

الفصل الأول

**تغذية الطفل حديث الولادة
”الإرضاع“**

تغذية الطفل حديث الولادة

أولاً: الرضاعة الطبيعية

ينصح جميع المختصين الأمهات حديثات الولادة بإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية مهما تعرضن لمتاعب لما لها من فائدة كبيرة للطفل والأم معاً، حيث حرمان الطفل منها قد يضر به ضرراً بالغاً.

والرضاعة الطبيعية يجب أن تبدأ خلال الساعة الأولى بعد الولادة مباشرة وتستمر بدون أية إضافات كلما بكى، مع الحذر من استعمال السكاته أو أى حلمة صناعية، لأن ذلك يسبب حالة تسمى "التباس الحلمة" عند الطفل.

فالحلمة الصناعية أسهل للطفل في التعامل معها والإمساك بها.. ولذا إذا تعود عليها من البداية سيترك ثدى أمه، وإذا أعطته له سيظل يعرض في حلمته دون أن يرضع ثم يتركها ويكفى، وقد تعتقد الأم أن ذلك بسبب نقص كمية اللبن لديها فتلجأ لمساعدته بإعطائه "البرونة" مما يزيد من إصراره على ترك الثدي.

وبالطبع في هذا خسارة كبيرة للطفل والأم معاً، ولذا ينصح الأطباء وخبراء التغذية بالرضاعة الطبيعية ويصرون عليها..

وينصح المختصون بالرضاعة الطبيعية لعدة أسباب، منها:

أولاً: لأن لبن الأم لا توجد به ميكروبات، فهو يأتي مباشرة

من دم الأم إلى الثدي الذى يستخلص منه الاحتياجات الغذائية للطفل الذى يأخذه مباشرة دون تلوث.

ثانيا: لأنه يحتوى على خلايا بيضاء قاتلة للبكتيريا الضارة.

ثالثا: يحتوى أيضا على أجسام مناعية ضد الأمراض تحمى الطفل لدرجة أنه - سبحانه الله- إذا أصيبت الأم مثلا بنزلة برد فيروسية تتكون لديها - من تلقاء نفسها- أجسام مناعية فى الدم تخرج مع اللبن لتقوى مناعة الطفل ضد هذه النزلة وحتى إذا تأثر بها يكون تأثر ا خفيفا.

رابعا: يحتوى لبن الأم على إنزيمات هاضمة كإنزيم "الليباز" الذى يسهل هضم الدهون.

خامسا: يحتوى لبن الأم على مادة تسمى "لاكتوفيرين"، وهذه المادة تتحد مع الحديد الموجود فى اللبن فتمنع نمو بعض أنواع البكتيريا الضارة التى تحتاج للحديد فى نموها.

وقد تكون كمية الحديد قليلة بعض الشيء فى البداية إلا أن الطفل لا يكون فى احتياج لكثير منه فى الأشهر الأربعة الأولى، نظرا لأنه قد اختزنه فى كبده أثناء الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل بكمية تكفيه هذه الأشهر.

سادسا: يحتوى لبن الأم على مادة تسمى "عامل بيفيداس"، وهذه المادة تساعد على نمو نوع من البكتيريا اللبنية التى عند

تكاثرها في أمعاء الرضيع تمنع تكاثر البكتيريا الضارة التي تسبب الإسهال.

سابعاً: يوجد ملح الصوديوم في لبن الأم بالكمية المناسبة التي لا تسبب عطشا للطفل ولا تكون عبئا على الكليتين.

ثامناً: توجد كذلك أملاح الكالسيوم والفسفور بنسب عالية تساعد على امتصاص الكالسيوم.

تاسعاً: توجد دهون في لبن الأم تساعد على نمو المخ وذكاء الطفل.

عاشراً: توجد أيضا بروتينات سهلة الهضم لا تسبب إمساكا للطفل.

