توابل..
  - الفواكه **أفضل** ما يعطى للطفل في هذا الوقت، فهي سهلة الهضم.
  - أفضل الفواكه في هذا العمر: الموز، البرتقال، التفاح، الكمثرى.
  - يجب أن يتم تنويع أصناف الغذاء إلى الطفل من يوم إلى آخر حتى لا تسأم نفسه من تكرار نفس الأصناف **فيفقد** شهيته.
  - لا يجب إرغام الطفل على إتمام الطعام إذا رفض ذلك بل يجب ترك الفرصة له ليعود مرة أخرى إليه، لأن **الإصرار** على تقديم الطعام يفرس عنده روح العناد.
- على الأم أن **تشجع** طفلها على الاشتراك العملي في تناول طعامه ويمكن أن يبدأ ذلك من الشهر السادس من عمره بحيث يكون في إمكانه تناول الطعام وحده عندما يصل عمره إلى عامين. وإذا أظهر الطفل رغبة في تناول الطعام وحده فلا يجب معارضته.
- فبعض الأمهات **تعترض** على ذلك خوفاً أن تتسخ ملابس الطفل إذا تناول طعامه وحده.

والواقع أن هذه المعارضة **تجعل** الطفل يفقد ثقته بنفسه.

- يمكن تعويد الطفل على ذلك.. ففي الشهر السادس تساعد الأم على حمل الزجاجاة في فمه..

وبعد ذلك بشهر **تبدأ** في استبدال الرضاعة بـفنجان أو كوب صغير، وعندما يصل عمره إلى عام كامل يبدأ في التدريب على تناول الطعام بالملقعة فتجلس على يمينه **وتحوطه** بذراعها اليسرى ودون أن يلحظ تبعد بها ذراعه الأيسر عن وعاء الطعام.. ثم بيدها اليمنى ترفع يده اليمنى التي تمسك بالملقعة، **وتأخذ** بها الطعام من الوعاء إلى فمه.

وبالتدريب تقل مساعدتها له حتى يتمكن وحده من **رفع** الملقعة من الوعاء إلى فمه.. بمساعدة بسيطة بأصبعها الصغير، وبمرور الوقت يستطيع الصغير أن **يفعل** ذلك وحده بلا مساعدة..

وبالتأكيد فإن **نجاح** الطفل في إطعام نفسه بنفسه يعطيه ثقة بنفسه ويجعله قادراً على تحمل المسؤولية بنفسه.

- إن الصغير بعد عاميه الأولين **يبدأ** في التقاط حركات من حوله ويكتسب عاداتهم.. ولذلك يجب على الأهل أن يكونوا قدوة حسنة لأولادهم، **فلا يجب** أن يرى الطفل من يتكلم وفمه مليء بالطعام أو من يمضغ الطعام بصوت مرتفع .. إلخ.

- لا يجوز أن يتجادل الوالدان على المائدة أثناء تناول الطعام وفي وجود الأطفال، بل يجب أن يكون حديث المائدة شائناً مسلياً للجميع.. ولا بأس أن يشارك الطفل في الحديث **بحيث** يشعر بأنه عضو في العائلة.

- لا يجوز أن يسأل الطفل عما **اقترف** من آثام أو أخطاء حتى لا يتخوف من مواعيد الأكل.. ويعتبرها مواعيد الحساب فيصرفه ذلك عن الطعام.
- ومن الخطأ أن **يتحدث** الكبار أمام الطفل عن الأصناف التي لا يفضلها الكبار حتى لا يقلدهم الأطفال في ذلك.. فيرفضون الطعام تقليداً لهم.. (من هنا **يرفض** الأطفال تناول اللحوم أو الطيور تقليداً لهم..).
- والحل **عدم** الاعتراض حتى لا يشعر بأهمية ما يفعل ويعود للطعام مرة أخرى..
- والطفل قد يرفض تناول الطعام إما لأنه لم **يتعود** على الأكل بنفسه.. أو أنه متشاغل عن الطعام باللعب أو أي سبب آخر.. وقد تحايله الأم أو قد **تقدم** له رشوة من هدايا أو نقود!!
- والواجب ترك الولد يأكل على سجيته متى يشاء والكمية التي **يرغب** فيها دون تهديده أو رشوته، ومراقبته من بعد..



## القول المدمس

**آثرت** أن أجعل الحديث عن قول المدمس حديثاً منفصلاً وذلك لأنه موضوع خطير نوعاً ما ..

فهناك نسبة بين الأطفال المصريين **لديهم** حساسية من الفول ومشتقاته (الفول النابت - الفول المدمس - الفول الحراتي - الطعمية - البصارة). وهذه الحساسية **تتسبب** في حدوث تكسير في كرات الدم الحمراء وبالتالي أنيميا حادة علاجها نقل الدم فوراً ..

وتحليل الدم **يفيد** في الاطمئنان على الطفل لكنه مكلف فإذا كانت حالة الأسرة تسمح فلا بأس .. فإن كان سلبياً فيمكن للطفل أن يأكل الفول (بدون قشر) ومصفى وبدلاً منه الجبن والبيض ..

