

دكتور / أيمن الحسيني

رضاعه بالمرءع

كيف ترضعين طفلك الجديد ؟

- * أرجوكي : تجنبي هذه الأخطاء عند القيام بالرضاعة !
- * طفلي يرضع ولا يزيد في الوزن - طفلي يرفض الثدي - طفلي متعلق جدا بالثدي - طفلي يتقيأ بعد الرضاعة .. ما هي الحلول ؟
- * سيناريو القيام بالرضعة الأولى خطوة بخطوة ..
- * كيف تعصرين ثديك من اللبن ؟ وما دوافع ذلك ؟
- * إذا كان ثديك صغيرين فلا يهم .. يمكنك الرضاعة !
- * أهم ما تحتاجينه خلال الأسبوع الأول للرضاعة ..
- * الرضاعة والرشاقة : الرضاعة الطبيعية تخلصك من الوزن الزائد بسرعة !
- * الحلمة المؤلمة - الحلمة المشققة - الحلمة الفاطسة .
- * الرضاعة الطبيعية = صحة + حنان .. فلا تبخلي بها علي طفلك
- * الرضاعة بعد الولادة القيصرية - رضاعة التوأم - تغذية الطفل المبتسر .

مكتبة القرآن

للطبوع والنشر والتوزيع

٤٠ شارع رشدي - عابدين - القاهرة

تليفون : ٣٩١٨٦٩١ فاكس : ٣٩٢٧٢٢٦

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعس : الرياض ت: ٤٣٥٣٧٦٨ - فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ - فرع جدة ت: ٦٥٣٢٠٨٩
القسم - بريدة ت: ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت: ٨٢٤٢٧٧٥ - ص.ب: ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض
كنوز المعرفة : جدة ت: ٦٥١٠٤٢١ - فاكس: ٦٤٤٢٣٧٣ - ص.ب: ٣٠٧٤٦ - جدة: ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة : ٤٠ شارع فكتور ميكو - الدار البيضاء ص.ب: ٤١٥٠ - ت: ٣٠٠٥٦٧١ - ٣٠٩٥٢٠
دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي - الأنصاري - الدار البيضاء - ت: 30 42 85
فاكس: 00 212 02 44 45 39

الإمارات

دار الغزيلة : دبي - ديرة - ص.ب: ١٥٧٦٥ - ت: ٦٩٤٩٦٨ - فاكس: ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة : ص.ب: ٢٣٨٧٥ - هاتف: ٢٣٦٠٣٢

الجمهورية العربية الليبية

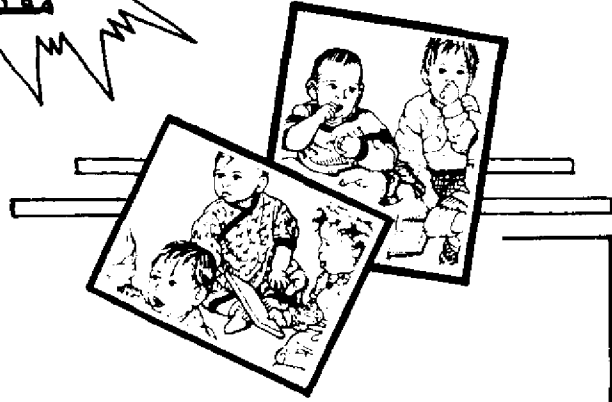
دار الفرجاني : ص.ب: ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة شارع الوحدة - فاكس: ٨٦٧٠٩٩ - ت: ٨٦١٨٩٢



جميع الحقوق محفوظة للناس



مولودك الجديد .. هو أحلى فرحة تهزّ مشاعرك ويسعد بها قلبك ..

وهو أيضًا قد يكون سبب حيرتك وقلقك إذا كان هذا المولود هو ضيفك الأول من الأبناء ، وبالتالي ليس لديك من الخبرة ما يساعدك على القيام برضاعته والتي هي همّة الأول ليتمكن من النمو والبقاء في أحضانك سليمًا معافًا . ولكن لا داع للقلق .. فكل شيء يمكن تعلّمه . وهو ما يساعدك عليه هذا الكتاب الذى يتناول كيفية القيام بالرضاعة بطريقة صحيحة ، وإيجاد الحلول لما قد يعوقها من مشاكل .

ولا يجب أن ننسى كذلك دور الجدّات فى إرشاد الأمهات للعناية بأحفادهن بما لديهن من خبرة عظيمة .. بارك الله فيهن ..
هنيئًا لك بمولودك الجديد .. وألف مبروك .. مع تمنياتى بالصحة والعافية وأمومة موفقة بإذن الله .

دكتور أيمن الحسينى

فبراير ١٩٩٥ م
الأسكندرية فى رمضان ١٤١٥ هـ

لبن الثدي .. أفضل غذاء يبدأ به طفلك حياته



لبن الأم .. هو أفضل غذاء يمكن أن تقدميه لمولودك الجديد حرصاً منك على سلامة نموه ، جسمائياً ونفسياً ، وذلك لهذه الأسباب :

□ غذاء متكامل :

يحتوى لبن الثدي على كل البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات الضرورية للنمو وينسب توافق الوليد .
وإلى جانب هذه الميزة الأساسية الكافية للاعتماد على لبن الثدي كغذاء لطفلك فإن الرضاعة الطبيعية تحقق كذلك فوائد أخرى سواء للأم أو للطفل ، كما يلي (انظري كذلك مزايا لبن الأم بالنسبة للألبان الأخرى ، فيما بعد) .

□ الوقاية من العدوى :

ثبت أن الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية أقل عرضة بالنسبة للأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الصناعية للإصابة بالتهابات المعوية والإسهال .. وسبب ذلك ببساطة أنه مع الرضاعة الطبيعية لا يكون هناك مجال للتلوث بينما مع الرضاعة الصناعية قد يحدث تلوث أثناء تجهيز اللبن للرضاعة .
كما وجد كذلك أن اللبن الطبيعي يحتوى على مواد بمثابة مضادات حيوية تقى الطفل من العدوى وتقاوم نمو وانتشار البكتيريا بالجهاز الهضمي .
كما تقلل كذلك الرضاعة الطبيعية من فرصة الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي والأمراض المعدية عموماً التي يمكن أن تنتقل من الأم لطفلها .

□ الوقاية من الحساسية :

عندما يُعطى الوليد غذاء لا يوافق جسمه فإن ذلك يتسبب في حدوث

تفاعل بالجسم يعبر عن رفض هذا النوع من الغذاء ، ويظهر ذلك في صورة حدوث أعراض حساسية .

فمثلاً : وجد أن البروتين الموجود في مستحضرات اللبن البقرى يعادل ضعف كمية البروتين الموجود في لبن الثدي علاوة على أنه يختلف في نوعيته عن بروتين لبن الثدي ، وهذا الاختلاف قد يؤدي أحياناً إلى عدم تقبل جسم الوليد له وظهور أعراض الحساسية .

ولذلك فإنه ينصح بضرورة الاعتماد على لبن الثدي بصفة خاصة في الحالات التي يكون فيها الوليد معرضاً أصلاً للحساسية ، وهذا ما يمكن أن نتنبأ به إذا كان هناك أمراض تتعلق بالحساسية وتنتشر بين أفراد عائلته مثل الأكريما أو مرض الربو الشعبي .

□ فوائد على المدى البعيد :

● **الرضاعة الطبيعية تحمي طفلك من الأزمات القلبية عندما يصبح رجلاً !**
كما أثبتت الدراسات الحديثة أن لبن الأم يكسب الطفل مناعة للإصابة ببعض الأمراض مع التقدم في السن وخاصة الأزمات القلبية ومتاعب الجهاز الهضمي .. كما تقل فرصة الإصابة بتسوس الأسنان وفرصة الإصابة بالسمنة بالنسبة للأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الصناعية .
كما وجد أن الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية نادراً ما يظهر بينهم عيوب عظام الفك أو الفم بينما قد يحدث ذلك في حالة الرضاعة الصناعية نظراً لأن عملية « المص » مع الرضاعة الصناعية تمثل عملاً شاقاً نسبياً للطفل وقد تؤثر على طبيعة نمو عظام الفك .

□ الارتياح النفسي :

● **الرضاعة الطبيعية = لبن + حنان !**
ليس اللبن وحده هو كل ما يناله طفلك من الرضاعة الطبيعية لكنه ينال كذلك مع كل رضعة جرعة عظيمة من الحنان .. فحتى تتم الرضاعة الطبيعية لابد أن يكون هناك اتصال بدني حميم بينك وبين طفلك وإلا لن يتمكن من

الحصول على اللبن .. ومن خلال هذا الوضع يحظى الطفل بالدفع والعناية والاحتضان .. وهذه الأشياء المعنوية يستشعرها الطفل جيدًا ، وإن كان لا يعبر بشكل مباشر عن سعادته بها ، وهي لاشك غذاء نفسي ضروري للطفل ، كحاجته للغذاء المادى ، يساعد على سلامة بنائه النفسى . أما فى حالة الرضاعة الصناعية فنجد أن هذا الاتصال البدنى لا يتحقق بنفس كيفية الرضاعة الطبيعية ، ولذلك فإنه ليس غريباً أن يكون الطفل فى هذه الحالة أكثر تعطشاً للحنان وربما أكثر ميلاً فى المستقبل للاضطرابات النفسية .

□ متعة المص :

كما يتحقق للطفل من خلال الرضاعة الطبيعية الاستمتاع بمص حلمة الثدي .. إذ يكون هذا العمل من أبرز مباحج الطفل خلال هذه الفترة المبكرة من حياته وعمله الوحيد .

كما يصبح الطفل مع التعود على المص قادراً على تحديد كفايته الغذائية ، أكثر مما تستطيع الأم ذلك ، فهو يأخذ ما يكفيه من اللبن ويتوقف عن المص . وقد أثبتت بعض الدراسات أن الطفل يكتسب هذه المقدرة على تحديد حاجته الغذائية خلال أول عشرة أيام بعد وضعه على الثدي ، وأنها تتجلى بشكل واضح بين الأطفال الذين يرضعون من ثدى الأم أكثر من غيرهم من الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الصناعية ..

ومن المرجح كذلك أن طفل الرضاعة الطبيعية يمكنه أن يدرك حدوث تغير بمكونات لبن الثدي ، كعند تناول أطعمة أو أدوية معينة تفرز باللبن ، وبالتالي فإنه قد يتوقف عن مص الثدي المهيأ له . بينما يرحب بمص الثدي الآخر لعله يرضيه .

□ سهولة الهضم :

كما يتميز لبن الأم بأنه أسهل هضمًا عن الألبان الأخرى .. ومع تصبغ حركة الأمعاء أكثر ليونة وانتظامًا ، وتقل فرصة حدوث المغص . ويلاحظ كذلك أن براز الطفل مع الرضاعة الطبيعية يكون طرياً مصفراً ولا ينتج عنه رائحة كريهة على عكس الرضاعة الصناعية التى تتميز عادة بإخراج براز له رائحة كريهة .

□ الرضاعة الطبيعية والناحية الاقتصادية :

وبالإضافة للفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية نجد كذلك أنها تفيد الأسرة اقتصاديًا فهي توفر للأسرة النقود التي تُنفق في شراء الألبان الصناعية والتي تزيد أثمانها من وقت لآخر .

لكن هذا لا يعنى أن الرضاعة الطبيعية ليست مكلفة على الإطلاق إذ أنه يجب أن يزيد تناول الموضع للغذاء حتى تتمكن من انفاق حوالى ٦٠٠ - ٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم فوق حاجتها للسعرات الحرارية (الطاقة) فى الأحوال العادية .. وهذه الكمية هى ما يحتاجه الجسم فى المتوسط لإنتاج لبن الثدي يوميًا .

□ أرضعى طفلك من ثديك يرتاح بالك :

وإذا كانت الرضاعة الطبيعية مفيدة لطفلك من الناحية النفسية فإنها مفيدة لك كذلك نفسيًا ، وإن لم تكن هذه الفائدة غير ظاهرة تمامًا .

فالحقيقة أن الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن من ثديهن يشعن بارتياح نفسى لا يشعن به غيرهن من الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة صناعية .. وسبب هذا الارتياح ناتج من الإحساس بأداء الواجب أو براحة الضمير حيث تدرك الأم مع الرضاعة الطبيعية بأنها لم تقصّر فى حق طفلها وأنها تقدم له الغذاء الأمثل الذى يعينه على النمو السليم .

كما تحقق الرضاعة الطبيعية للأم راحة من أوجه أخرى .. فهي توفر عليها المجهود والوقت المستنفذين فى القيام بإعداد وجبات الرضاعة الصناعية .. كما تعتبر الرضاعة الطبيعية ، أو إعطاء الثدي للطفل ، من أسهل وأبسط الوسائل الفعّالة فى كثير من الأحيان لتهدئة الطفل وتسكينه عن الصراخ .. هذا الصراخ الذى كثيرًا ما يقلق راحة الأبوين خاصة أثناء الليل .

□ الرضاعة والرشاقة :

● مع الرضاعة الطبيعية جسمك يعود لحالته الطبيعية بسرعة :

ولا يزال هناك فوائد أخرى للأم تحقّقها لها الرضاعة الطبيعية . فقد وجد أن النشاط الهرمونى الذى يصاحب القيام بالرضاعة الطبيعية

يساعد على اختزال حجم الرحم بحيث يعود إلى حجمه الطبيعي بسرعة كما كان عليه قبل الحمل .. كما يساعد على التخلص من الإفرازات المهبلية التي تظهر بعد الولادة في أقصر وقت ممكن .