أحد عشر: تقلل الرضاعة الطبيعية فرصة حدوث أمراض خبيثة سواء للأم أو الطفل وتقلل فرصة حدوث أمراض الحساسية عند الطفل، وتقلل كذلك حدوث التهاب الأذن الوسطى.

وأخيراً: لا بد أن يستمر الطفل الذي يرضع طبيعياً مدة ستة أشهر دون إضافة أى شىء آخر حتى الماء إلا إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة وغير محتملة.. وينصح بالرضاعة فقط في هذه الفترة لحماية جهازه الهضمي.

← وإذا نظرنا لكل هذه المميزات في لبن الأم، فلا بد أن نحرم أي أمر على رضاعة طفلها طبيعياً ولا تهمل ذلك حتى لا تحرمه من النمو الطبيعي.

للـ ولكن هناك سؤالاً يلح على الآن عن كيفية تكوين اللبن وإفرازه في ثدى الأم بعد الولادة!

← يقول المتخصصون إن الغدة النخامية الموجودة وسط المخ تفرز نوعين من الهرمونات يختصان باللبن:

● فنجد الفص الأمامي من الغدة يفرز هرمون "البرولاكتين" وهذا الهرمون يزيد من إنتاج اللبن، والمنبه لهذا الهرمون هو كثرة مص الرضيع للثدى بالطريقة الصحيحة.

● أما الفص الخلفي من الغدة فيفرز هرمون "الأوكسيتوسين" وهذا الهرمون يساعد على انقباض عضلات توجد حول القنوات التي تخزن اللبن في الثدي، وبذلك تسهل على الطفل عملية الرضاعة بدفع اللبن لفمه، كما أن هذا الهرمون يساعد على انقباض الرحم لمنع النزيف بعد الولادة.

للـ وهناك سؤال آخر يلح على وهو: هل يتأثر الطفل الذي يرضع طبيعياً بالفعل بحالة أمه النفسية؟

← هناك حقيقة علمية تقول: إنه في حالة توتر الأم أو قلقها ينقص إفراز هرمون "الأوكسيتوسين" فيحتاج الطفل لمجهود أكثر أثناء الامتصاص، وقد يبلغ نتيجة لذلك كمية من الهواء أكثر من المعتاد مما يسبب له مغصاً.

وهذا الأمر يفسر بكاء الطفل بكثرة إذا رضع من أمه وهى مضطربة أو متوترة نفسياً.

❖ وماذا عن الأمر التى تحمل أثناء الرضاعة، هل تفضل طفلها أم ترضعه؟

يرى بعض الأطباء أنه يجب فطامه إذا كان هذا سيؤثر على صحته أو صحة الأم، والبعض الآخر يرى بإرضاعه أثناء الحمل على أن تزيد تغذية الأم، وأن اللبن بطبيعته سيدأ فى التناقص والجفاف حتى يعود لحالته الأولى لبن "الرسوب" بعد الشهر السادس من حملها.

❖ كثيراً من الأمهات يشكين من نقص اللبن لديهن، فما السبب فى ذلك؟

• من أسباب نقص اللبن عند بعض الأمهات:

- عدم إرضاع الطفل فترة كافية، أى أن يبقى وقتاً قليلاً على الثدي يحول دون إشباعه.

- استعمال الحلقات الصناعية بجانب الرضاعة الطبيعية فيحدث ما يسمى بحالة "التباس الحلمة" عند الطفل، بسبب اختلاف طريقة إمساك الحلمة الصناعية عن إمساك حلمة ثدى الأم.

فالحلمة الصناعية أسهل فى التعامل والإمساك بها. . . والطفل يجد لذة خاصة فى عملية المص فإن أشبع هذه اللذة يمص الحلمة

الصناعية تكون النتيجة أنه يكره امتصاص اللبن من حلمة ثدى الأم.. كما أوضحنا من قبل.

