

الرضاعة

لبن الأم

س : ما هو أحسن غذاء للطفل ؟

ج : لبن الأم : بشرط أن تكون سليمة وصحتها جيدة .

س : ما العناصر التي يتكون منها لبن الأم ؟

ج : يتكون لبن الأم من مادتين : مادة صلبة بمقدار ١٣ ٪ ومادة مائية بمقدار ٨٧ ٪ : فالمادة الصلبة عبارة عن بروتينات ودهنيات وسكريات ونسبة قليلة من الأملاح والفيتامينات . وجميع هذه العناصر ضرورية لغذاء الطفل السليم .

س : ما فائدة هذه العناصر ؟

ج : لكل من هذه العناصر فائدة خاصة ، وتعتبر متممة للأخرى وهى :
١ - البروتينات : ضرورية لنمو خلايا الجسم كالدم والعضلات والأعضاء .

٢ - الدهنيات : فائدتها إمداد الجسم بالحرارة اللازمة .

٣ - السكريات : لازمة لعمليات الاحتراق الداخلى فى الجسم ليتمكنه القيام بوظائفه .

٤ - الأملاح : أخص فوائدها فى تكوين الدم والعظام .

٥ - الفيتامينات : كميات قليلة منها لازمة للجسم فى استعمال الغذاء وتأدية وظائفه .

٦ - الماء : يعطى الغذاء حالة المحلول السائل بحيث يمكن هضمه ، كما أنه يساعد الجسم على التخلص من المواد الزائدة والفضلات .

س : لماذا نفضل رضاعة الطفل من الأم ؟

ج : لأن لبن الأم السليمة في الرضاعة أسلم لتغذية الطفل فقد أثبتت الإحصائيات في متوسطها العام أن الوفيات بين الأطفال الذين يغذون صناعياً خلال العام الأول من عمرهم ثلاثة أضعاف الذين يرضعون من أمهاتهم . وبالرغم من أن هناك ألباناً صناعية تكون غذاء صحيحاً للطفل ، إلا أن الخطأ هو في طريقة تحضير الغذاء أو تلوثه بميكروبات قد تودي بحياة الطفل .

س : ماهى الفترة التى تكون فيها رضاعة الطفل ذات أهمية شديدة ؟

ج : فى خلال الشهور الثلاثة أو الأربعة الأولى ، كى تعطى الطفل بداية حسنة فى بدء تكوينه .

س : متى تمتنع الأم عن إرضاع طفلها ؟

ج : إذا كانت الأم مريضة بالسل ، أو أى مرض معد آخر خطير .

س : ماعدد مرات رضاعة الطفل خلال اليومين الأولين ؟

ج : عقب الولادة تترك الأم للراحة مدة ١٢ ساعة . وبعد ذلك يضم الطفل إلى كل ثدى لمدة خمس دقائق كل ٦ ساعات ، ولا داعى لإرضاعه أكثر من ذلك ، حيث تكون كمية اللبن قليلة فى ذلك الوقت .

س : متى تزداد كمية اللبن ؟

ج : تحصل هذه الزيادة غالباً فى اليوم الثالث . وقد تتأخر لليوم الرابع أو الخامس ، وفى بعض الحالات قد تتأخر هذه الزيادة لليوم التاسع أو العاشر .

س : هل يعطى الطفل غذاء خارجياً خلال اليومين الأولين ؟

ج : لا . فلو أن الطفل في حاجة للغذاء لمنح الله الأم ما يكفيه . كذلك يمكن إعطاء الطفل بعض الماء عدة مرات يومياً .

س : ما عدد مرات الرضاعة في اليوم ؟

ج : الجدول التالي يبين لنا ذلك :

عمر الطفل	الفترة بين الرضعتين	عدد الرضعات من ١٠ مساءً إلى ٦ صباحاً	عدد الرضعات في ٢٤ ساعة
اليومان الأول والثاني	٦ ساعات	١	٤
من ثلاثة أيام إلى ثلاثة أسابيع	٣	١	٧
من ثلاثة أسابيع إلى شهرين	٤	١	٦
شهرين فأكثر	٤	—	٥

س : لأية مدة يترك الطفل على ثدي الأم ؟

ج : من عشر إلى اثنتي عشرة دقيقة . وإذا كان سيرضع من الثديين فست دقائق لكل ثدي . ويجب ألا يترك الطفل لأكثر من ذلك ، حتى لا يعرض حلمة الثدي ويحدث بها تشققات .