ووجد كذلك أن القيام بالرضاعة الطبيعية بشكل مكثف (أى تقديم رضعات متكررة دون إضافة رضعات صناعية) يمكن أن يؤخر حدوث التبويض والدورة الشهرية لعدة شهور طويلة بعد الولادة .. وبذلك تترتاح الأم من متاعب الحيض كما تتجنب حدوث حمل في هذه الفترة الحرجة التي تقوم خلالها بإرضاع طفلها .

كما وجد أن المرأة التي ترضع طفلها من ثديها يكون لديها فرصة أكبر لاختزال الوزن الزائد الذى اكتسبته أثناء الحمل وبالتالى تعود بسرعة لصورتها الأولى قبل بدء الحمل وذلك لأن الرضاعة الطبيعية تساعد على استهلاك الدهون التي اختزنت بالجسم أثناء الحمل من خلال ما تتطلبه من استهلاك لكمية زائدة من السعرات الحرارية .

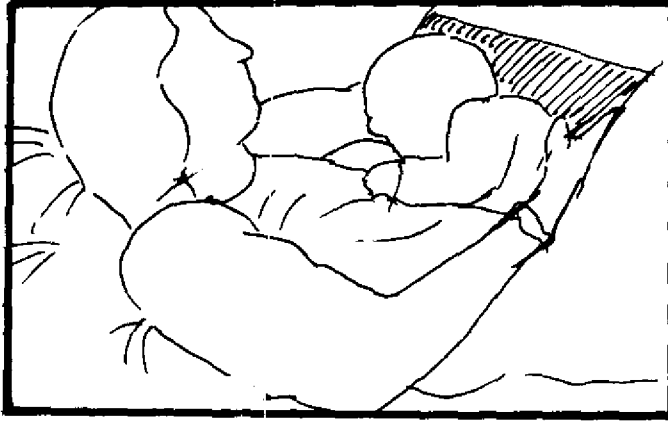
□ كيف تحقق الرضاعة الطبيعية الانسجام :

والتجاوب الشعورى بين الأم وطفلها ؟

وهذه فائدة نفسية أخرى للرضاعة الطبيعية . فأتناء القيام بإرضاع طفلك من ثديك ، فإنه يحدث ما يمكن أن نسميه بالتغذية الشعورية المرتدة (emotional feedback) بمعنى أنك تكونين أكثر تقرباً إليه وإدراكاً لمشاعره من خلال اتصالك عن قرب بعينه وفمه ويديه وجسمه .. وهذا التقارب المحبب هو فى الحقيقة أحد الدوافع الهامة وراء إقبال أغلب الأمهات على القيام بالرضاعة الطبيعية .. وهو أيضاً سبب إحساسهن بشيء من التعاسة حين تنتهى فترة الرضاعة ويبدأ فطام الطفل . وهذا التقارب المحبب الذى تشعر به الأم والذى يدفعها للابتسام لطفلها والربت عليه بخنان يرتد إلى طفلها فيشعر هو الآخر بالبهجة والانسجام .

وقد أثبتت بعض الدراسات أن الأم التي تقوم بالرضاعة الطبيعية تكون أكثر تجاوباً مع طفلها وأكثر تقرباً إليه حيث تميل إلى الابتسام إليه وتقبيله

والربط عليه من وقت لآخر وذلك بالنسبة لغيرها من الأمهات اللاتي يقمن
بالرضاعة الصناعية .



إعطاء اللدى للطفل .. أحد الوسائل الفعالة لإسكاته عن الصراخ أثناء الليل ..
ويمكنك القيام بذلك أثناء الاسرغاء في الفراش دون ازعاج واضح لراحتك كما يحدث
مع الرضاعة الصناعية .



هل لديك ما يمنع من القيام بالرضاعة الطبيعية ؟



بعد هذا العرض السابق للمزايا الفريدة للرضاعة الطبيعية ، فإنه من الحكمة أن تتخذى القرار بإرضاع طفلك من الثدي وليس بالاعتماد على الألبان الصناعية .

★ تمسكى باللبن الطبيعي لأقصى درجة :

□ نصف العمى ولا العمى كله !

وفي حالة وجود ما يمنعك من القيام بالرضاعة الطبيعية ، كما سيتضح ، عليك أن تحاولى جاهدة على أن ينال طفلك ما تيسر من لبنك ولو بضع جرعات متكررة ، متى سمح الأمر بذلك .. ذلك لأن الطفل وإن حظى بقدر بسيط من لبن الأم كان ذلك أفضل بكثير من ألا ينال منه أى قدر على الإطلاق نظراً لما يمكن أن يجده به هذا القدر البسيط العظيم الأهمية من مضادات حيوية طبيعية تساعد على رفع مقاومة جسمه للعدوى أثناء النمو .. علاوة على ما للرضاعة الطبيعية من فوائد أخرى حتى وإن لم تدم طويلاً .. أى موجز القول هو ما يعبر عنه هذا المثل الشعبى : « نصف العمى ولا العمى كله » .

● إذا كان ثديك صغيراً فلا يُهم !

إذا كان قرارك باللجوء إلى الرضاعة الصناعية بناءً على ما لديك من نهد ضئيل وبالتالي لبن قليل .. فأنت يا عزيزتى مخطئة !

فمن المفاهيم الشائعة والخطئة بين مجتمع النسوة أن قدرة المرأة على القيام بمهمة الرضاعة الطبيعية تعتمد على مقدار حجم الثدي .. أى بمعنى أن المرأة ذات الثدي الكبير يمكنها ذلك بكفاءة ، بينما لا يصلح الثدي الصغير للقيام

بالرضاعة !.. والخطأ في ذلك هو أن حجم الثدي يعتمد أساساً على مقدار الدهون الموجودة به ، أى على حجم الجزء الدهنى الذى يشارك في تكوين الثدي ، وهو الجزء المسئول أساساً عن مقدار حجم الثدي بينما لا يقوم بإفراز اللبن ، وإنما يتولى ذلك الجزء الآخر المشارك له في تكوين الثدي وهو الجزء الغُدِّى .

وبناء على ذلك ، فإن الثدي الصغير تقل به كمية الدهون لكنه لا يزال قادراً على القيام بوظيفة الرضاعة من خلال الجزء الغدى الذى لا يتأثر حجمه كثيراً بصغر حجم الثدي .
ويوضح لك الشكل التالى تركيب الثدي بجزئيه : الغُدِّى والدهنى .



نرى على شكل فذلك من الداخل وتركيبه .

يتركب الثدي من جزئين أساسيين ، وهما : جزء دهنى وجزء غُدِّى . وهذا الجزء الأخير هو الذى يفرز اللبن ، وله شكل يشبه العناقيد ، ويتكون من حويصلات يمر منها اللبن إلى قنوات ، وهذه تتجمع مع بعضها لتكون قنوات أكبر [أو جيوب] وتتجمع هذه القنوات وتفتح في حلمة الثدي بعدد يتراوح ما بين ١٢ - ٢٠ قناة .

وينمو هذا الجزء الغدى تحت تأثير هورمونى الإستروجين والبروجسترون اللذين ينتجهما المبيضان .

□ موانع الرضاعة الطبيعية :

والآن نتحدث عن الحالات التي لا تستطيع أو لا ينبغي أن تقوم فيها الأم بالرضاعة الطبيعية ، وهى حالات قليلة ، مثل :

□ تناول بعض الأدوية :

إذا كنت تتناولين دواء أو مجموعة أدوية لعلاج مرض معين فإن ذلك لا يتعارض في أغلب الأحيان مع القيام بالرضاعة الطبيعية إذا كان هذا الدواء لا يُفرز أصلاً بلبن الثدي أو يُفرز بكمية طفيفة جداً أو إذا كان لا يؤدي لأعراض جانبية سواء خَرَجَ مع لبن الثدي أو لم يخرج .. وهذا هو الحال مع كثير من نوعيات الأدوية .

لكنه في بعض الحالات القليلة يمكن أن يؤدي خروج بعض أنواع الأدوية مع لبن الثدي إلى أضرار جانبية بالطفل وخاصة بعض أنواع المهدئات من فصيلة باربيتوريت (Barbiturates) .. وبعض أنواع مضادات الاكتئاب وبعض أدوية علاج مرض الصرع .

ففى حالة الاعتماد على تناول مثل هذه الأنواع السابقة يجب أن يؤخذ قرار الرضاعة الطبيعية بعد استشارة الطبيب المعالج .. أو الاعتماد على بدائل أخرى آمنة متى أمكن ذلك .

وفيما يلي أقدم لك قائمة بمختلف الأدوية التي يجب أن تحذرى من تناولها خلال فترة الرضاعة خاصة إذا كنت مضطرة لاستعمالها لفترة طويلة .. ويجب أن تؤخذ بمعرفة الطبيب .

- مهدئات الأعصاب ، مثل الفاليوم أو الفالينيل .
- الأدوية المضادة لتجلط الدم .
- اليود الموجود في بعض أدوية السعال .
- أدوية السكر .
- الأدوية المستعملة في علاج الغدة الدرقية .
- دواء كلوروميستين (يمكن أن يؤدي لحدوث ضمور في نخاع عظام الطفل فيصاب بفقر الدم والأنيميا) .

- الإفراط في استخدام أقراص الأسبرين أو مركبات الاليسيلات التي تستعمل في علاج الروماتيزم .
- الإفراط في استخدام المضادات الحيوية مثل الأمبيسلين حيث قد يؤدي لزيادة الفطريات في أمعاء الرضيع وإصابته بالإسهال .
- المنبهات مثل الكافيين (الشاي والقهوة) والنيكوتين (التدخين) .
- الأدوية المدرة للبول (حيث تعمل على إصابة الرضيع بالجفاف وفقد الكثير من الأملاح المعدنية الهامة) .
- أدوية علاج الحساسية ، والأدوية التي تستعمل في علاج الرشح والركام ، فقد تؤدي إلى خمول الطفل أو أرقه أو كثرة بكائه .

□ عدم قدرة الطفل على المص :

وهذا يظهر بين الأطفال البلهاء أو المتخلفين عقلياً .. وكذلك في حالة وجود عيوب خلقية بالفك أو الفم مما يعوق الرضيع عن المص .

□ عدم قدرة الأم على الإرضاع :

وذلك كما في حالة إصابة الأم بمرض نفسي أو بمرض عضوي يجعلها غير كفاء للقيام بالرضاعة سواء من الناحية العقلية أو الجسمانية .
ومن أمثلة ذلك الإصابة بمرض مزمن، ففي هذه الحالة قد تمثل الرضاعة الطبيعية إجهاداً فوق طاقة الأم مثل مرض الدرن الرئوي (يمكن أحياناً القيام بالرضاعة في وجود مرض السل) أو الأمراض المزمنة بالكلى أو بالقلب أو بالتعدد وبصفة عامة يجب استشارة الطبيب المعالج في مدى احتمال الأم على القيام بإرضاع طفلها في مثل هذه الحالات .

كما يتصح عادة بالامتناع عن القيام بالرضاعة في حالة الإصابة بالسرطانات المختلفة خاصة سرطان الثدي [لاحظي أن الرضاعة الطبيعية قد توفر الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي وإن لم يثبت ذلك تماماً] .

وأحياناً يكون وجود الأم تحت ضغط نفسي شديد ، رغم سلامة حالتها العقلية ، سبباً كافياً لفشل الرضاعة الطبيعية إذ أن ذلك يؤثر من ناحية على

إفراز لبن الثدي فيقل إدراره ، بالإضافة إلى أن موقف الأم السلبي من القيام بالرضاعة ، سواء لمعاناتها من التوتر النفسى أو لكرهها لعملية الرضاعة نفسها ، ينعكس أثره على الطفل فيبدو عابسًا غير مقبل على المص .

□ عدم نمو الطفل بدرجة كافية مع الرضاعة الطبيعية :

وفي حالات قليلة ، تكون الرضاعة الطبيعية غير موافقة لحاجة الطفل بدليل عدم اكتسابه لوزن زائد بشكل ملحوظ يشير إلى استجابته للنمو مع الرضاعة الطبيعية . وقد يكون سبب ذلك - ببساطة - ضعف إدرار لبن الثدي .. لكنه قد يحدث كذلك في حالة عدم تقبل جسم الطفل لسكر اللبن (اللاكتوز) وبالتالي فإنه لا يستجيب للرضاعة الطبيعية مما يوجب ضرورة اللجوء إلى بدائل اللبن الصناعية .



الإعداد للقيام بالرضاعة



والآن .. ماذا قررت ؟

إذا كان قرارك أن تقومى بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية ، طالما لا يوجد سبب يمنعك من ذلك ، بناء على ما سبق ، فعليك أن تجهّزى نفسك ابتداء من فترة الحمل استعدادًا للقيام بهذه المهمة . وهذا يتطلب منك مراعاة بعض الأمور وذلك على النحو التالى .