أما بالنسبة للأسر التي لا تملك **إمكانيات** مادية لتحليل الدم فعليها أن تؤجل إطعام الطفل الفول أو مشتقاته.

\*\*\*

## الرضاعة الصناعية

• لبن الأم هو أفضل الألبان على الإطلاق بالنسبة للطفل..  
فهو اللبن الطبيعي الذي خلقه الله تعالى **وأودعه** ثدي الأم..  
وقد بينا مميزات الرضاعة الطبيعية للطفل ومميزات لبن الأم قبل ذلك..  
(فليرجع إليها).

وفي بعض الحالات **يصبح** من المستحيل على الأم أن ترضع المولود من ثديها.. وتلك حالات يحددها الطبيب.. فهو قرار خطير.. وإذا تقرر  
الرضاعة الصناعية فالطبيب هو الذي يختار النوع الذي يناسب كل مولود حسب وزنه وسنه وحالة جهازه الهضمي..

والألبان الصناعية عموماً **عبارة** عن لبن بقري جرى تعديله في مصانع الشركات المنتجة بحيث تحدث فيها تغييرات الهدف منها هو تقريب لبن البقرة لكي **يصبح** مناسباً للطفل بجعل مكوناته أقرب ما تكون إلى لبن الأم!.  
وهناك أيضاً الألبان المبسترة الموجودة في السوق.

وهناك اللبن الحليب البقري أو الجاموسي الموجودة لدى اللبن، وهذه الألبان من الممكن استعمالها بعد تخفيفها حيث **يضاف** كوب اللبن إلى كوب ماء وملعقة سكر..

**ويعتبر** اللبن المصنوع والمقرب من لبن الأم هو الأفضل، يليه اللبن المبستر، وفي النهاية اللبن الحليب الذي يباع بواسطة اللبن، وذلك لأن

احتمالات تلوثه كبيرة وتكوينه غير مناسب للطفل في الشهور الأولى من عمره على الأقل، وزجاجة اللبن الصناعي هي من **أهم** أسباب النزلات المعوية..

**وأهم** ما في الرضاعة الصناعية هو النظافة .. والنظافة!! ونقاوة اللبن الصناعي. ويحدث التلوث بعد فتح العبوة، وأثناء تحضير اللبن للرضاعة.. ولكي تحافظ الأم على الرضعة نظيفة **يجب** أن تختار وقتاً هي غير مشغولة فيه بحيث يمكنها تحضير الرضعة في وقت كاف دون لهفة أو عجلة و«لهوجة».

- وبعد ذلك **تغسل** يديها جيداً بالماء والصابون.
- ثم تغسل كل الأواني والأدوات وتوضع الزجاجات والحلمات في وعاء عميق وتغطيها تماماً بالماء **وتوضع** على النار وتغلي جيداً..
- وتغلي كمية أخرى من الماء في وعاء آخر ثم في وعاء عميق مغسول جيداً بالماء الساخن والصابون ثم بالماء المغلي.
- تحسب عدد مكابيل اللبن المطلوبة **لتحضير** الرضعات كلها.
- ثم أضيف لها كمية الماء المغلي المحسوبة.
- يقلب المسحوق حتى **يذوب** قليلاً، ثم يتم إدخالها في الثلاجة.
- تبقى الزجاجات صالحة للاستعمال لمدة يوم واحد من ساعة التحضير.
- وفي ميعاد الرضاعة **تخرج** الأم الزجاجات من الثلاجة لتدفئتها قليلاً بوضعها تحت حنفية الماء الساخن، أو توضع في إناء به ماء ساخن.

- في حالة عدم وجود ثلاجة **يصبح** من الضروري إعداد (الرضعة) قبل الاستعمال مباشرة.

بعد إتمام الرضاعة يتم غسيل الزجاجاة بالماء البارد بعد التخلص من بقايا الرضعة ثم **تغسل** بفرشاة خاصة للزجاجات بالماء والصابون.

ثم تغسل بالماء البارد ثانياً حتى يزول كل أثر للصابون ثم تملأ بالماء بالماء البارد وتوضع في إناء عميق مليء بالماء البارد ويتم تغطية الإناء حتى يتم **الاحتياج** إلى الزجاجاة لتحضير الرضعة التالية..

وتولي الأم عناية خاصة لنظافة الحلمة الصناعية التي يرضع منها المولود.. فإنه يتم **تنظيفها** بالطريقة التالية:

- توضع الحلمة تحت حنفية الماء البارد ويتم تنظيفها من الداخل بقليل جداً من ملح الطعام..

وذلك **لإزالة** آثار اللبن الملتصق بها..

ثم تغسل جيداً بالماء البارد حتى يزول الملح تماماً **وتوضع** بعد ذلك في الوعاء المملوء بالماء البارد وقبل الاستعمال ثانية..