وقد تلاحظ الأم في تلك الحالة أن الطفل حين يمسك ثديها يبدأ بمص الحلمة ثم يتركها ويبكى، وتظن الأم أن ذلك بسبب نقص كمية اللبن في ثديها، فتضطر لإعطائه لبنا صناعيا أو سوائل أخرى تكميلية مما يزيد من إصراره على ترك ثدى الأم.. وبالطبع في هذا خسارة كبيرة للطفل والأم معا.. كما سبق وقلنا أيضا.

- وقد يقل كذلك إذا أوقفت الأم الرضعات الليلية في سن مبكرة، وذلك لأن إفراز هرمون "البرولاكتين" يكون أعلى أثناء رضعات الليل.

- وإذا كانت الرضعات من الثدي قصيرة ومستعجلة تقلل إفراز اللبن، وخاصة إذا كانت الأم مرهقة أو مريضة ولا تأكل بالقدر الكافي.

- وأيضا قلق الأم وتوترها يؤثر على إفراز هرمون "الأوكسيتوسين" الذي يساعد على دفع اللبن في فم الطفل فيعوق إرضاعه - كما سبق وقلنا .

- ويجب أن نضع في اعتبارنا أن تناول الأم للأدوية قد يؤدي لذلك وخاصة بعض المضادات الحيوية والتي يجب استبعادها أثناء فترة الرضاعة مثل "الكلورا مفينيكول" و"التتراسيكلين" والتي يجب مراجعة الطبيب قبل استعمالها.

وأخيراً؛ إذا كانت هذه الأسباب التي أوضحناها تقلل كمية اللبن في ثدى الأم.. فهل من طريقة لزيادته؟

• بالطبع هناك عدة طرق لزيادة اللبن في ثدى الأم منها:

← الرضاعة للطفل - وخاصة حديث الولادة- عند الحاجة بدون مواعيد ليلاً أو نهاراً.

← تنبيه هرمون " البرولاكتين " الذي يزيد إنتاج اللبن وهذا - كما قلنا- يحدث أثناء الرضاعة ليلاً.

← عدم استعمال البرونات والليبيات، وإذا احتاج الأمر لحليب صناعي يعطى بالملعقة.

← الاهتمام بتغذية الأم ونصحها بشرب الماء والسوائل بكثرة كالحلبة واللبن مثلاً، وكذلك تناول الخضروات والفواكه والأسماك والجرجير والأطعمة التي تعرف بزيادتها لكمية اللبن.

← إراحة الأم واسترخاؤها أثناء إرضاع طفلها، وإذا أرادت أن ترضعه وهي راقدة، فما عليها إلا بوضع وسادة تحت رأسها وأخرى إلى جانبها، وتضع الرضيع في الجانب الآخر وخلفه وسادة ثالثة وذلك حتى لا ينخفض رأس الرضيع عن مستوى الثدي ويتسرب اللبن للأذن فتلتهب، ويظل يصرخ فيما بعد من الألم الذي ربما لا تدري سببه الأم.

← تقديم كل من الثديين بالتبادل وعدم الإهمال في ذلك مع

صبر الأم.

← عصر لبن الأم بين الرضعات إذا كان غزيراً وإعطاؤه للطفل بالملقعة.

← إذا نام الطفل مدة طويلة خاصة في الشهر الأول لا بد من محاولة تنبيهه وإرضاعه، وهذه الحالة لا تدعو للقلق إذا كان الطفل يزيد بصورة طبيعية، ولكن إذا لم يستجب لهذا التنبيه لا يجب إيقاظه بل تركه ليسترخي، فربما يكون متعباً من شدة البكاء مثلاً ولكن يجب إرضاعه وقت استيقاظه فوراً.

← لا يجب أن ترضع الأم طفلها "عمال على بطال" كلما أجهش بالبكاء، وذلك حتى لا تمتلئ معدته أكثر من حاجته فيتقيأ فيما بعد، ولا بد من البحث عن سبب البكاء، فهناك العديد من الأسباب وليس الجوع هو السبب الوحيد فقط.