□ العناية بالتدئين خلال فترة الحمل :

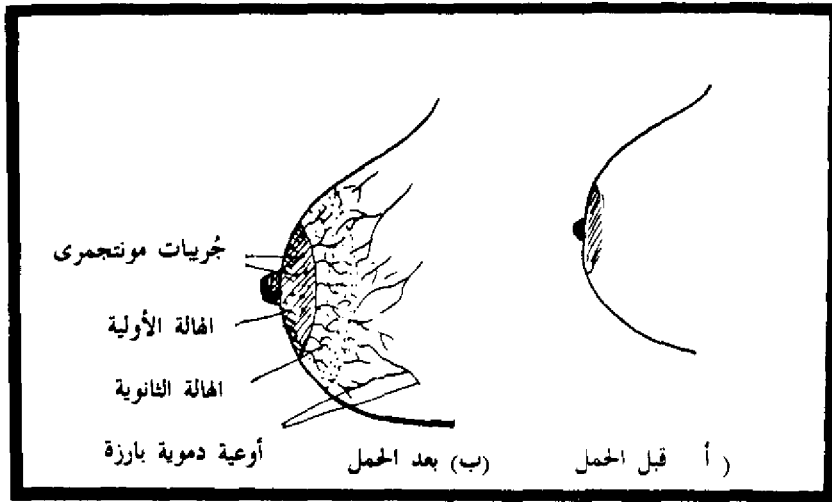
● ثدى الحامل :

يعتبر الثديان من أكثر الأعضاء التى يؤثر عليهما حدوث الحمل ، فيظهر بهما تغيرات عديدة فى فترة مبكرة من الحمل ، وتكون أكثر وضوحًا فى الحمل الأول ، إذ أن بعضها يظل متواجداً بدرجة ما بعد انتهاء الحمل . فبصفة عامة ، يمتلئ الثدي ، ويزداد حجمه ، ويصبح أكثر دفئاً وأكثر حساسية للمس ، كما يزداد ورود الدم إليه حيث تبرز الأوعية الدموية بوضوح تحت سطح الجلد .

كما تبرز الحلمة ويزداد حجم الهالة المحيطة بها ، ويكتسب الاثنان لوناً غامقاً ، ويتكون كذلك هالة أخرى ثانوية تحيط بالهالة الأصلية . كما يظهر عند قاعدة الحلمة وخلال الهالة المحيطة بها أجسام صغيرة أو نتوءات تسمى : حويصلات أو جُرَيَّات مونتجمرى (Montgomery,s follicles) ويبلغ عددها فى المتوسط ما بين ١٢ - ٢٠ حويصلة ، وتبدو واضحة بحلول الأسبوع الثانى عشر من الحمل .

كما يخرج من الثدي بحلول الشهر الرابع تقريباً سائل شفاف يسمى : كولسترُم « أو لبن السرسوب » (colostrum) يزداد فى الكثافة والغزارة

تدرجياً مع تقدم الحمل ، ويمكن ملاحظته بوضوح عند القيام بعصر الثدي .
وهذا السائل يمثل الإفراز الأول للبن الثدي ويشير إلى استعداد الثديين
لإفراز اللبن الحقيقي .



التغيرات التي تطرأ على الثدي أثناء الحمل

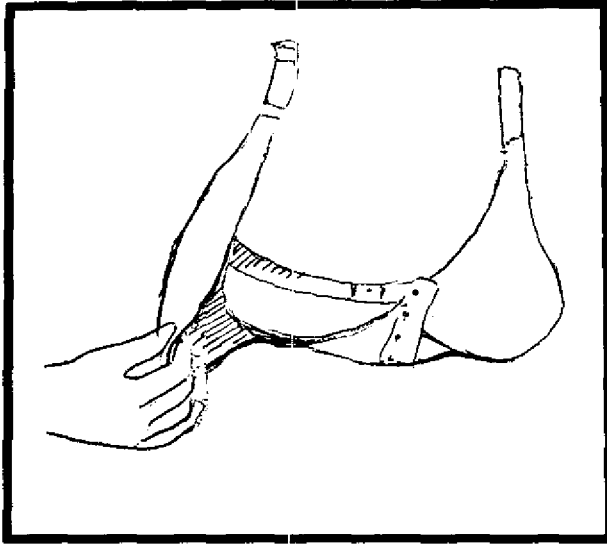
● اختيار « السونتيان » المناسب !

ونظراً لتضخم حجم الثديين أثناء الحمل ، فإنه من الضروري أن تحرصى
على إسنادهما سنّاً كافياً خاصة أثناء الحركة للوقاية من حدوث ترهلات بجلد
الثديين والأربطة التي تسندهما مما يسبب إلى منظرهما بعد الولادة .
وهذا يعنى أن تحرصى على ارتداء سونتيان (مشد للثدى) مناسب
للوفاية من هذه الأضرار التي تشوّه جمالك علاوة على أن ذلك يشعرك
بالراحة .

ومن مواصفات السونتيان المناسب أن يكون حجمه موافقاً لحجم الثدي
تماماً بحيث يشبه جيداً فى مكانه .. وأن يكون له أربطة عريضة حتى لا تنزلق
من فوق الكتف وتشد الثدي شداً محكماً .. وأن يكون له قاعدة عريضة

محكمة على أعلى البطن .. كما يفضل اقتناء الأنواع التي تتميز بوجود مشبك من الخلف يتحكم في درجة الاتساع حيث أنه مع تقدم الحمل تحتاجين تدريجيًا إلى مقاسات أكبر في الاتساع .
ويفضل كذلك اقتناء الأنواع المصنوعة من القطن عن المصنوعة من النايلون حيث أنها تساعد على تهوية الجلد وتنفسه .
ويوجد بالأسواق أنواع من السونتيانات خاصة بالحوامل تتوافر فيها كل الشروط المناسبة للعناية بالثديين .

ولاحظي أنك تحتاجين إلى ضرورة اقتناء سونتيان مناسب ابتداء من الشهر الخامس تقريبًا حيث يبدأ الثدي في التضخم بشكل واضح . ولاحظي كذلك أنه يمكنك عادة الاعتماد على نفس السونتيان خلال فترة الرضاعة فيما بعد .. ولذلك يفضل اقتناء الأنواع المفتوحة من الأمام (كالتي تظهر بالشكل التالي) بحيث يمكنك ببساطة القيام بالرضاعة بإخراج الثدي من السونتيان وفي نفس الوقت الاحتفاظ به مسنودًا من أسفل بما يوفر لك الراحة أثناء الرضاعة .



اختيار السونتيان المناسب .. شيء ضروري خلال الشهور الأخيرة من الحمل وخلال فترة الرضاعة . ويفضل اقتناء الأنواع ذات الفتحة الأمامية (كالموضح بالشكل) لسهولة الاستخدام وللاحتفاظ بالثدي مسنودًا خلال القيام بالرضاعة .

● دهان حلمة الثدي :

لاحظي أن « جُرَيَات مونتجمري » التي سبق الإشارة إليها لها وظيفة معينة حيث تقوم بإفراز زيت طبيعي لتليين الهالة والحلمة استعدادًا للقيام بالرضاعة . ولا مانع كذلك من أن تقومى بدهان حلمة الثدي بكريم أو زيت مرطب خلال الفترة الأخيرة من الحمل للوقاية من التشققات ولتجهيز الحلمة للرضاعة حتى تكون سهلة المصّ وليّنة على فم الطفل .. ويفضل أن تعتمدى فى ذلك على مادة اللانولين أو الكريماز المحتوية على اللانولين كمادة أساسية . وتجنّى أثناء الاستحمام تعريض الحلمة للصابون حتى لا تصاب بالجفاف والتشققات .. فيكفى تنظيفها بالماء الفاتر .

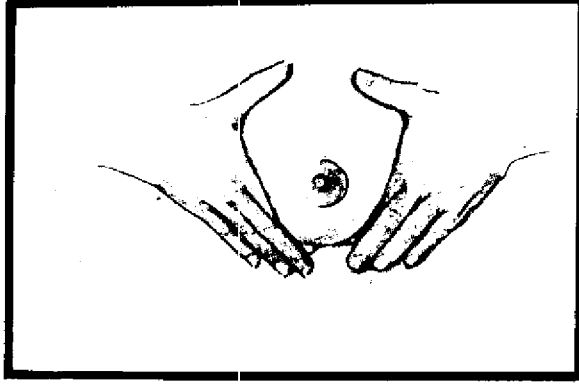
● عصر الثديين لاستخراج السرسوب :

ابتداء من الشهر الرابع من الحمل ، يبدأ عادة إفراز الكولسترول (لبن السرسوب) بكمية واضحة .. وهذا عبارة عن سائل شفاف يميل إلى اللون الأصفر .. وله قيمة غذائية كبيرة ويحتوى على نسبة مرتفعة من المضادات الحيوية [ولذلك لا ينبغي إهماله عند بدء الرضاعة] . ويعنى خروج هذا السائل بدء استعداد الثديين للقيام بوظيفتهما فى إرضاع المولود .. حيث يمثل الكولسترول الغذاء الأول للمولود والذي يبدأ من بعده إفراز اللبن المعتاد . وأحياناً قد يتأخر إفراز الكولسترول ربما إلى الشهر الأخير من الحمل ، وهذا اختلاف طبيعى لا يدعو للقلق .

وبعض الأطباء ينصح بإفراغ الثديين من الكولسترول عن طريق عصر الثدي .. وسواء فعلت ذلك أو لم تفعليه فليس هناك تأثير على القيام بالرضاعة فيما بعد .

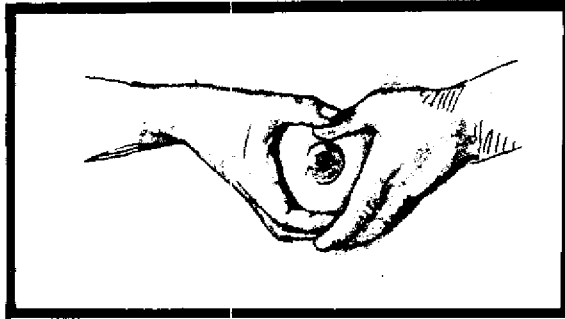
لكنه يجب أن تهتمى بنظافة ثديك متى لاحظت ظهور الكولسترول وخروجه من الحلمة ، دون عصر ، لأنه إذا بقى على جلد الحلمة لفترة طويلة قد يؤدى لحدوث تشققات بها ، وهذا يتطلب منك القيام بغسل الثديين يوميًا بالماء وتجهيفهما جيدًا ثم دهان الحلمة بكريم مناسب للحماية من الجفاف والتشققات .

- ولاستخراج الكولسترول ، اتبعى هذه الطريقة التالية :
- (١) امسكى الثدي المراد عصره من أعلى بوضع اليدين مفرودتين تجاه الضلوع وجعل إصبعى الإبهام لأعلى والكوعين مثنيتين على الجانبين .

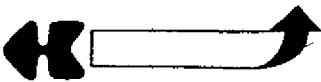


(١)

- (٢) ابدئى فى الضغط باليدين على الثدي مع تحريكهما لأسفل تجاه الحلمة .. ثم قومى بعصر الحلمة بالضغط بإصبعى الإبهام من أعلى وبياق الأصابع من أسفل .



(٢)

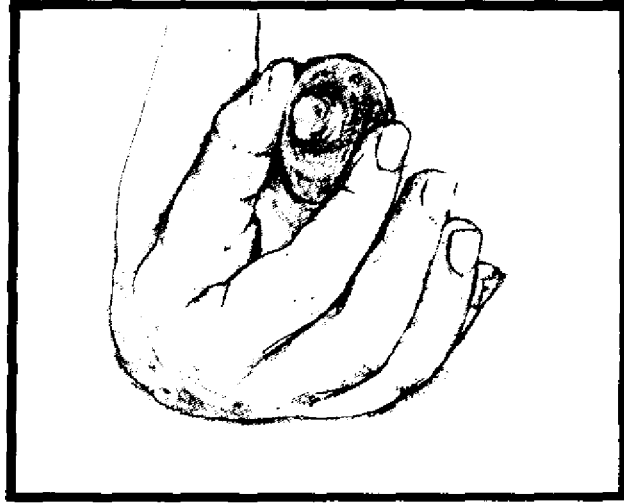


□ العناية بحلمة الثدي :

● هل حلمة ثديك بارزة أم غاطسة ؟

قابلية الحلمة للتمدد ، أى للبروز للخارج ، شئ ضرورى لنجاح الرضاعة .

ولكى تختبرى ذلك ، قومى بضغط الجلد خلف الحلمة بإصبعى الإبهام والسبابة . فإذا لم تنتصب الحلمة ، أى ظلت مُسطَّحة ، أو ربما غاصت للداخل ، فأنت فى حاجة ضرورية لمساعدة وعناية .

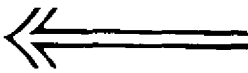


(٣)

اختبار تمدد حلمة الثدي

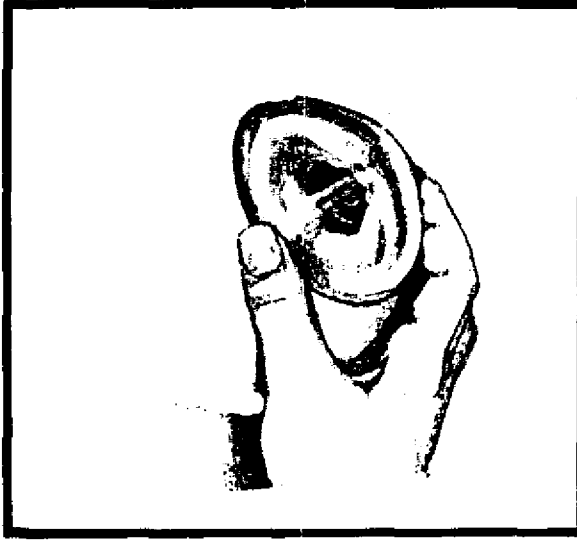
● علاج عدم بروز الحلمة :

لحسن الحظ ، أن عدم بروز الحلمة كثيراً ما يعتدل تلقائياً مع تقدّم الحمل والاستمرار فى إرضاع الطفل . وهناك وسائل مساعدة يمكنك الاعتماد عليها لمساعدة الحلمة على البروز .. وذلك على النحو التالى :



□ الاستعانة بغلاف الثدي :

هذا عبارة عن غطاء (مثل الطَّبَق) مصنوع من البلاستيك أو الزجاج مُزوّد بفتحة في المنتصف مساوية لحجم الحلمة .. ويتم وضعه على الثدي بحيث تدخل الحلمة خلال هذه الفتحة وتضغط قاعدته على الجلد المحيط بها (الهالة) وبذلك يساعد على دفع الحلمة للخارج وبروزها من خلال هذا الضغط الخفيف المستمر على الهالة .. كما يتضح من الشكل التالى .