**يتم** وضع الحلمة في ماء يغلي لبضع دقائق وذلك مع الزجاجات التي يجب عليها لفترة أطول..

فالمعروف أن مادة الحلمة تتأثر بالحرارة والغليان الطويل.. وعلى هذا ليس غريباً أن يكون استهلاكك الحلمة أسرع.

ومراعاة ثقب الحلمة مهم جداً..

فقد يكون الثقب ضيقاً **فيسبب** تعباً للطفل، ويضايقه، ويتوتر، ويؤثر هذا

بالتالي على شهيته.

أما إذا كان الثقب واسعاً فإن اللبن **يتدفق** من فم الطفل بسرعة مما يجعله يشرق أو ينهي الرضعة بسرعة.

وسرعة انسياب اللبن **لا تعطي** الفرصة لتحريك عضلات الامتصاص في الفم هذا بجانب حرمان الطفل من لذة الاستمتاع بامتصاص الحلمة.. ولذلك **يجب** أن يكون الثقب مناسباً تماماً ولكي تتأكد الأم من ذلك فإنها تقلب الزجاجاة بحيث يكون اتجاه الحلمة إلى أسفل.. وعندئذ تتجمع قطرة لبن عند الثقب..

ثم تسقط إلى أسفل **بفعل** الجاذبية، ثم تتلوها فوراً قطرة أخرى.. ثم ثالثة وهكذا.

أما إذا ظهرت قطرة وسقطت بعد فترة **لتتجمع** قطرة ثانية بعد مدة طويلة فهذا يعني ضيق الثقب.

أما إذا **نزل** اللبن على شكل تيار متدفق.. فهذا يعني أن الثقب أوسع مما **يجب**..

وهناك أمهات ترضع طفلها بماء الأرز والينسون والكروية والتليو أو ماء البلبيلة كبديل للرضاعة.

وماء الأرز وماء البلبيلة **يتكونان** من نشويات فقط ومثل هذه الرضاعة تسبب اضطراباً في الهضم وبالتالي لا تصلح كبديل للبن الطبيعي..

أما الينسون والكروية والتليو فليس لها أي قيمة غذائية، **فلا يجب** الاعتماد عليها كغذاء للطفل الرضيع..

وهناك أمهات تخفف اللبن الحليب وتستخدمه كغذاء للرضيع والخطر يكمن في عدم دقة التخفيف، واحتمال تلوث اللبن أثناء تخفيفه..

ولذلك فإن كان هناك بد من التخفيف فإنه **يكون** باستخدام عيار لبن وعيار ماء نقي مع إضافة القليل من السكر إليه.

### **وبعض الأمهات يقعن في خطأ كبير..**

فقد تلاحظ أن رضيعها يجوع بعد فترة قصيرة من الرضاعة الطبيعية، فتعتمد إلى أن تساعد برضعة صناعية.

وهنا **يجد** الطفل أن اللبن الصناعي أحلى مذاقاً وبعد أسبوعين أو ثلاثة على الأكثر يبدأ الطفل في ترك ثدي الأم رغم وجود لبن فيه ولا يرضيه إلا الرضعات لأنها أسهل في تناولها، ولأن طعمها أكثر حلاوة **ويقع** المحظور.. ويترك ثدي أمه بعد أن يذيق أمه مرارة رفض ثديها، وكثرة بكائه.



## المحتويات

5	الإهداء .....
7	مقدمة .....
11	غذاء الطفل قبل أن يولد .....
12	عناصر الغذاء البشري .....
19	لبن الأم أفضل أطعمة الطفل منذ ولادته على الإطلاق .....
20	لبن الأم لم يفقد شرفه أبداً .....
20	مكونات لبن الأم .....
21	ويحتوي لبن الأم على: .....
22	العوامل التي تؤثر في إنتاج لبن الأم .....
23	غذاء الأم .. ..
23	مدرات اللبن .....
25	الرضاعة .....
36	كيف ترضع الأم طفلها من ثديها .....
38	متى تبدأ الرضاعة؟! .....
40	بكاء الرضيع .....

- 43 ..... البكاء لأسباب أخرى
- 46 ..... مشكلات الرضاعة الطبيعية بين الأمهات والرضع
- 46 ..... 1 - تشقق الحلمات:
- 47 ..... 2 - احتقان الثدي
- 48 ..... 3 - خراج الثدي Breast abcess
- 49 ..... 4 - الحلمة الغائرة Retracted nipple
- 49 ..... 5 - التوأم (Twins)
- 51 ..... 6 - مشكلة الأم العاملة
- 53 ..... مشكلات عند الأطفال في الرضاعة الطبيعية
- 55 ..... مدة رضعة الطفل
- 58 ..... لبن الأم يكفي الطفل أم لا!!
- 62 ..... الزغطة والقيء
- 64 ..... بزازة الصدر
- 65 ..... لبني ينزل بين الرضعات
- 67 ..... ابني يمص أصبعه
- 68 ..... إعطاء الماء للطفل
- 69 ..... الفيتامينات
- 70 ..... الفطام

79	..... الفول المدمس
80	..... الرضاعة الصناعية
85	..... المحتويات