س : هل يجب إعطاء الطفل الثديين في وجبة الرضاعة الواحدة ؟

ج : إذا كان اللبن متوفراً فيجوز الاقتصار على إعطاء الطفل ثدياً واحداً . وإلا فيجب إعطاؤه الثديين بالتبادل .

قواعد الرضاعة

س : ماهى القواعد الأساسية للرضاعة ؟

ج : أولاً : الانتظام ويستوى فى ذلك الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية .

ثانياً : أن ننظف حلبة الثدي بلطف قبل الرضاعة وبعدها .

ثالثاً : بعد كل رضعة يحمل الطفل بين ذراعى أمه إلى كتفها لبضع دقائق ، وتدليله بالربت « الطبطبة » عليه لكي يتجشأ ، يتكرع ، وهذه طريقة لتيسير الهضم للطفل .

طعام الأم

س : ماهو أنسب غذاء للأم المرضع ؟

ج : يجب أن تتناول غذاء بسيطاً ومغذياً ، مع سوائل مضافا اليها اللبن . وأن يكون ذلك على ثلاث وجبات منتظمة . ويحسن أن يضاف إلى غذائها وقت النوم اللبن أو الكاكو . ويجب أن يكون نوع الغذاء محبباً إلى الأم . وعلى وجه عام يجب أن يتكون غذاؤها من اللحم والبيض والسوائل والفواكه وجميع الخضراوات تقريباً . على أن تتجنب الإكثار من المواد النشوية ، كالفطائر والحلوى ، ولا تتناول من المشروبات إلا الشاى الخفيف أو القهوة . أما المشروبات الروحية والتدخين فيجب الامتناع عنها بتاتا .

س : ماهى كمية اللبن التى يجب أن تتناولها الأم المرضع ؟

ج : يجب أن تحدد الكمية حسب المقدار الذى يتناوله الطفل تقريباً ،

فتناول كوين من اللبن بانتظام يومياً في الأسابيع الأولى ، ثم تزداد الكمية إلى ثلاث أو أربع كوبات يومياً في الأشهر الأخيرة .

س : هل مركبات الفيتامين ضرورية لغذاء الأم ؟

ج : إذ كان غذاء الأم مكوناً من مقادير متناسبة من اللبن والزبد واللحم والخضراوات فلا ضرورة لاستعمال الفيتامينات اكتفاء بهذا الغذاء .

مياة الأم المرضع

س : ماهو النظام الذى يتبع فى معيشة الأم المرضع ؟

ج : يجب أن تكون معيشتها عادية وبسيطة ، كما يجب أن تقوم برياضة خارجية منتظمة ، بعد تلك المدة التى لزمّت فيها الأم مخدعها ، أثناء فترة الولادة ، وذلك إذا سمحت حالتها الصحية . كما يجب أن تتحرر من كل ما يزعجها أو يشغل بالها وأن تتمكن من النوم الهادى المبكر على قدر المستطاع . كما يحسن أن تضطجع ساعة على الأقل وقت الظهيرة ، وأن تتجنب الأدوية ما أمكن ، حتى لا تتسرب إلى غذاء الطفل فى لبن الرضاعة ، خوفاً من ضررها عليه .

س : هل يتأثر لبن الطفل من حالة الأم النفسية ؟

ج : هذه الحالة تؤثر فى لبن الرضاعة أكثر من تأثير الطعام ، فالخوف والغضب والمرض وقلة النوم والعناية بالمنزل والمشاكل الاجتماعية هى المسئول الأول عن فشل الأم الحديثة فى تنشئة طفلها ، فالانفعالات النفسية الشديدة ، والحزن الشديد ، وما فى حكمهما ، كلها تؤثر فى لبن الطفل ، وتعرضه للمرض ، وقد تسبب هذه الحالات انقطاع لبن الأم فجأة انقطاعاً كلياً .

س : هل يؤثر الحيض في لبن الرضاعة ؟

ج : كما ينقص اللبن في حالات الانفعالات ، كذلك ينقص في فترة الحيض بحيث لا تكفي كمية الطفل ، فلا يزداد وزنه . وفي بعض الحالات يتعرض لبن الأم لتغير جوهري يؤثر في عناصره الغذائية بحيث يسبب للطفل اضطراباً في الهضم ، ينشأ عنه عدم الراحة والمغص واضطرابات الأمعاء وعسر الهضم .