غلاف الثدي (شفاط الحلمة)

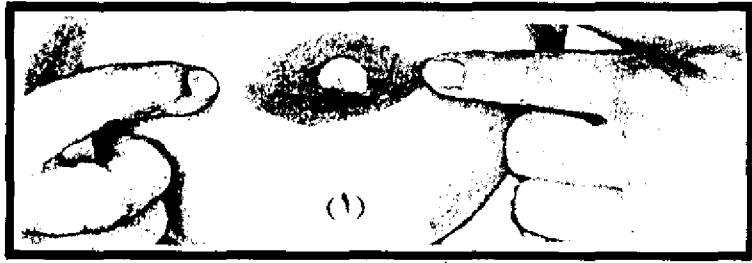
وتستخدم هذه الأداة المُساعدة على بروز الحلمة (Breast Shields) بأن تثبت بالثدى ، كما موضح بالشكل السابق ، لمدة من الوقت تزداد تدريجيًا .. ففي البداية يتم ارتداؤها لنحو ساعة واحدة يوميًا ومع تقدم الحمل تطول المدة لعدة ساعات يوميًا . ولاحظي أن استعمال هذا الغطاء يجب أن يبدأ في فترة مبكرة من الحمل (حوالى الشهر الثالث) ويمكن استخدامه بعد الولادة . ولاحظي كذلك أنه لا يتسبب فى أى ألم كما يمكن ارتداؤه تحت السونتيان بارتياح . كما يستعمل نفس هذا الغطاء لجمع لبن الثدي المتسرب وبالتالي يحافظ على جفاف الثدي (كما يتضح) .

□ تقنيات لبروز الحلمة :

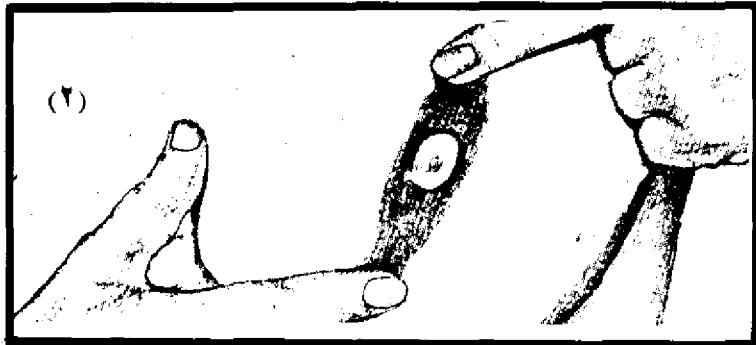
● طريقة « هوفمان » The Hoffman technique

كما يمكن مساعدة الحلمة على البروز بعمل شد خفيف متكرر بأصابع اليدين ليساعد على زوال الالتصاقات التي قد تنشأ عند قاعدة الحلمة وتمنعها من البروز . ولهذا الغرض يمكن الاعتماد على الطريقة التالية التي ابتكرها الطبيب « هوفمان » .

- (١) ضعي إصبعي السبابة على جانبي الحلمة (فوق الهالة) في مستوى أفقى .. وقومي بشد الجلد بدفع الإصبعين للوراء مع الضغط على الجلد .



- (٢) كرري نفس الطريقة السابقة ، ولكن مع جعل الإصبعين في مستوى رأسي . كرري هذا التمرين لمدة دقيقتين بصفة منتظمة يومياً .



طريقة « هوفمان » لمساعدة بروز الحلمة

● جهّزى نفسك للرضاعة بالغذاء الجيد أثناء الحمل :

إن ما تتناولينه من غذاء أثناء الحمل لا يؤثر على صحتك فحسب ، لكنه يؤثر كذلك على صحة ونمو جنينك الذى تحملينه بين أحشائك ، ويؤثر كذلك على تكوين لبن الثدي الذى يبدأ الجسم فى تحضيره استعدادًا للقيام بالرضاعة . وبالتالي فإن تناول غذاء جيد متوازن فى عناصره الغذائية شئ لا غنى عنه لمساعدة طفلك على النمو السليم ولإعداد مكونات لبن الثدي وتوافره مما يساعدك على القيام بالرضاعة بكفاءة فيما بعد انتهاء الحمل . فعليك أن تهتمى بصفة خاصة بتناول هذه الأنواع من المأكولات التالية الغنية بالبروتينات والفيتامينات والحديد والكالسيوم .

- اللبن ومنتجات الألبان كالزبادى والجبن الأبيض : تناولى كوبين من اللبن يوميًا .
- اللحوم : وتشمل اللحم الأحمر واللحم الأبيض (لحم الطيور والأسماك) .
- البقول والحبوب والخبز .
- الخضراوات والفواكه .
- البيض : تناولى بيضة واحدة يوميًا .
- السوائل : كعصائر الفاكهة والحساء مع تناول كميات كافية من الماء يوميًا .

أما ما يجب أن تقللى من تناوله فيشمل النشويات (كالبطاطس والأرز والمكرونة) والدهون والحلويات لأن الإفراط فى تناول هذه الأطعمة الغنية بالسكريات الحرارية يجعلك تكتسبين قدرًا كبيرًا من الوزن الزائد أثناء الحمل .. وهذه البدانة الواضحة تجعلك سريعة التعب ، كما أنها تعرضك ، كما تقول بعض الدراسات لتسمم الحمل (تورم القدمين وظهور الزلال فى البول وارتفاع ضغط الدم) وخاصة إذا صاحب ذلك إفراط فى تناول ملح الطعام أو المأكولات المملحة عمومًا .

★ التغذية خلال فترة الرضاعة :

□ ماذا تشتتين استعدادًا للرضاعة :

لاحظي أن القيام بالرضاعة يستهلك يوميًا حوالى ٦٠٠ - ٨٠٠ سعرًا حراريًا .. ومعنى ذلك أنك فى حاجة لمزيد من الغذاء (الطاقة) خلال فترة الرضاعة حتى تستطيعى القيام بمهمة الرضاعة . ولاحظي كذلك أن جسمك خلال فترة الحمل يقوم باحتزان كمية من الدهون بغرض استهلاكها (حرقها) لتوليد الطاقة اللازمة التى تعينك على القيام بالرضاعة [ولذلك نقول إن المرأة التى ترضع طفلها من ثديها يكون لديها فرصة أكبر للتخلص من الوزن الزائد الذى اكتسبته أثناء الحمل بالنسبة لغيرها من النساء ممن يرضعن أطفالهن رضاعة صناعية] .. لكن هذا فى الحقيقة لا يُلغى ضرورة أن تهتمى خلال فترة الرضاعة بتناول قدر زائد من الغذاء الجيد بصفة يومية منتظمة ليعينك على القيام بالرضاعة بكفاءة ودون أن تتعرضى لإجهاد وإرهاق . وما يجب أن تحرصى على تناوله من غذاء خلال فترة الرضاعة لا يختلف عنه خلال فترة الحمل ، كما سبق التوضيح ، فعليك أن تهتمى بتناول قدر وفير من البروتينات والفيتامينات والمعادن خاصة الحديد .

وإنها لفكرة جيدة أن تقومى خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل بتخزين بعض احتياجاتك الغذائية بالمنزل لاستهلاكها خلال فترة الرضاعة .. فاحرصى على تخزين كمية من اللحوم والدجاج والمعلبات والوجبات السريعة الجاهزة بحيث يمكنك تقليل الجهد والوقت المستنفذين فى إعداد الغذاء وبذلك يمكنك أن تتفرغى لرعاية مولودك المنتظر .

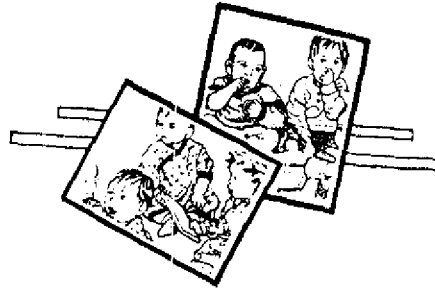
ويفضل كذلك أن تقتنى بعض أدوات المطبخ الحديثة ، متى سمحت ظروفك المادية بذلك ، لكى توفر لك الوقت فى إعداد الطعام وبالتالي يمكنك أن تتفرغى لرعاية مولودك وأن تنال قسطًا كافيًا من الراحة يوميًا [وذلك مثل الخلطات والديب فريزر والكشش ماشين] .



□ شراء أدوات الرضاعة :

لا يحتاج القيام بالرضاعة الطبيعية لأى أدوات ، لكنك قد تحتاجين لبعض الأدوات الاحتياطية البسيطة للتغلب على بعض المشاكل التى قد تواجهك عند القيام بالرضاعة ، وهذه تشمل :

- زوج من زجاجات الرضاعة [لاستخدامهما فى حفظ لبن الثدي]
- غطاء للثدى [لجمع اللبن المتسرب من الثدي أو لمساعدة بروز الحلمة] .
- حلمة مطاطية صناعية لاستخدامها فى الرضاعة بدلاً من حلمة الثدي متى استدعى الأمر ذلك .
- مضخة يدوية لعصر لبن الثدي [وهذه تستخدم فى حالة إيجاد صعوبة فى عصر الثدي باليد .. ويوجد منها أنواع مختلفة .. ويفضل شراء النوع الذى يمكن استخدامه فى نفس الوقت كزجاجة للرضاعة .. كما سيتضح] .
- شراء عدد من حفاضات الثدي (Breast Pads) وهذه عبارة عن لفافات قطنية تستخدم لامتصاص اللبن المتسرب من الثدي [شبيهة بوظيفة الحفاضات المستخدمة أثناء الحيض] .
- شراء كسرولة وفرشاة لغلى وتنظيف زجاجات وأدوات الرضاعة .
- عدد ثلاثة سونتيانات مناسبة للرضاعة ... وثلاثة سروالات [قمصان نوم] بحيث يكون جميعها مفتوحاً من الأمام ومتسعاً بدرجة كافية ليسهل إخراج الثدي للقيام بالرضاعة ، ولتبيء لك الراحة .



قدوم الوليد وبدء الرضاعة



□ عزيزتى الأم : لا تتأخرى فى إعطاء ثديك لمولودك الجديد

● فوائد المص المبكر :

بمجرد أن تنتهى من عملية الولادة وتستعيدى بعض نشاطك وقواك عليك أن تبدئى فى القيام بالرضاعة .. إذ أن هناك أكثر من فائدة كبيرة فى ذلك .

● فى المقام الأول ، يساعد مص الثدي على تنشيط إفراز هرمون يسمى : اوكسيتوسن (Oxytocin) وهذا يؤدي لتقوية انقباضات الرحم وبالتالي يساعد على نزول المشيمة ومخلفات الحمل (الخلاص) .

فإذا تأخر حدوث ذلك (أى خروج المشيمة) لأى سبب من الأسباب فيمكن مساعدة استكمال هذه الخطوة بإعطاء الثدي للمولود . [لاحظى أن الأطباء يقومون بحقن الحامل قبل الولادة بمادة مشابهة لمفعول هذا الهرمون لتقوية انقباض الرحم تسمى : إرجومتريين (Ergometrine) .

● ونظرًا لأن غريزة المص تكون قوية عند الطفل بمجرد ولادته فإن تلبية هذه الحاجة عنده تضمن إلى حد كبير استمرار الرضاعة بنجاح فيما بعد . وقد أثبتت بعض الدراسات صحة ذلك ، حيث قُدِّمَ الثدي للوليد بعد حوالى ساعة واحدة من الولادة .. وقد وجد أن ذلك أدى إلى تعلق الوليد بالثدي وانتظامه فى الرضاعة .

● وبالإضافة لذلك ، فإن هناك سببًا قويًا لضرورة الاهتمام بإرضاع الطفل فى أقرب وقت ممكن وهو ببساطة أن ذلك يؤدي لزيادة إدرار لبن الثدي حيث أن المص والتفريغ المتكرر من أفضل ما يُنشِط تكوين اللبن ويزيد إدراره . ● ولاحظى كذلك أن سرعة إعطاء الثدي للطفل فيه توطيد للعلاقة بينك وبين طفلك وإعادة للاتصال بينكما بعد انفصاله عن جسمك بخروجه من

الرحم بعد الولادة .. ولاشك أن في ذلك ما يطمئن الطفل ويهدئ من قلقه بعد تعرضه للتوتر المصاحب للولادة بعد أن كان يعيش في هدوء داخل الرحم .

● ماذا لو .. فارقت الظروف بينك وبين طفلك بعد الولادة ؟

وإذا كنا ننصح بضرورة بدء الرضاعة في أقرب وقت ممكن ، إلا أن الظروف قد تفارق بين الأم وطفلها بعد الولادة ، ولا تلتقي الأم بطفلها إلا بعد فترة قد تكون طويلة نسبيًا . وذلك في حالة ضرورة خضوع أحدهما لرعاية طبية عاجلة كما يحدث أحيانًا عند وضع الطفل في الحضانات أو في العناية المركزة لسبب ما .. أو عند إجراء الأم لولادة قيصرية تستدعي رعاية طبية بعد الولادة . ففى مثل هذه الحالات ، لا تظنى أن الرضاعة الطبيعية لن تنجح لعدم وضع الطفل بسرعة على الثدي ! وإنما سيحتاج الأمر إلى بعض الوقت حتى يعتاد الطفل على المص بعد لقائه بثدى الأم .. ومتى تم ذلك اللقاء يجب أن تبدأ الأم في إرضاع طفلها كأنه حديث الولادة .. وعليها كذلك أن توطّد من ارتباطها به بحيث تخلق جوًا من الألفة بينها وبين الطفل في أقصر وقت ممكن وذلك مثلاً بتحسسه والنظر لعينيه ومداعبته .. وبذلك يمكن أن يستجيب الطفل للرضاعة في وقت قصير .