← لا بد أن تنظم الأم رضعاتها على أن ترضعه من ٦: ١٠ رضعات في اليوم حسب حاجته، وفي الأيام الأولى لا يجب أن تزيد مدة الرضعة على خمس دقائق ثم تزداد تدريجياً.

← وحتى تتأكد الأم من أن طفلها نال كفايته تتابعه وتلاحظه، فإذا تناول رضعات لا تقل عن ٦ رضعات، وأيضا تبتل حفاضاته بطريقة طبيعية ربما تعادل عدد الرضعات وتجد أن وزنه يزيد بمعدل طبيعي - أي حوالي - مائة جرام أسبوعياً، فهذا معناه أن لبنها يكفيه ولا حاجة له بمساعدة خارجية.

لكن ماذا عن التوائم.. هل الكمية التي يفرزها الثدي الأم كافية لتغذيتهما؟

نعم تكفي كمية لبن الأم لتغذية التوأم على أن تهتم بتغذيتها وتكثر من شرب السوائل، وعلى متابعة وزن الطفلين، فإذا لم تكن الزيادة طبيعية حينها ستضطر للاستعانة بلبن صناعي يكمل غذاءهما ولكن بعد كل رضعة منها.

قد تعتقد بعض الأمهات النحيفات أن صغر حجم الثدي قد يؤثر في الرضاعة؟.

والحقيقة أن هذا لا يعوق عملية الرضاعة مطلقا ولا تقل معه كمية إفراز اللبن بل يدر اللبن طبيعيا.. وبالطبع الثدي يكبر حجمه مع تدفق اللبن به، أما إذا كان هناك تخوف من ذلك، فمن الممكن أن تدلك الأم ثدييها باستخدام الجلوسرين أو زيت الزيتون وقد يساعد هذا في زيادة حجمها.

وأخيراً: إذا كان هذا بالنسبة للرضاعة الطبيعية، فماذا عن الرضاعة الصناعية إذا كانت هناك حاجة لها؟



الرضاعة الصناعية

قد تضطر الأم إلى الرضاعة غير الطبيعية أو الصناعية، لظروف خارجة عن إرادتها، كالمرض أو خروجها للعمل أو نقص كمية اللبن الذي يتسبب في نقص وزن الطفل عن الطبيعي... إلخ.

• ولتتفادى الأمر هذا هناك طريقتان لابد أن تلجأ لإحدهما حين يحدث ذلك:

الأولى: اللجوء للرضاعة المختلطة أى بإضافة رضعتين صناعيتين أو ثلاث رضعات إلى جانب الرضاعة الطبيعية.

الثانية: إرضاع الطفل رضاعة صناعية بواسطة اللبن المعبى بصفة نهائية.

• وفي حالة الرضاعة باللبن المعبى لابد من اتباع الآتى:

• لابد في تلك الحالة من التعقيم الجيد للبرونات، وإضافة بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين (د).

• عدم إعطاء الطفل ما يتبقى في البرونة من لبن إلا خلال نصف ساعة ثم يلقي ما يتبقى.

• يجب أن يكون بين الرضعة والأخرى على الأقل ثلاث ساعات، وذلك لأن اللبن الصناعى يحتاج لمدة أطول في الهضم عن الطبيعي.

• إذا وجد لبن في ثدى الأم حتى لو كان قليلا لابد أن

تعطيه له قبل الرضعة الصناعية، لأن الطفل سيضطر لأخذه لأنه جوعان.

• لا بد من إعطاء الطفل نوع اللبن والكمية التي يقررها الطبيب، والابتعاد عن الحليب تماماً خلال السنة الأولى من عمر الطفل لأنه من الممكن أن يسبب له نزلات معوية.

• يعطى الطفل ماء معقماً.. ملعقة أو ملعقتين صغيرتين بعد كل رضعة.. وإذا رفض فهذا يعنى أنه ليس فى حاجة له.. ولكن من المهم تقديم الماء له إذا كان الجو حاراً جداً أو كان الطفل يشكو من الحمى مثلاً، ويجب ألا يضاف إلى الماء أى شىء آخر كالسكر أو غيره.