س : هل نعتبر رجوع الطمث مانعاً للرضاعة ؟

ج : ليس ذلك دائماً . ولكن كقاعدة عامة لا تتفق الرضاعة مع وجود الطمث . أما إذا لوحظ من التجربة أن صحة الطفل لا تتأثر من الرضاعة وقت الطمث ، وأن وزنه مستمر في ازدياد ، فإنه لا مانع من استمرار الرضاعة في حالة الطمث إلى النهاية . على أنه مع كل ذلك يستحسن تغذية الطفل كلياً أو جزئياً بغير الرضاعة في الأيام التي لا تشعر فيها الأم بكامل الصحة .

٢ الرضاعة الناجحة وغير الناجحة

س : ما هي العلامات التي يتبين منها أن رضاعة الطفل كافية ؟

ج : أن تكون حالة الطفل من حيث اللون طبيعية ، وأن ينام عقب الرضاعة مباشرة ساعتين أو ثلاثاً ، وأن يكون هادئاً متمتعاً بكامل الراحة ، وطبيعياً وعادياً في حركاته ، وفي حالة أمعائه ، وتدرجه في ازدياد وزنه . وأن يستيقظ من نومه هادئاً .

س : ما هي أعراض نقص اللبن وعدم كفاية تغذية الطفل ؟

ج : نعرف ذلك بتوقف وزن الطفل عن الزيادة وبدايته في النقص .
وأن الطفل لم يعد يظهر نشاطه ومرحه ، بل نجده عابساً متألماً أو متهيجاً
ومضطرب النوم ، وقد يتقيأ أو تظهر عليه أعراض المغص ، نتيجة
الهواء الذى ابتلعه عند محاولته الحصول على اللبن وإذا كانت كمية اللبن
غير كافية فنلاحظ أنه يطيل مدة الرضاعة ، بحيث قد تصل إلى ثلاثة
أرباع الساعة . وفى بعض الأحيان قد يرضع الطفل فترة قصيرة جداً ،
ثم يعرض عن الثدي بكره ظاهر واشمئزاز . والطريق المؤكد لمعرفة كمية
اللبن التى يحصل عليها الطفل الرضيع أن نزنه قبل الرضاعة وبعدها ،
دون تجريده من ملابسه .

س : ما هى كمية اللبن اللازمة للطفل فى الرضعة الواحدة ؟

ج : ثلاثة أسابيع : من ثلاث إلى أربع أوقيات
ثلاثة شهور : من أربع إلى ست
خمس شهور : من خمس إلى سبع

س : كيف يمكننا إدراك اللبن وإكثاره ؟

ج : يجب أن نعطي الطفل الثديين بانتظام كل ثلاث ساعات ، ويجب
تفريغهما نهائياً بعد نهاية كل رضاعة ، إما باليدين بواسطة عصرهما ،
أو بواسطة شفافة ويجب أن نعطي الأم غذاء كافياً يحتوى على كمية من
اللبن . وأن تنام وقتاً يكفى لأخذ قسط كبير من الراحة .

س : ما الذى يجب عمله إذا كان لبن الأم غير كاف ؟

ج : إن التقليل من عدد الرضعات يسبب نقص إفراز اللبن ، ولذلك
يستحسن إرضاع الطفل بانتظام كالعادة . ثم نكمل الوجبة بغذاء خارجي ،

بدل نظام التبادل بين الرضاعة والتغذية الخارجية ، التي لا تلجأ إليها إلا عند نهاية فترة الرضاعة، قبل الفطام عندما يقل اللبن بدرجة محسوسة.

س : هل هناك موانع من رضاعة الطفل وغذائه صناعياً في وقت واحد ؟

ج : ليس هناك موانع على الإطلاق . ويستحسن أن تغذى الطفل صناعياً أثناء الليل حتى لا تقلق راحة الأم ، وإذا كان لبن الأم كافياً لرضعتين أو ثلاث في اليوم فيجب أن نستمر في ذلك بالإضافة إلى الغذاء الصناعي أما إذا كان لا يصل إلى نصف كمية الغذاء فيجب فطام الطفل .