□ الرضعة الأولى :

● متى وكيف تبدئين إعطاء أول رضعة لمولودك الجديد ؟

متى ؟ يمكنك إعطاء الثدي للوليد بمجرد أن ينتهى الطبيب أو الممرضة من إزالة المخاط المتراكم بفمه والممرات التنفسية وبالتالي يمكنه أن يتنفس بارتياح .. وكذلك بعد القيام بقطع الحبل السرى [وإن كان من الممكن أن يبدأ في الرضاعة قبل هذه الخطوة الأخيرة على أن تتم فيما بعد] .

كيف ؟ إن كل ما يحتاجه وليدك هو إشعاره بالدفع ولهذا الغرض يجب أن يُلف لفاً خفيفاً بغطاء مناسب بحيث يستشعر كذلك دفء جسمك حين تقترين منه وتضمينه إلى صدرك . ويفضل أن تخصصى دقيقة لوالده ليلتقطه بين يديه ثم يعيده إليك حتى تتمكنى من اتخاذ وضع مريح لجسمك في الفراش . وإذا كنت راقدة في الفراش ، اجعلي طفلك راقداً إلى جوارك تجاه

صدرك .. وحتى تحبّيه على المص ، قومي بلطم خدّه لطمة خفيفة أو لمسي خدّه بحلمة ثديك حيث يكون رد فعله تجاه هذه الإثارة .. جذب فمه تجاه الحلمة ومحاولة التعلق بها ومصّها وأحيانًا يحتاج الطفل بعض المساعدة ليتخذ هذا الوضع ، ويفضل أن يتولى الأب القيام بهذه المساعدة ، وذلك بإسناد رأس الطفل وتوجيهها تجاه الحلمة بحيث يتمكن من التقاطها بفمه .

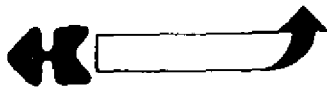
وإذا كنت تنوين إرضاع طفلك أثناء اتخاذ وضع الجلوس ، ففي هذه الحالة تحتاجين لسند جسمك أيضًا ببعض الوسائد ، أو بذراع وجسم الزوج ، وكذلك وضع وسادة أو وسادتين على فخذيك لتقريب الطفل من الثدي وبالتالي لا تضطري لسند جسم الطفل بأكمله بذراعيك .

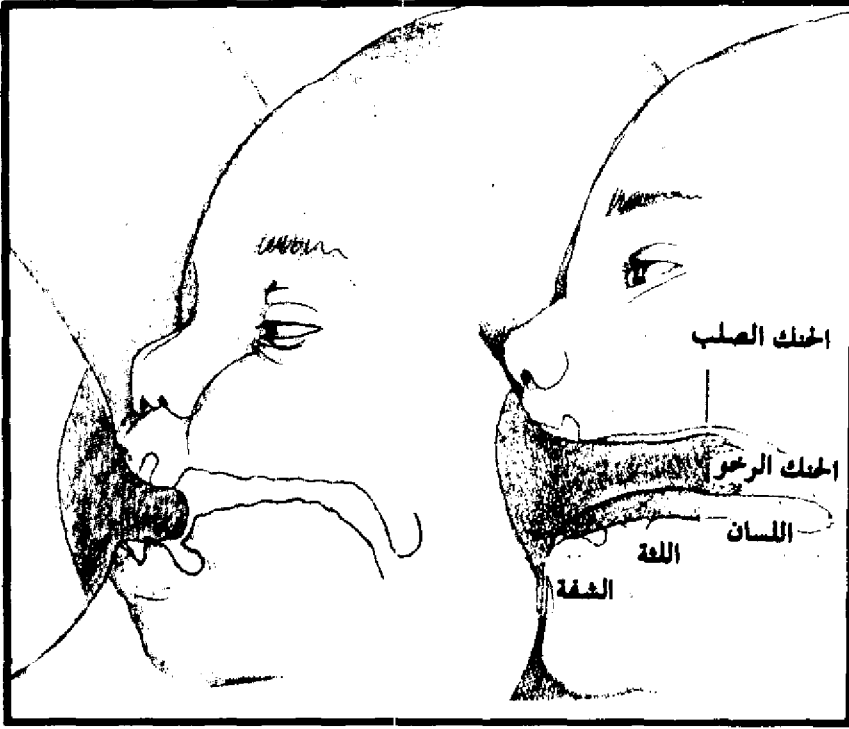
□ كيف يرضع الوليد ؟

عندما يُوجّه الطفل تجاه الحلمة في وضع صحيح فإنه يبدأ المص بسحب الحلمة لداخل الفم بحيث تستقر بين سطح اللسان من أسفل وسقف الفم الصلب (الحنك) من أعلى .. ثم يبدأ في تفريغ الثدي من اللبن بالضغط بفمه على مخازن اللبن بالمنطقة خلف الهالة مباشرة ومع الضغط على الحلمة داخل الفم بحركة اللسان لأعلى .

وحتى يتمكن طفلك من المص بهذه الطريقة الصحيحة فإنه يحتاج لمساعدتك في تقريبه إلى الثدي بحيث يكون ذقنه ضاغطاً على الثدي .. ومع جعل لسانه أسفل الحلمة .. وقد تجددين صعوبة في تنفيذ هذه الخطوة الأخيرة وذلك ببساطة لعدم إمكانية تحديد وضع اللسان .. وللتغلب على ذلك يمكنك طلب المساعدة من الممرضة أو الزائرة الصحية .

ومن المفروض أن وضع الرضاعة على هذه الكيفية لا يتسبب في أى ألم للطفل .. وإذا حدث ذلك فأنت في حاجة لتصحيح وضع الرضاعة بمساعدة المشرفة الطبية .





(٢)

(١)

لإتخاذ وضع الرضاعة الصحيح ، يجب أن تستقر الحلمة فيما بين الحنك الصلب
وسطح اللسان مع مراعاة أن يكون فم الطفل ضاغطاً على الهالة (شكل ١) .
أما الوضع الخاطئ (شكل ٢) فيحدث عادة حين يركز الطفل بفمه على الثدي
ويقوم بعض الحلمة .

ولاحظي أن الرضعة أو الرضعات الأولى تحتاج منك عادة شيئاً من الصبر
ذلك لأن الطفل قد لا ينجح في القيام بالنص مباشرة بينما قد يكتفى بلعق
الحلمة .. ولذلك يجب عليك ألا ترغميه على المص وإنما تعطيه فرصة أخرى
وأخرى لكي يتمكن من المص بطريقة تلقائية .

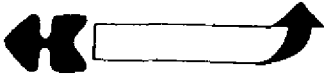
ولا تظني أنه إذا لم يتمكن طفلك من الرضاعة خلال فترة قصيرة فإن
ذلك يعرضه للجفاف أو الخطر .. فهذا غير صحيح ، وذلك لأنه من الطبيعي
وبتدبير من الخالق عز وجل أن يكون هناك فرصة ليومين أو ثلاثة أيام لتعتاد

الأم وطفلها على عملية الرضاعة وخلال هذه الفترة يكون إدرار اللبن عادة ضعيفاً ويكون عبارة عن لبن السرسوب (الكولسترم) .

□ الانتهاء من الرضاعة :

● طريقة إبعاد الطفل عن الثدي :

تكون عادة أولى الرضعات التي يتغذى من خلالها الوليد على لبن السرسوب قصيرة المدة فيبلغ وقت الرضعة حوالى ثلاث أو أربع دقائق على كل جانب (ثدى) .. لكنه قد يصل أحياناً إلى عشرين دقيقة .
وقد تلاحظين أن طفلك بعد انقضاء عدة دقائق يود سحب فمه عن الثدي معلناً اكتفائه بالرضاعة .. وإن لم يفعل ذلك وأردت أن تكتفى بما قدمت له من غذاء لتتالى شيئاً من الراحة ، قومى بوضع الإصبع الأصغر داخل زاوية فمه أو بالضغط على ذقنه لأسفل .. فهذه هى الطريقة المناسبة لإيقاف الطفل عن الرضاعة .



الرضعة الأولى كيف تقدمين أول رضعة لمولودك الجديد ؟

1



بطريقة فطرية تمامًا يود الوليد مص حلمة ثدى أمه ، كغيره من مواليد الثدييات ، وهو يعتمد في ذلك على الإحساس باقتراب الثدي منه لعدم تمكنه من رؤية الحلمة وعليك أن تساعد به في ذلك بتقريب الثدي تجاه فمه .

2



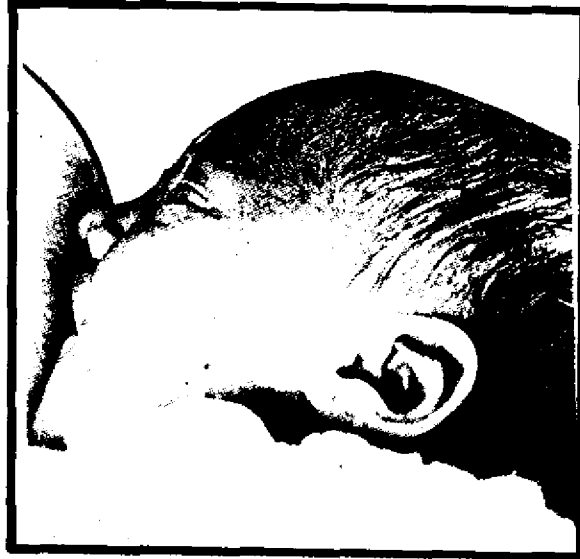
مجرد لمس خد الوليد بحلمة الثدي يشجعه على دوران رأسه تجاه الحلمة وفتح فمه استعدادًا لبدء المص .

3



إذا بدا طفلك غير مقبل على الرضاعة أو لم يفلح في التقاط الحلمة ،
قومي بعصر نقطة من لبن الثدي على شفتيه فذلك يحفزّه على التقاط الحلمة
ومصّها .

4



عندما يلتقط طفلك الحلمة ويبدأ في المص فإنه من المفروض ألا يكون
هناك فجوة بين الثدي والفم والذقن لتم الرضاعة بطريقة صحيحة ..
ولاحظي أن هذا الوضع الصحيح لا يؤدي لإحساسك بأى ألم .

5



يمكنك الاستعانة بالزوج أو بالمرضة لسند الوليد أثناء إتخاذك لوضع مريح للقيام بالرضاعة .

6



حتى تثنى الرضاعة ، قومي بإدخال إصبعك في زاوية فم الطفل لإيقافه عن المص .. بينما تجبني تمامًا شد الثدي للخارج لإنهاء الرضاعة لأن ذلك يعرض حلمة ثديك للضرر .

□ الرضعة التالية :

● كيف تحددين مواعيد تقديم الرضعات لطفلك !

أغلب الأمهات الجدد يحترن في أمر تغذية الوليد .. ويتساءلن : متى يجب تقديم الرضعة التالية ؟ .. هل يجب أن أوقف طفلي من نومه ليتناول رضعته التالية ؟ .. هل هناك ضرر من ترك المولود نائمًا كما يشاء دون رضاعة ؟ .. كيف أعرف ماذا يجب أن أفعل ؟

في الحقيقة أن عملية الرضاعة تتم بصورة فطرية أو تلقائية من مختلف النواحي ، فكما يلتقط الوليد الحلمة ويبدأ في المص بطريقة تلقائية فإن الحاجة إلى القيام بالرضاعة تحدث كذلك بصورة تلقائية ، ولا يفضل أن تخضع لمواعيد منتظمة . فببساطة يجب أن تقدمي الرضعة لطفلك حينما يشعر بالجوع ، وهو يعبر عن ذلك باستيقاظه من النوم وقيامه بالصراخ أو البكاء أو بالرفس بساقيه . ومن ناحية أخرى ، يجب أن تشرع الأم في القيام بالرضاعة لتفريغ الثدي متى أحسست بامتلائه . وبالتالي لا يحتاج سواء الأم أو الوليد للالتزام بمواعيد محددة تبدأ عندها الرضاعة .

واحرصى دائماً عند تقديم الرضعة التالية ، أن تستخدمى الثدي الآخر ، أى تجنبى استخدام نفس الثدي الذى قدمت منه الرضعة السابقة .. واستمرى في الرضاعة حتى تشعري برغبة طفلك في التوقف عن المص .
وأثناء الرضاعة ، يمكنك الإحساس بتدفق اللبن ، وسماع صوت بلع الطفل للبن ، وربما رؤية اللبن يتساقط خارج أحد جانبي فم الوليد .. وعندما تتوقفى عن سماع أو رؤية هذه الأشياء اعرفى أن طفلك قد أفرغ ثديك من اللبن .