للم أما عن الوزن الطبيعى للطفل والكميات التى يجب أن يتناولها منذ مولده فهى كالتالى:

← الوزن الطبيعى للطفل فى أول أسبوعين يجب أن يكون ٣ كجم، وعلينا أن نعطيه ٩٠ ملجم ماء معقم مضاف إليه ٣ ملاعق لبن وتكون عدد رضعاته (٧) رضعات.

← الوزن الطبيعى للطفل فى الأسبوع الثالث والرابع يجب أن يكون ٣,٨ كجم، وعلينا أن نعطيه فى تلك الفترة ١٢٠ ملجم ماء معقم مضاف إليه ٤ ملاعق لبن وتكون عدد رضعاته (٥) رضعات.

← أما حين يتم شهرين فيكون وزنه الطبيعي ٤,٥ كجم،
وعلينا أن نعطيه في تلك الفترة ١٥٠ ملجم ماء معقم مضافة إليه
٥ ملاعق لبن وتكون عدد الرضعات (٥) رضعات.

← وفي سن الثلاثة أشهر يصل وزنه الطبيعي ٥,٣ كجم،
وعلينا أن نعطيه في تلك الفترة ١٨٠ ملجم ماء معقم مضافة إليه
٦ ملاعق لبن وتكون عدد الرضعات (٥).

← وحين يصل أربعة أشهر يصل وزنه الطبيعي ٦ كجم
وعلينا أن نعطيه في تلك الفترة ٢٠٠ ملجم ماء معقم مضافة إليه
٧ ملاعق لبن ويكون عدد الرضعات (٥).

← وفي سن خمسة أشهر يصل وزنه الطبيعي ٦,٥ كجم،
وعلينا أن نعطيه في تلك الفترة ٢١٠ ملجم ماء معقم مضافة إليه
٧ ملاعق لبن ويكون عدد الرضعات (٥).

← أما حين يصل لسته أشهر يصل وزنه الطبيعي ٧ كجم،
وعلينا أن نعطيه في تلك الفترة ٢١٠ ملجم ماء معقم مضافة إليه
٧ ملاعق لبن ويكون عدد الرضعات (٥).

• وأخيراً: يجب إعطاء الطفل الرضعة بهدوء وحنان،
والأفضل حينها أن تضمه الأم كما تضمه في الرضاعة الطبيعية
حتى يشعر بحنانها.

ولكن إذا لم يصل الطفل للوزن الذى ذكرناه خلال شهوره الأولى فلا تقلق الأم وخاصة إذا كان طفلها ولد ووزنه أقل من العادى ولكن إذا لم يزد نهائيا عليها بزيارة الطبيب فوراً.

لكن ماذا لو لاحظنا نقص وزن الطفل على الرغم من رضاعته بصورة طبيعية؟

← فى هذه الحالة يجب فطامه.. والفطام هنا لا يعنى عدم إرضاعه ولكن نبدأ بإضافة أغذية جديدة للطفل - وهذا فى السن التى تسمح بذلك- لتعوده فيما بعد على الاستغناء التدريجى عن الرضاعة والتى يجب أن تستمر حتى الستين أو أكثر لضمان سلامة الطفل ونموه .

لكن وهناك بعض الملاحظات فى هذا الصدد - نقص وزن الطفل - لا بد أن نلفت النظر إليها:

← كثيراً ما نلاحظ هذا النقص فى بداية ولادة الطفل حيث وزنه يتناقص فى تلك الفترة، وسنلاحظه بشدة خاصة إذا كان الطفل قد ولد ووزنه قليل من البداية مثلما من يولد قبل موعده مثلاً ويكون مكتملاً ويعتبرونه "مبتسر وزن" .