س : هل ننصح بفطام الطفل إذا كان اللبن مائلاً إلى الزرقة أو مائياً ؟

ج : كلا . ولقد فطم أطفال كثيرون بسبب اعتقاد خاطئ ، أن هذا اللبن غير صحي . فيجب أن نعلم أن اللبن بعد الأسابيع الأولى يكون مائلاً للزرقة ، ومائياً وخاصة في الدقائق الأولى من الرضاعة .

اضطرابات الهضم عند الأطفال الرضع

س : ما هي أعراض عدم صلاحية لبن الأم للطفل ؟

ج : كثيراً ما تحدث اضطرابات الهضم عند الأطفال الرضع . ولكن الخطأ غالباً لا يكون من لبن الأم . وليس هناك خطأ أكبر من فطام الطفل لمجرد حدوث اضطرابات في الهضم . فإن كثيراً من حالات المغص والتي نغزوها إلى اضطراب في الهضم يكون سببها الجوع . ويمكن معرفة ذلك بزوال الأعراض عند إعطاء الطفل الغذاء الكافي .

س : ما الذي يجب عمله للطفل الرضيع الذي يتقايأ باستمرار ؟

ج : إن إرجاع بعض الغذاء عقب الرضاعة مباشرة كثيراً ما يحدث عند

الأطفال الأصحاء.. فإذا كان الطفل مستمراً في ازدياد وزنه ، فإن إرجاع بعض الغذاء لايهم بالمرّة . أما القيء الذى يسببه الجوع فقد سبقت الإشارة إليه ، وقبلما يحدث عقب الرضاعة مباشرة ، ويختفى عند إعطاء الطفل غذاء كافياً ، أما إذا كان القيء عقب الرضاعة مباشرة فإن ذلك يكون نتيجة رضاعة الطفل زيادة عما يلزمه . ويجب الإقلال من وقت الرضاعة ، وإعطاء الطفل ثدياً واحداً فقط . ويجب أن نوقفه ونربت على ظهره عدة مرات أثناء الرضاعة لكي يتكرع الهواء الذى فى معدته . وقد يحدث القيء بسبب احتواء اللبن على قدر كبير من الدهن وخاصة فى الأمهات صغيرات السن ، وفى هذه الحالة يحدث القيء للطفل بعد الرضاعة بوقت قصير وربما يتكرر القيء . لذلك يجب إطالة الفترة بين الرضعتين إلى أربع ساعات . وربما خففت دسامة اللبن بإعطاء الطفل ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الماء المعقم ، المغلى ، قبل الرضاعة بخمس دقائق .

وبهذه الطريقة البسيطة قد يمكننا إيقاف القيء . أما إذا لم يمكن وقف القيء ، ووجدنا أن وزن الطفل آخذ فى النقصان ، فيجب عرضه على الطبيب إذ أن هناك نوعاً من القيء المتكرر يحدث فى الأسابيع الأولى ، ويكون نتيجة انسداد فى الأمعاء ، وقد يحتاج إلى عملية جراحية .

س : ما الذى يجب عمله إذا فهمنا أن عند الطفل مغصاً مستمراً ؟

ج : يجب أن نتأكد كما سبق الشرح من أن حالة الأم النفسية والصحية على ما يرام وأن الطفل يحصل على القدر الكافى من الغذاء . كما يلاحظ خلال الثلاثة الشهور الأولى أن بعض الأطفال العصبى المزاج يصيحون كأنهم مصابون بالمغص فى حين أنه ليس هناك أى عرض لاضطراب الهضم ، وأن وزنهم فى ازدياد منتظم .

س : هل يمكن علاج الإمساك عند الطفل عن طريق لبن الأم ؟

ج : يمكن ذلك إلى حد ما . ويجب أن تكون أمعاء الأم وهضمها منتظمين .

س : هل تكون الأمراض المعدية سبباً في اضطراب الهضم عند الأطفال ؟

ج : نعم . وربما كانت إصابة خفيفة كالزكام سبباً في اضطراب شديد في الهضم ، وربما لا يكون هناك شيء ، ويكون كل التعب في الأمعاء ، كأن تكون مرات التبرز كثيرة ، ولون البراز أخضر مصحوباً بإسهال يخالطه مخاط .

س : ما الذى يجب عمله في مثل هذه الحالات ؟

ج : يجب أن نقلل من وقت الرضاعة ، وأن نعطي الطفل ماء بين الرضعات ونستمر على ذلك بضعة أيام . والمهم حماية الطفل من النزلات بقدر الإمكان .