● الانتقال من ثدى لآخر :

وإذا كنت معرضة لحدوث التهاب أو تقرحات بالحلمة [أى من ذوات الحلمة الحساسة] أو أحسست بوجع بالثدى المُرضع ، أو كنت تشعرين بعدم ارتياح لامتلاء الثدي الآخر غير المُرضع ، لا تدعى طفلك يستمر في مص

نفس الثدي لمدة طويلة ، وإنما اجعليه يتوقف عن الرضاعة (باتباع الطريقة السابقة) وانقليه للثدي الآخر .. وإذا رفض طفلك هذا الانتقال المباشر من ثدى لآخر ، قومي بمداعبته لبعض الوقت أو اعطيه فرصة للتخلص من الغازات ثم أعيدى وضعه على الثدي مرة أخرى . وبعد الانتهاء من الرضاعة ، قد ينام الطفل مثلاً لمدة ساعتين أو أكثر ، ثم يستيقظ للرضاعة من جديد من الثديين لفترة قصيرة ، ثم يظل مستيقظاً لنحو ساعة ثم يبدأ في الرضاعة مرة أخرى وهكذا .

يمثل هذا النظام تتم رضاعة الطفل في الأيام الأولى بعد ولادته ، وسيمكنك بعد ذلك التعود على النظام المناسب لإرضاع طفلك .. لكن هذا النظام لا يستمر طويلاً ، وإنما يتغير بدرجة ما من أسبوع لآخر مع تغير حاجة الطفل إلى الغذاء .

● كيف أعرف إذا كان طفلي يريد الرضاعة أم لا ؟ !

وبناء على ما سبق ، يمكنك عادة الاستدلال على حاجة طفلك إلى الرضاعة .. وإذا تعذر ذلك عليك أحياناً فليس هناك أى ضرر من أن تضعي طفلك على الثدي وتتركي له حرية القيام بالرضاعة أو رفضها . والقاعدة العامة للرضاعة خلال الأيام الأولى من حياة الطفل هي أن تقومي بإرضاعه طالما ظل مستيقظاً .

● الرضاعة بمواعيد :

ما سبق يمثل الطريقة الطبيعية للرضاعة وهي الطريقة المفضلة . وهناك طرق أخرى تعتمد على القيام بالرضاعة في مواعيد محددة ، قد ينصح بها بعض الأطباء ، مثل الطريقة التالية :

القيام بالرضاعة كل أربع ساعات لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق على كل ثدى وذلك خلال اليوم الأول .. ثم زيادة مدة الرضاعة تدريجياً إلى عشر دقائق على كل جانب حتى بلوغ اليوم الخامس من عمر الطفل . لكنه من الواضح أن مثل هذه الطرق قد لا توافق إدرار اللبن عند الأم

وكذلك قد لا توافق احتياج الطفل الفعلي للرضاعة ، ولذلك فإنه لاشك أن الطريقة الطبيعية هي الطريقة المثلى لإرضاع الطفل .

□ متى يتوقف إدرار لبن السرسوب ويبدأ إفراز اللبن الحقيقي ؟

من حكمة الخالق عز وجل أن إدرار لبن الثدي يبدأ في الوقت الذي يحتاج فيه الوليد فعلاً لهذا اللبن . فمعظم المواليد لا يحتاجون لأكثر من ثلاث إلى خمس رضعات خلال اليومين الأولين منذ الولادة ، ولذلك فإنه يكفيهم رضاعة لبن السرسوب خلال هذين اليومين بل قد يمكنهم أحياناً الاكتفاء بمص الثدي دون رضاعة حقيقية . أما ابتداء من اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة فيبدأ إدرار اللبن الحقيقي وهذا يوافق زيادة حاجة الطفل إلى الرضعات حيث يحتاج أغلب الأطفال إلى حوالي ١٥ رضعة خلال الأربع وعشرين ساعة لليوم الرابع أو الخامس .. ثم تقل تدريجياً حاجة الطفل للرضعات على مدار اليومين التاليين حتى تصل إلى حوالي ٧ - ١٠ رضعات بعد انتهاء الأسبوع الأول . كما نجد أن امتلاء ثدى الأم باللبن يوافق أيضاً هذا التدرج حيث يقل الامتلاء تدريجياً بما يتماشى مع حاجة الطفل للغذاء .

● أهم ما تحتاجينه خلال الأسبوع الأول بعد الولادة !

إلى جانب حاجتك للرعاية الطبية خلال الأسبوع الأول للولادة من خلال تواجذك بالمستشفى [مثل قياس ضغط الدم ، وفك الغرز الجراحية .. إلى آخره] فأنت كذلك في حاجة إلى الاهتمام بأربعة أمور أساسية لأجل صحتك وصحة طفلك وهي : الراحة - الغذاء الجيد - مساعدة زيادة إدرار اللبن - الإحساس بالسعادة من خلال تواجذك مع طفلك والآخرين المحيطين بك .

● الراحة : فيجب أن تلتزمي بالراحة في الفراش لأطول مدة ممكنة خلال هذا الأسبوع ، وتجنبى القيام بأى أنشطة تعرضك للإجهاد .

● الغذاء : خلال هذا الأسبوع ، تشعرين عادة بمزيد من الجوع والعطش على غير المعتاد ، وخاصة بعد القيام بالرضاعة . وذلك لأن جسمك يستهلك

كمية زائدة من السرعات الحرارية في إنتاج اللبن . ولذلك يجب أن يزيد تناولك خلال هذا الأسبوع للطعام أكثر من الأيام العادية .. وإذا وجدت خلال إقامتك بالمستشفى أن وجبات الطعام المعدة لك غير كافية فاطلبى من زوجك إحضار وجبات إضافية من الخارج .

● **زيادة إدرار اللبن :** إذا وجدت صعوبة خلال هذه الفترة في إدرار قدر كاف من اللبن اتبعى النصائح الواردة فيما بعد .

● **الشعور بالسعادة (مزاجك بعد الولادة)** : وُجد أن كثيرًا من الأمهات عقب الولادة يشعرن بشيء من الاكتئاب أو سوء المزاج وخاصة ابتداء من اليوم الرابع أو الخامس بعد الولادة . وهذا التعكّر في الحالة المزاجية يعد أمرًا طبيعيًا ولا يدوم عادة لمدة طويلة . ولكى تخففى من هذا الشعور بالكآبة ، والذى يمكن أن يؤثر على قيامك بالرضاعة بكفاءة ، أنصحك بأن تعبّرى عن هذا الشعور ولا تحاولى كبتة ، وأفضل وسيلة لذلك مجرد التحدث عن مشاعرك لإحدى الأمهات من ذوات الخبرة كإحدى الزميلات لك فى المستشفى ، إذ يمكنك من خلال هذا الحوار والمناقشات أن تشعرى بارتياح .. أو اطلبى المساعدة الطبية فى ذلك من القائمين على الإشراف عليك بعد الولادة .

فحاولى جاهدة أن تقاومى هذه الحالة بحيث تقضين وقتًا طيبًا مع مولودك الجديد والمحيطين بك ولكى تساعدى نفسك على القيام بالرضاعة بنجاح وتوطيد علاقتك بطفلك .

ولاشك أن للزوج دورًا فى علاج هذه المشكلة بتفهمها والعمل على بث الطمأنينة فى نفس زوجته .



مشاكلك مع الرضاعة وكيف تعالج ؟



أحياناً تتعرض بعض الأمهات لمشكلة أو لأخرى تعوق استمرار الرضاعة بنجاح سواء كانت تتعلق بها أو بطفلها .
وفى هذه الحالات ينبغي سرعة استشارة الطبيب لتقديم العلاج المناسب حتى لا تتوقف الرضاعة خلال هذه الفترة الهامة من حياة الطفل .
وفيما يلي عرض لأكثر هذه المشاكل شيوعاً وأسبابها المختلفة وطرق علاجها .

□ نصيحة هامة للمرضعات :

لا تتوقفي عن الرضاعة مع مثل هذه المتاعب التالية (أو قومي بعصر لبن الثدي) لأن هذا التوقف يؤدي لامتلاء الثدي باللبن وقد يصاحب ذلك الشكوى من ألم بالثدي مما يزيد من متاعبك ويعرضك لالتهاب بالثدي .

مشكلة عدم بروز الحلمة

فى هذه الحالة تكون الحلمة مقلوبة أو غاطسة للداخل أو فى وضع مستوي غير بارز .. وقد لا تستجيب للبروز بالإثارة ، سواء عن طريق المص أو بمحاولة دفعها للخارج بالأصابع .
وبالتالى لا يستطيع الوليد الإمساك بالحلمة جيداً داخل فمه مما يعوق عملية الرضاعة .

العلاج :

- ضعى الوليد على الثدي فى أقرب وقت ممكن بعد الولادة لتحفيزها على الانتصاب بالمص .

- حاولى مساعدة بروز الحلمة بطريقة « هوفمان » التى سبق توضيحها .
- استعينى بغطاء الثدي .
- كما سبق التوضيح - وارتيديه لمدة ٢٠ دقيقة قبل الرضاعة لمساعدة الحلمة على الانتصاب .
- يمكنك استعمال حلمة صناعية .. وهذه عبارة عن غطاء مطاطى يوضع فوق طرف الثدي أثناء الرضاعة ليحل محل الحلمة الطبيعية (كما يتضح من الشكل التالى) .
- يمكن الاستعانة بالمضخة المستخدمة فى عصر لبن الثدي لعمل انتصاب للحلمة بشرط أن تبدأ الرضاعة مباشرة بعد حدوث هذا الانتصاب .
- اعصرى لبن الثدي ، وقدميه لطفلك فى زجاجة الرضاعة ، سواء باليد أو باستعمال المضخة ، وذلك بعد فشل المحاولات السابقة .



الحلمة الصناعية



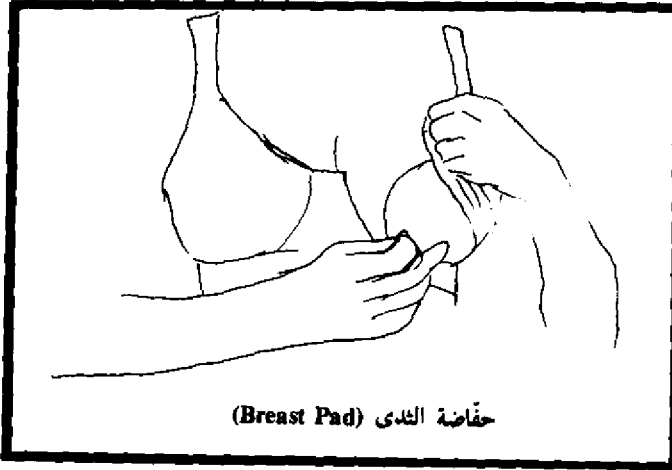
عندما يتسرّب لبن الثدي



خلال الأسابيع الأولى من الرضاعة قد تظهر مشكلة تسرّب اللبن من الثدي بكميات قد تكون كبيرة وذلك فيما بين الرضعات .
والحقيقة أن هذه الظاهرة ليست سيئة تمامًا فهي تشير إلى توافر لبن الثدي ، وتساعد على الوقاية من الامتلاء المؤلم للثدي باللبن . لكنها قد تشير كذلك إلى عدم قيامك بالرضاعة بما يكفي حاجة طفلك .

العلاج :

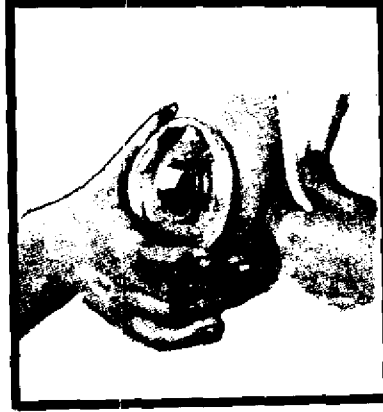
- استعملي اللقافات (الحفّاضات) الخاصة بالثدي لتشرب اللبن المتسرب بوضعها في ملاصقة الثدي داخل السوتيان (أو استعملي لفافة معقمة من الشاش والقطن) . وذلك مع ضرورة مراعاة تغيير هذه اللقافات بشكل متكرر لأن وجود بلل بجلد الثدي يعرضك للتقرحات والعدوى .



حفّاضة الثدي (Breast Pad)

يوضح الشكل طريقة وضع الحفّاضة على الثدي تحت السوتيان لتمتص اللبن المتسرب من الثدي ويجب استخدامها بصفة مؤقتة (مثل مناديل اليد) .

- استعملى غلاف الثدي .. وهذا عبارة عن غطاء بلاستيكى يمكن ارتداؤه تحت السوتتيان لجمع اللبن المتسرب والحفاظ على جفاف الثدي (يباع بالصيدليات) كما يمكن استخدامه لمساعدة انتصاب أو شفط الحلمة - كما سبق التوضيح .



غلاف الثدي (Breast Shell)

ويستخدم بهذه الطريقة الموضحة بالشكل لجمع اللبن المتسرب من الثدي .

ولا يجب أن تهملى هذا اللبن الذى تم جمعه داخل الغلاف ، وإنما ضعيه فى زجاجة رضاعة معقمة ، واحتفظلى به داخل ثلاجتك لاستخدامه فيما بعد .

ويجب غسل وتعقيم هذا الغلاف قبل إعادة استخدامه .



التهاب أو تقرّح الحلمة (الحلمة المؤلمة)

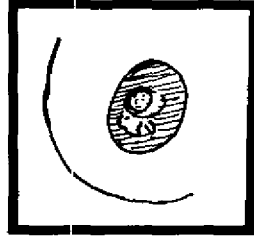


وهذه مشكلة شائعة بين المرضعات حيث تشكو المرضع من انبعاث ألم من الحلمة عند بدء الرضاعة مع إحمرار الجلد .. والسبب الغالب وراء ذلك هو عدم التقاط الطفل للحلمة بطريقة صحيحة نتيجة لوضعه على الثدي فى وضع خاطئ وبالتالى تتعرض الحلمة أو الهالة لضغط شديد أثناء المص . وقد تحدث أيضًا هذه الحالة بسبب إنهاء الرضاعة بطريقة خاطئة حين تقوم الأم بشد ثديها من فم الطفل دون تنبيهه للتوقف عن الرضاعة . ومن الملاحظ كذلك زيادة حساسية الحلمة وسرعة إصابتها بالالتهاب عند بعض السيدات أكثر من غيرهن .