← ولكننا سنلاحظ أيضاً أن الطفل صاحب الوزن الطبيعى يستعيد وزنه بسرعة خلال يومين أو ثلاثة على الأكثر وذلك لأنه يمكنه الرضاعة والهضم بسهولة، عكس الطفل قليل الوزن

الذى سينمو ببطء لأنه لا يستطيع أن يرضع ويهضم بسهولة، وربما يحتاج لعدة أسابيع لاستعادة وزنه.

← وسنلاحظ كذلك أن الطفل الذى ينمو أسرع هو من يرضع صناعياً، حيث تستطيع الأم التحكم فى كمية اللبن التى تعطيها له، بعكس الذى يرضع طبيعياً والذى لا يستطيع أن يزيد إلا بعد أربعة أو خمسة أيام لأنه حتى هذا العمر يكون إدراج اللبن بطيئاً مما قد يدفع بعض الأمهات لمحاولة إرضاع الطفل صناعياً، وبالطبع هذا خطأ جسيم لا بد من إدراكه.

سؤال أخير يشغلنى ألا وهو: متى تنمو حاسة التذوق عند الطفل؟!

• إجابة السؤال أدهشتنى حقاً حيث أكدت بعض الأبحاث العلمية أن خلايا التذوق تبدأ بلسان الجنين فى الظهور مع نهاية الشهر الرابع من الحمل، وأن حاسة الشم تبدأ مع نهاية الشهر السادس من الحمل.. أى أنه مع نهاية الشهور الأخيرة من الحمل يستطيع الجنين أن يميز بين بعض نكهات الطعام التى تتناولها الأم وتترك نكهة فى السائل الأمينوسى المحيط بالجنين داخل الرحم.

أما بعد الولادة فيستطيع المولود الحديث أن يميز بين النكهات المختلفة للسوائل حتى أن نكهات الأطعمة التى تتناولها الأم خلال فترة الرضاعة تترك أثراً فى لبن الأم، ولذا نحذرهما من أكل الثوم أو البصل النيئ أثناء فترة الرضاعة.

وقبل أن ننتهي من موضوع الرضاعة سواء الطبيعية أو الصناعية لا بد أن نتناول مشكلة قد تواجه معظم الأمهات وهى رفض الطفل للرضاعة .



لرفض الطفل للرضاعة:

◀ رغم كل ما تبذره الأم من مجهود لإرضاع طفلها، أحيانا يرفض الرضاعة، فما السبب؟ وماذا تفعل حينئذ؟

• قد يكون السبب فى رفضه هو تأخر الأم عن إرضاعه لعدة أيام، بدلاً من البدء فى ذلك منذ مولده، مع أن الرضاعة فى تلك الفترة مهمة جداً لما يحويه لبن الأم من إفرازات يسميها العامة "لبن السرسوب" وهو مهم جداً لتقوية مناعة الطفل فى تلك الفترة.

• وقد يكون السبب فى طريقة إرضاع الطفل نفسها حيث قد يلتصق أنف الطفل بثديها دون أن تشعر، مما يسبب له صعوبة فى تنفسه.

• أو قد يكون بسبب أن رأسه مائل للخلف فيرتد اللبن لسقف الحلق ويدخل قناة "إستاكيوس" التى تربط بين الحلق والأذن الوسطى... وهكذا.

◀ ولعلاج هذا على الأم أن تكون صبورة وأن تنتبه للطريقة التى تحتوى بها طفلها أثناء إرضاعه، وأن ترضعه من أول يوم

ولا تهمل في ذلك، وألا تفقد صبرها وتتعجل في إعطائه اللبن الصناعي أو غيره مما تعتقد أنه يساعد في غذائه ونموه أسرع.

• وقد يكون سبب الرفض أن الحلمة مسطحة أو غائرة للدخال، وتلك الحالة إما تكون مكتسبة أو خلقية، والاكتساب هنا قد يكون بسبب التهابات قديمة مثلاً.