س : هل يخول للأم المصابة بالزكام أن ترضع طفلها ؟

ج : هناك خطر كبير من انتقال العدوى إلى الطفل ، حيث أن الزكام سريع العدوى وليس من الضروري إبطال الرضاعة ، بل يجب أن تغطي الأم فمها وأنفها أثناء الرضاعة خصوصاً عند السعال ، الكحة ، والعطس مع الامتناع عن تقبيل الطفل بالمرّة في هذه الحالات .

س : ما الذى يجب عمله عند احتقان الثديين ؟

ج : يحدث احتقان الثديين إذا كان إفراز اللبن أكثر مما يرضعه الطفل وقد يسبب ذلك كثيراً من المتاعب للأم ، ويحدث هذا عند بداية ظهور اللبن ، أو إذا مرض الطفل ، وفقد شهيته . فإذا حدث ذلك عند بدء

الرضاعة يصح إهماله ، لأنه فى خلال يومين ينتظم الحال . أما فى حالة مرض الطفل فىحسن تفريغ الثديين بواسطة شفافة كى يستمر إفراز اللبن الذى يحتاج إليه الطفل عند شفائه . وإن حدوث تشقق فى الحلمتين يكون سبباً فى الشعور بالألم عند الرضاعة ، وفى بعض الأحيان قد يحدث التهاب بالثدى مصحوب بورم واحمرار وألم شديد . فىجب ألا ندع الأم ترضع طفلها فى مثل هذه الظروف وأن نعرض الأمر على الطبيب .

الطعام

س : فى أية سن يصح فطام الطفل ؟

ج : يجوز أن يبدأ فطام الطفل فى الشهر السابع ، بأن نستعوض عن إحدى رضعاته بوجبة غذاء ، ثم اثنتين وهكذا حتى يترك الطفل الثدي نهائياً .

س : ما هى الأسباب الأساسية لفطام الطفل قبل الميعاد ؟

ج : فى حالة اضطراب الهضم إذا كانت كمية اللبن أقل من نصف الحاجة ، ويجب عدم فطام الطفل إذا كانت كمية اللبن كافية . بل يجب البحث عن سبب آخر لهذه الأعراض ، كمرض الأم الشديد أو الحمل فقد يكون أحدهما أو كلاهما سبباً فى فطام الطفل . كما أنه لا يجوز فطام الطفل فى الشهور الأولى إلا بعد استشارة الطبيب وموافقته .

س : ما هو الحد الأقصى للمدة التى تتم فيها عملية الفطام ؟

ج : يجب ألا تتجاوز عملية الفطام ثمانية أو تسعة أشهر بأى حال حتى ولو أدى ذلك إلى فطام الطفل فى الصيف ، فإن خطر الفطام أقل بكثير من استمرار الرضاعة .

س : متى يمكن الطفل المفطوم أن يشرب من الكوب ؟

ج : يمكن للطفل الذى عمره تسعة أو عشرة شهور أن يشرب من الفنجان بسهولة أما الأطفال الصغار فيجب إعطاؤهم الماء من زجاجة .

س : كيف يمكن التغلب على صعوبة الفطام ؟

ج : يجب إعطاء الطفل الرضيع ماء مرة واحدة يومياً بانتظام حتى يمكن أن نعوده على الزجاجة .

س : ما نوع الغذاء الذى يمكن إعطاؤه للطفل الرضيع ؟

ج : زيت السمك ومستحضرات فيتامين د د ، يصح إعطاؤها للطفل من الأسبوع الثانى بمقدار ملعقة شاي يومياً ، تزداد إلى ثلاثة يومياً بعد أسابيع ويجب إعطاء الطفل عصير برتقال من الأسبوع الثالث أو الرابع بمقادير قليلة أولاً ثم تزداد — كما سترى فيما بعد . فيعطى الطفل أغذية غير سائلة من الشهر الخامس أو السادس ، ويستحسن أن نضيف مادة جديدة كل مرة بحيث إذا ظهرت اضطرابات فى الهضم نمنع هذه المادة .

س : هل يمكن للطفل الرضيع أن يأخذ لبن البقر ؟

ج : يمكن إعطاؤه لبناً مخففاً ، ثم تزداد النسبة تدريجياً وقد يسبب الإهمال فى ذلك اضطرابات فى الهضم .