العلاج :

- احرصى على تجفيف الحلمة بعد الانتهاء من كل رضعة [يمكن استخدام مُجفف الشعر بدفع هواء بارد] .
- احرصى على تهوية الحلمة لبضع ساعات يوميًا [أى تجنبى ارتداء السونتيان بصفة دائمة] .. أو ارتدى غلاف الثدي لبعض الوقت يوميًا تحت السونتيان حتى تسمحي بعمل دورة للهواء حول الحلمة .. أو يمكنك وضع « مصفاة الشاي » بدون يد لتقوم بنفس الغرض بدلاً من غلاف الثدي .
- التزمى بالوضع الصحيح للرضاعة بحيث تقللى من الضغط الواقع على الثدي أثناء المص .. وذلك بناء على الوصف السابق .
- غيرى دائماً وضع الرضاعة سواء عند استعمال نفس الثدي أو الانتقال من ثدى لآخر بحيث لا يتعرض الثدي لضغط متكرر بنفس المنطقة أثناء المص .
- قومى بإنهاء الرضاعة بمجرد أن يُفرغ الوليد الثدي .. أى تجنبى استمرار المص بعد تفريغ الثدي .

- يمكن استخدام كريمات الحلمة لتلطيف الألم ومساعدة الالتئام ، ويفضل الأنواع المحتوية على مادة الكالينديولا أو اللانولين كمادة أساسية .. أو استخدام البخاخات المطهرة قبل الرضاعة للوقاية من العدوى .
ولاحظي أن الكريمات أو البخاخات عمومًا قد تتسبب في أعراض حساسية لذا ينبغي استعمالها بحذر .



كريم الحلمة .. لتلطيف الألم ومساعدة التئام القروح .

- يمكنك استخدام « دقيق الذرة » كملطف للألم مساعد على الالتئام .
- إذا استمر الألم ، يمكنك الاستعانة بالحلمة المطاطية الصناعية في القيام بالرضاعة .

الوقاية :

-- تأكدي أثناء الرضاعة أن فم طفلك ملاصق للهالة ، وأنه لا يقوم بمص أو عض الحلمة .
- احرصي دائمًا على تجفيف الحلمة فيما بين الرضعات .. ويفضل تجنب استعمال الصابون في غسل الحلمة [يكفي الماء الفاتر] .



تشقق حلمة الثدي



أثناء الحمل يتعرض جلد السيدة إلى ظهور تشققات بما في ذلك حلمة الثدي والتي يصعب التخلص منها فيما بعد . ولذلك فإنه من الضروري أن تلجئي إلى استعمال نوع من الكريم أو الزيوت في دهان الثديين والحلمة كذلك جلد البطن للوقاية من هذه الأثارة .

وللتخلص من هذه التشققات لا تستخدمى الصابون في غسل الثديين بكثرة حتى لا تتعرض الحلمة للجفاف وبالتالي لمزيد من التشقق .. وقومى بدهان الحلمة كل مساء مع التدليك بأى من الزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون أو الكريمات المحتوية على اللانولين أو استخدمى زبدة الكاكاو . وإليك كذلك هذه الوصفة المفيدة :

● المكونات :

- ملعقتان من زبدة الكاكاو .
- ملعقتان من زيت القمح .
- بضع نقاط من زيت البابونج المركز (لتقوية الأنسجة) .
- عدد ٤ - ٦ كبسولات من فيتامين « هـ » (محتوياتها فقط) .

● الطريقة :

- أذيبى زبدة الكاكاو في وعاء صيتى بوضعه في إناء معدنى به ثم أبعدى الوعاء عن الحرارة ثم أضيفى إليه باقى المواد .
- يستخدم هذا المستحضر [باردًا] في دهان الحلمة يوميًا .



انسداد قنوات اللبن (تورّم الثدي)



يتكون الثدي ، كما سبق التوضيح ، من جزء عُذَى يفرز اللبن والذي يمر خلال مجموعة من القنوات تتجمع مع بعضها البعض وتفتح في الحلمة . وأحياناً قد يحدث انسداد لإحدى هذه القنوات أو أكثر . وعادة يكون سبب ذلك وجود ضغط شديد على الثدي بسبب ارتداء سوتيان ضيق غير مناسب .. أو نتيجة لضغط الوليد بشدة على الثدي أثناء حمله بالذراعين .. أو نتيجة لضغط الأم نفسها على الثدي بإحدى ذراعيها أثناء حمل الطفل أو غير ذلك من الأوضاع .

وهذا الضغط المتكرر يمنع مرور اللبن داخل القناة المضغوط عليها وبالتالي يتراكم بداخلها ويُحدث تورّماً مؤلماً يُحسُّ كجسم صلب وقد يصحبه إحمرار بالجلد من فوقه .

العلاج :

- قومي بعمل كمادات ماء دافئ للثدي مع عمل تدليك خفيف للثدي .. ثم ضعي طفلك على الثدي [لاحظي أن القيام بالرضاعة شيء ضروري لعلاج هذا التورم لتفريغ اللبن المتراكم بالقناة] .

ويفضل أن تبدئي الرضاعة بالثدي المصاب بالتورم لضمان تفريغه بشكل جيد حيث يكون الطفل أكثر نشاطاً في بداية المص .

- التزمي أثناء الرضاعة بالميل لأسفل تجاه طفلك حتى تساعد « الجاذبية » على تفريغ اللبن .

الوقاية :

تأكدى أنك تستعملين سوتياناً مناسباً لا يتسبب في الضغط بشدة على أنسجة الثدي وكذلك تجنبى حدوث هذا الضغط أثناء الرضاعة أو إتخاذ الأوضاع المختلفة .

التهاب الثدي (Mastitis)



لاحظي أن هناك ثلاث حالات ترتبط ببعضها وهي انسداد قناة الثدي والتهاب الثدي وخراج الثدي .. فإذا لم يُعالج انسداد قناة الثدي فقد يؤدي لالتهاب الثدي وإذا لم يعالج هذا الالتهاب قد يتطور الأمر إلى حدوث خراج بالثدي .

ويحدث الالتهاب في هذه الحالة بسبب تسرب كمية من اللبن من القناة المسدودة إلى الأنسجة المجاورة وتيار الدم .. ووجود هذا البروتين الغريب (اللبن) هو الذي يتسبب في حدوث أعراض الالتهاب كارتفاع درجة حرارة الجسم .. أي أنه لا يحدث بالفعل عدوى حقيقية [Non – infective mastitis] لكنه في بعض الأحيان قد يحدث التهاب بالثدي بسبب عدوى أي بسبب ميكروب يختلط باللبن ويؤدي لالتهاب أنسجة الثدي [infective mastitis] .. وعادة يصل هذا الميكروب من أنف الطفل أثناء الرضاعة وغالبًا ما يكون مصدره متعلق بعملية الولادة داخل المستشفى . وفي حالة التهاب الثدي ، تظهر الشكوى من أعراض عامة مشابهة لأعراض نزلات البرد مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم والشكوى من تعب عام وربما حدوث قشعريرة بالجسم .. بالإضافة إلى تورم الثدي وإحمرار الجلد فوقه وانبعاث ألم من الجزء المصاب المتورم الملتهب .. أي أن أعراض الالتهاب في مجموعها تشمل أعراض انسداد قناة الثدي [كالتى سبق توضيحها] بالإضافة لأعراض عامة .

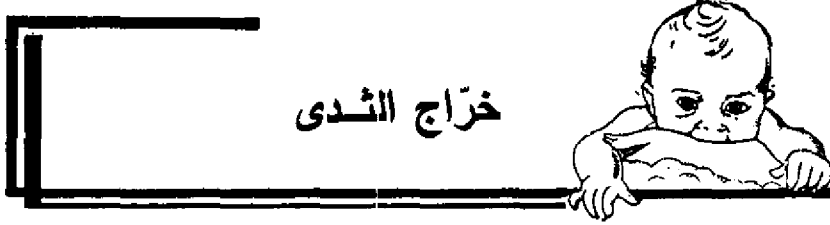
العلاج :

ينبغي استشارة الطبيب . عادة ينصح الطبيب بتناول أحد المضادات الحيوية المناسبة .. وعليك أن تستمرى في الرضاعة من الثديين أثناء العلاج . للعمل على تفريغ الثدي من اللبن المتراكم به . وفي حالة تلوث اللبن بالعدوى يجب وقف الرضاعة

مؤقتًا من الثدي المصاب وتفريغ لبن الثدي عن طريق العصر والاعتماد في الرضاعة على الثدي الآخر وقد يحتاج الأمر إلى إضافة لبن آخر لغذاء الطفل . وبالإضافة لذلك ، يجب الالتزام بالراحة ، وتناول سوائل بكثرة ، ويمكن عمل كمادات ماء دافئ لتخفيف الألم .

الوقاية :

إحدى من إهمال أى تورّم مؤلم يظهر بالثدي .. فيجب استشارة الطبيب خلال يوم واحد حتى لا يتطور الأمر ويحدث التهاب أو خراج بالثدي .



ويحدث عادة بسبب إهمال علاج التهاب الثدي أو انسداد القنوات .. ويظهر فى صورة تورّم مؤلم مع إحمرار الجلد من فوقه .

العلاج :

ينبغي استشارة الطبيب . ويتم العلاج بأحد المضادات الحيوية المناسبة .. وتوقف الرضاعة من الثدي المصاب مؤقتًا بينما تستكمل من الثدي الآخر مع تفريغ الثدي المصاب من اللبن بطريقة عصر الثدي .



الامتلاء المؤلم للثدى باللبن



فى هذه الحالة يظهر الثدي منتفخًا بشدة وصلبًا ويظهر الجلد لامعًا ويصاحب هذا الامتلاء الشديد انبعاث ألم وربما سخونة خفيفة ورعشة بالجسم .

هذه الحالة كثيرًا ما تحدث خلال اليومين الثالث أو الرابع بعد الولادة وتزول تدريجيًا خلال اليومين التاليين .

ويرجع سبب هذا الامتلاء الشديد إلى إنتاج اللبن بغزارة [لاحظي أن إفراز اللبن يبدأ عادة خلال اليومين السابقين] وزيادة ورود الدم إلى الثديين .. وكذلك إلى عدم تفريغ الثدي بدرجة كافية من خلال الرضاعة .. وتظهر هذه المشكلة بوضوح إذا كان الطفل غير قادر على التقاط الحلمة جيدًا داخل فمه إذ أن هذه الصعوبة كثيرًا ما تصاحب إمتلاء الثدي لأن هذه الامتلاء يسبب كذلك في دفع الحلمة للداخل .

ولاحظي كذلك أن هذا الامتلاء الشديد قد يتسبب فى الضغط على أنف الطفل أثناء الرضاعة مما يصيبه بالخوف والدعر .
وقد تظهر هذه المشكلة كذلك بين النساء اللاتي لا يقمن برضاعة طبيعية .. ولذلك يُعالجن بإعطاء عقار مُجفف للبن الثدي (بروموكريبتين Bromocriptine) .

لاحظي أن هذا الامتلاء أو الانتفاخ يشمل مناطق الثدي المختلفة أى ليس هناك تورم بجزء محدد كما فى حالات انسداد قناة الثدي أو التهاب الثدي أو خراج الثدي] .

العلاج :

استمرى فى الرضاعة لتفريغ الثدي من اللبن المتراكم به .. وإذا لم يُفرغ

طفلك الثدي تماماً قومي بعصر اللبن المتبقى .
 - قومي بلطم الثدي لطمات خفيفة بأصابعك من فوق الهالة لمساعدة
 تفريغ اللبن .
 - اعملي كمادات ماء مُثلج على الثدي بعد الرضاعة لتخفيف الضغط
 حيث أنها تساعد على انقباض الأوعية الدموية .
 - للتغلب على مشكلة انغماس الحلمة للداخل بسبب الامتلاء الشديد
 أو ضغط الثدي على أنف الطفل أثناء الرضاعة اتبعي هذه الطريقة التالية عند
 القيام بالرضاعة :

أفردى يدك على الضلوع تحت الثدي (شكل ١) ثم قومي بحركة
 خفيفة برفع الثدي لأعلى قليلاً (شكل ٢) بحيث تُوجّه الحلمة مباشرة
 لأسفل في إتجاه فم الطفل .



(٢)



(١)



طفلى نائم باستمرار ولا يرضع بكمية كافية



● الرضيع النائم معظم الوقت ولا يستيقظ من تلقاء نفسه طالبا الرضاعة الذى يبدو عليه النعاس باستمرار ولا يرضع لفترة كافية قبل أن ينام قد يكون ناقص الوزن ضعيف القوى .. أو قد يكون سبب ذلك وجود عقاقير مهدئة أو مخدرة بجسم الوليد من أثر عملية الولادة أو بسبب تناول الأم لعقاقير مهدئة أو منومة .

العلاج :

فى حالة نقص وزن الرضيع (أقل من ٢,٧ كيلو جرامًا) فإنه يجب أن يأخذ فى اليوم على الأقل ثمانى رضعات . وحتى تجعله مستيقظًا أثناء الرضاعة بحيث يرضع لفترة كافية ولا يستهويه النوم لا تقومى بلقّه بالأغذية ، أى اجعليه يشعر بشيء بسيط من البرودة ، أو قومى بحك قدمه بأصابعك ليتنبه إليك وأمسكيه أثناء الرضاعة فى وضع قائم على قدر الإمكان .: وإذا لم يستجب للرضاعة ، فلا تيأسى ، وعليك أن تكررى المحاولة خلال نصف ساعة .