← ولعلاج تلك الحالة لا بد من تدريب الحلمة وتدليكها بين السبابة والإبهام، وحينئذ تقطع الألياف القصيرة التي تشد الحلمة للدخال.. ويجب أن تبدأ هذه التدريبات قبل الولادة بفترة وبعدها حتى يستطيع الطفل الرضاعة.

• وأحياناً يكون الرفض بصورة محيرة فتجد الأم ابنها يقبل على الرضاعة بلهفة ثم يتوقف فجأة ويصرخ، وتختار الأم في أمره أهو جائع أم لا؟! وهذا غالباً ما يحدث بين الشهر الرابع والسابع، وكلما عاودت الأم وأعطته غذاءه يتكرر نفس المشهد ولكنه يتناول طعامه الجامد بلهفة..

• والسبب في ذلك قد يرجع للسنين حيث تكون لثته ملتهبة فيشعر بالألم حين يمتص اللبن والذي ينتابه بعد دقائق من المص.

← وعلاج هذه الحالة يتم إما بتوسيع ثقب الحلمة الصناعية - إذا كان يرضع صناعياً - أو بإعطائه غذاءه بواسطة الكوب والملقعة، ولكن لا تتبادى الأم في ذلك إلا للضرورة حتى لا يعتاد على عدم الرضاعة ويفقد حاسة الاستمتاع بالمص.

• وقد يحدث هذا أيضا للطفل حينما يصاب بالتهاب الأذن فيشعر بالألم في مفاصل فكه.. وبالطبع لن يتناول كمية الغذاء المعتاد عليها حتى يزول الألم.

← فلا تنزعجى حينئذ سيدتى لذلك.. ولكن لو زاد الأمر عن حده يجب عرضه على الطبيب.

• وهناك حالة أخرى يمكن أن يتوقف الطفل بسببها عن الإرضاع وهي تجمع الهواء في معدته وإحداثة فقاقيع هوائية يمتلئ بها جوفه قبل أن يشبع فيتوقف عن الرضاعة.

← وفي تلك الحالة يمكن أن تسنديه إلى كتفك مع التريبت على وسط ظهره مع وضع خرقة فوق كتفك لأنه قد يتقيأ قليلا، وإذا لم يستجب فاضجمعيه وانفضيه واستنديه لكتفك ثانية.

ومهم جدا إفراغ ذلك الهواء من معدة الطفل حتى لو أكمل رضعته لأنه قد يسبب له مغصا.

■ **ملحوظة:** بعض الأمهات حينما يبكى طفلها تسرع بإطعامه وإعطائه ثديها والذي قد يتسبب في مغص للطفل أكثر، وخاصة إذا كان قد رضع منذ فترة قصيرة.

وسنلاحظ أنه قد يهدأ مؤقتا لاقتراب أمه منه ثم يعاود البكاء ثانية لأن الغازات ستزداد وبالتالي المغص.

فعلى الأم أن تتعرف على سبب بكائه أولا ، ربما يكون هناك

التهاب في أى جزء من جسمه، أو هناك التهاب بالجلد بسبب الحفاضات... أو أى شىء آخر.



لقد وقد يحدث العكس وهورفض الأم لإرضاع طفلها وذلك يكون لعدة أسباب منها:

- قد تحدث متاعب لثدى الأم المرضعة فيؤثر ذلك على إرضاعها للطفل، مثل احتقان الثديين واحتجاز اللبن بهما نتيجة عدم إرضاع الطفل بعد الولادة مباشرة.
 - أو يكون بسبب أن كمية اللبن المفرزة تكون أكبر من التى يمتصها الطفل .
 - أو يكون بسبب ارتداء ملابس ضيقة تضغط على الثدي.
 - وكذلك محاولة الأم لتنظيم الرضاعة بمواعيد فيحمر الثدي قليلا ويصبح مؤلما وترتفع درجة حرارته.
- ← وعلاج ذلك بإرضاع الطفل بطريقة صحيحة، وعمل كمادات ماء بارد على الثدي بين الرضعات، وأيضا كمادات ماء دافئ على منطقة الهالة قبل الرضاعة للمساعدة على تدفق اللبن، وكذلك عصر قليل من اللبن من الثدي بعد الرضاعة مباشرة وقيل الرضعة التالية، وذلك لتقليل الاحتقان وتسهيل مسك الطفل للثدى مع التركيز على الإرضاع من الثدي المحتقن أكثر حتى يفرغ تماما من اللبن.

• وأحيانا يحدث تشقق للحلمة أو تقرح والسبب الأساسي له إطباق الطفل على الحلمة وليس على الهالة.

• وعلاج ذلك التشقق والتقرح يبدأ بتصحيح وضع الطفل على الثدي، ويبدأ بإعطائه الحلمة الأقل تشققا، مع عمل كمادات كالوصفة السابقة.. وتحاول الأم أيضا ألا تجذب الثدي من فم الطفل حتى لا يزداد تشققا ويترك قليل من الحليب المعصور على الحلمة بعد الرضاعة لتطرية الحلمة وتعريض الثدي للهواء.

• وكثيرا ما يحدث هذا في الأيام الأولى بعد الولادة وعليه يجب أن تكون فترة الرضاعة أقل من خمس دقائق.

• وفي تلك الحالة ينصح الأطباء باستعمال مستحضرات موضعية للتلين مثل البانثينول أو الجلوسرين أو زيت الزيتون مع الحرص على نظافة الثدي حتى لا يلتهب.

ولكن إذا كانت الحالة شديدة لا بد من التوقف عن الرضاعة وتفريغ اللبن يدويا.

• وأحيانا تلتهب الحلمة بسبب إصابة الطفل بفطر "الكانديدا الأبيض" بالفم - وهو عبارة عن التهاب مصحوب بطبقة أو نقطة بيضاء على اللسان والخدود أو الشفتين من الداخل.

وهذه العدوى الفطرية يمكن أن تنتقل إلى حلمة ثدى الأم فتحتقن ويحمر لونها وتكون مؤلمة أثناء الرضاعة.

← وفي حالة هذا الالتهاب الفطري، يتم علاجه إما بمس "جتيانا" بنفسجي مرة واحدة يوميا لمدة ثلاثة أيام حتى زوال المرض.. أو بأى مس يصفه الدكتور ويكون مناسباً للحالة ويستعمل أيضا نفس المس للأم.

• وقد يلتهب الثدي أيضا بسبب وجود خراج، وفي تلك الحالة يكون الاحمرار والألم أشد وطأة والحرارة عالية.

← وعلاج تلك الحالة يكون باستخدام المضادات الحيوية والمسكنات حتى يقل التورم ويعود الثدي لطبيعته وتهدأ الحرارة، وأيضا لا بد من الاهتمام بنظافة الثدي حتى نتفادى هذا.

وفي تلك الحالة أيضا لا بد أن تتوقف الأم عن الرضاعة من الثدي المصاب مع تفريغه يدويا حسب الاحتمال وذلك حتى لا تضعف كفاءته في إفراز اللبن حين يشفى إذا اكتفينا بالارضاع من السليم.

• أما إذا لم يصرف الخراج أو يشفى، فقد يحتاج للتدخل الجراحي وبالطبع في كل الحالات لا بد من استشارة الطبيب لأن الالتهاب لو بكتيريا من الممكن أن يتسبب في عدوى الطفل.

وأخيراً: قد يكون رفض الطفل للرضاعة لسبب آخر لاعلاقة له بإرضاعة، حيث تعاني الأم من آلام في الظهر قد تستمر معها بعد الولادة لفترة مما يجعلها لا تستطيع أن تجلس لإرضاعه

بطريقة سليمة، والسبب في هذه الآلام التي تلازم بعض الأمهات هو ضعف عضلات الظهر والبطن من جراء الحمل. وبالطبع لعلاج تلك الحالة لابد من ممارسة الرياضة أو شد البطن كما تفعل معظم النساء مع التدليك.