- وقد يكون سبب نعاس الطفل وضعف إقباله على الرضاعة نتيجة لإصابته بالصفراء (اليرقان) .. وهذه الحالة تحتاج لعناية طبية خاصة .
- وقد يكون السبب ناتجًا عن الدفء الزائد لحجرة الطفل [فى المستشفى] .. وعليك فى هذه الحالة أن تقومى - ببساطة - بفتح النوافذ وتهوية الحجرة .

- وقد يكون السبب كذلك أن الرضيع مصاب بمرض ما خاصة إذا كان النعاس واضحًا عليه بشدة .. وهنا يجب استشارة الطبيب لبحث هذا الأمر .

طفلى يرفض الثدي !



فى هذه الحالة ، نجد أن الرضيع بمجرد أن تقترب منه حلمة الثدي يقوم بسحب جسمه بعيداً عنها وتقويس ظهره والدفع بقبضة يديه .
● وقد يكون سبب ذلك وجود مخاط يسد أنف الطفل وبالتالي فإنه لا يستطيع التنفس أثناء الرضاعة وبالتالي يقاومها .

العلاج :

فى هذه الحالة قومى بتنظيف أنف الطفل من المخاط أو اطلبى المساعدة الطبية ، واحرصى كذلك على جعله فى وضع قائم على قدر المستطاع أثناء الرضاعة .

- أو قد يكون السبب ضغط أنف الطفل على الثدي أو الضغط على الأنف وسدّها بالشفة العليا ، وفى الحالتين لا يستطيع الطفل التنفس بارتياح أثناء الرضاعة .

العلاج :

تأكدى من أن وضع الطفل مناسباً أثناء الرضاعة بحيث يمكنه التنفس بارتياح وإذا كان الثدي ممتلاً بشدة مما يتسبب فى الضغط على أنف الطفل فاتبعى الطريقة السابقة لحل هذه المشكلة .

- وقد يكمن السبب فى حدوث تجربة سابقة مؤلمة للطفل أثناء رضاعته كإصابته بالدعر لعدم قدرته على التنفس بارتياح .. وبالتالي فإن تلك التجربة الماضية قد جعلته يشعر بالخوف من الرضاعة ويرفضها .

العلاج :

اجعلى طفلك يقوم بمص شيء آخر غير الثدي كالحلمة المطاطية أو البازة أو ربما الإصبع .. ثم قدمى له الثدي بعد ذلك .

- قد يشجع الطفل على المص ، وضع شيء حلو على الحلمة وليكن ذلك بوضع قطرات من لبن الثدي نفسه .
- قومي برضاعة الطفل وهو نصف نائم (أى غير مستيقظ تمامًا) بحيث لا يستطيع أن يدرك تمامًا ما يجرى له .
- أو قد يكمن السبب فى أن طفلك يفضل ثديًا عن الآخر !

العلاج :

فى هذه الحالة قومي بتقديم الثدي « المرفوض » للطفل فى الوقت الذى يشعر فيه بالجوع الشديد ويكون متلهفًا للمص .. فذلك يجعله يتعود تدريجيًا على تقبل هذا الثدي .



طفلى يرضع لكنه لا يزد فى الوزن ! (مشكلة ضعف إدرار اللبن)



● عدم اكتساب الرضيع لوزن إضافى لوزنه عند الولادة ، أو حدوث نقص بسيط بوزنه الأسمى ، بالإضافة إلى احتمال ظهور البراز بكمية بسيطة وبلون أخضر غامق قد يكون أمراً طبيعياً تماماً أو نتيجة لعدم إشباع حاجة الطفل تماماً إلى الغذاء لنقص كمية لبن الثدي .

فحدوث فقدان للوزن (بنسبة تتراوح ما بين ٦ - ١٠٪ من وزن الجسم) يعتبر أمراً طبيعياً بين المواليد الجدد ، فهذا ناتج عن فقد الوليد بصفة طبيعية لكمية من السوائل بعد ولادته .. وحتى يكتسب وزناً إضافياً يستغرق ذلك حوالى أسبوعين أو ثلاثة أسابيع .

العلاج :

- هذه الحالة لا تمثل مشكلة . وعليك أن تعمل على زيادة لبن الثدي بتكرار مص الرضيع وأيضاً بزيادة كمية غذائك .. فعليك أن تتناولى قدرًا زائداً من الغذاء منذ إتمام الولادة لتمدى جسمك بكمية إضافية من السرعات الحرارية لإنتاج لبن الثدي .

- ولاحظى أن الاستعانة فى هذه الحالة بلبن خارجى إضافى قد يقلل من تكوين لبن الثدي لقلة المص والإفراغ [انظرى كذلك الوصفات المفيدة لزيادة إدرار لبن الثدي] .

- وقد يكمن سبب هذه الحالة فى أن الرضيع لا يمص جيداً أو لا يتمكن من التقاط الحلمة جيداً داخل فمه .

العلاج :

- تأكدى من أن لسان الوليد تحت الحلمة ، وليس فوقها ، وأن فمه ضاغط على الهالة .

ويفضل أن تضعي وسادة على حرك أثناء الرضاعة لتقريب الطفل من الثدي .

-- وقد يكمن السبب في إعطاء الطفل لإضافات غذائية باستعمال زجاجة الرضاعة ، بما في ذلك الماء ، مما أضعف من قدرته على مص الثدي .

العلاج :

توقفي فوراً عن إعطاء أى إضافات غذائية لطفلك في هذا الوقت المبكر فليس لها أى فائدة .

-- وقد يكمن السبب في أن الطفل مصاب بمرض ما والعلاج في هذه الحالة هو عرض الطفل على الطبيب خاصة إذا صاحب ذلك أعراض أخرى كالنعاس المستمر .

-- وأخيراً ، لا تندهشي من أن يكون السبب هو حاجة الطفل للاتصال الإنساني ! فالولود الجديد يكون حساساً للغاية .. وقد يؤدي إحساسه بنقص حاجته إلى الدفء العاطفي إلى عبوسه المستمر وضعف إقباله على الرضاعة .. ويمكن علاج هذه المشكلة ببعض الأفعال البسيطة كالقيام بهز الرضيع فوق حرك .. أو مداعبته بأصوات منغمة منتظمة [لتكون مشابهة لأصوات الضجيج داخل الرحم] .

ولكن لاحظي أن اتصال الطفل بالآخرين بشكل زائد قد يشعره بالضجيج ويدعوه للقلق والنفور .



وصفات مفيدة لزيادة إدرار لبن الثدي



ضعف إدرار لبن الثدي ، من المشاكل الشائعة التي تعوق استمرار الرضاعة بنجاح .

وللتغلب على هذه المشكلة ، أوصيك بالآتي .

- القيام برضاعة الوليد في أقرب وقت ممكن بعد الولادة ، والاستمرار في الرضاعة .. بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة إذ تعتبر عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدي من أهم ما يساعد على إدرار لبن الثدي .

- تجنب الإجهاد الجسماني والانفعالات النفسية .

- تناول غذاء جيد يحتوى على قسط وافر من البروتينات والفيتامينات والحديد .

- الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يوميًا لأنها تساعد على إدرار اللبن .

- تجنب استخدام حبوب منع الحمل خاصة خلال الشهور الستة الأولى بعد الولادة لأنها تقلل لبن الثدي (كما سيتضح) .

□ وصفات للمساعدة على إدرار اللبن :

● مغلى الحلبة :

تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء .. نذكر منها في هذا المجال أنها من أفضل الأغذية التي تساعد على زيادة إدرار لبن الثدي عند المرضعات .

يؤخذ يوميًا عدد ١ - ٢ فنجان من مغلى الحلبة مع تناول البذور .

● شوربة العدس :

تعتبر شوربة العدس من الأغذية المفيدة للمرضعات فهي تحتوى على نسبة

مرتفعة من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الأم ، بالإضافة إلى أنها تساعد على إدرار لبن الثدي .

● منقوع الشمر :

يضاف عدد ١ - ٢ ملعقة صغيرة من البذور بعد طحنها طحناً خفيفاً إلى فنجان ماء مغلي ، وتنقع به لمدة ١٠ دقائق .
يشرب يومياً مثل هذا الفنجان مرتين أو ثلاث مرات .

● حبة البركة وماء الشعير :

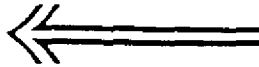
يؤخذ ملء ملعقتين من حبة البركة ، وتطحن جيداً ، وتضاف إلى لتر ونصف من ماء الشعير ، ثم يغلى الماء ، ويترك ليبرد لمدة ٢٠ دقيقة ، ويشرب منه على فترات متفاوتة طوال اليوم .
ويجهز ماء الشعير بغلي الشعير في الماء بمعدل ٣٠ جراماً من الشعير لكل كوب ماء ، ويجب أن يغلي غلياً وافياً حتى تحتل نصف كمية الماء تقريباً .

● عُشب الدُّيُسم (سالف العروس) :

يتميز هذا العشب بفوائد عديدة للمرأة ، مثل :
- يساعد على إدرار اللبن .
- يحمي الجنين من التشوهات ويساعد على النمو الطبيعي .
- يحمي من التعرض لنقص الحديد أو الكالسيوم .
- يسهل عملية الولادة .
- يساعد على سرعة استعادة المرأة لقواها الطبيعية بعد الولادة ، ويقلل من فرصة حدوث مضاعفات .
طريقة التناول : يؤخذ يومياً فنجان واحد من عصير الأوراق مع إضافة غسل النحل وكمية بسيطة من الحَبَّان .

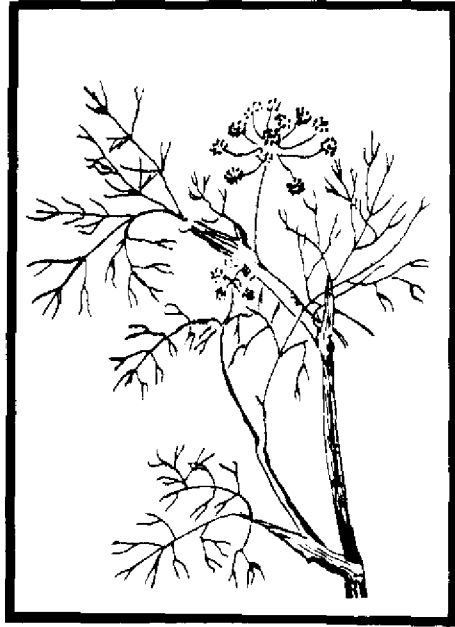
● مغلي النعناع :

يؤخذ يومياً عدد ٢ - ٣ فنجان من مشروب النعناع لزيادة إدرار اللبن .

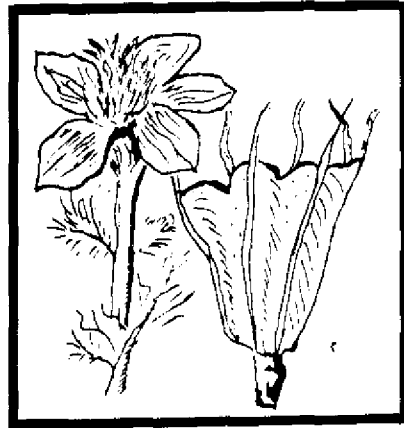




النعناع



الشمر



حبة البركة

أعشاب في خدمتك بعد الولادة

كيف ترضعين طفلك فى هذه الحالات الخاصة ؟



□ رضاعة التوائم :

لا توجد صعوبة فى توفير اللبن الكافى لرضاعة التوعم ، كما قد تتصورين ، لأن إثارة الثديين بمص التوعم لهما تزيد من إدرار اللبن بكمية تكفى عادة لرضاعتهما .. لكن ذلك لأشك أنه يتطلب منك الالتزام بنظام جيد للتغذية بحيث يمدك بقدر كاف من السعرات الحرارية لإنتاج اللبن بما يكفى حاجة الطفلين ودون أن تتعرضى للإجهاد .

كيف ومتى تقومين برضاعة التوعم ؟

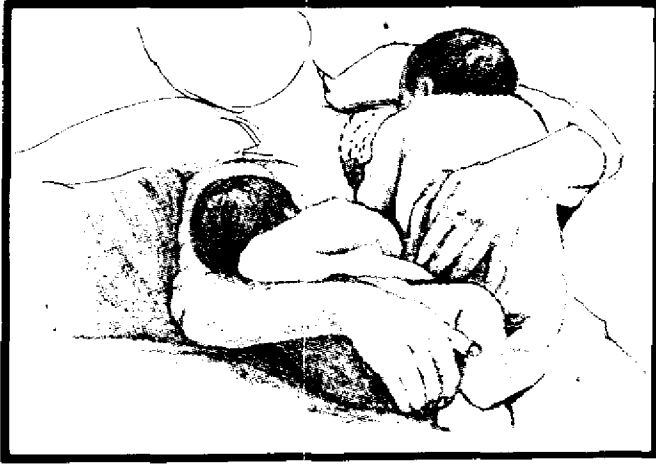
للقيام برضاعة توعم فإنه ينصح عادة بأن تتم الرضاعة كل ثلاث ساعات على الأقل لكن هذا النظام يتميز بشيء من المرونة خلال الأيام الأولى . وهناك طريقتان للقيام بالرضاعة ، إما رضاعة كل طفل على حدة أو رضاعة الاثنين معاً من الثديين .

وقد يكون من الأفضل لك ، فى البداية ، أن ترضعى كل طفل على حدة حتى تستطيعى ببساطة أن تميزى بينهما وتتعرفى على طريقة وأسلوب كل منهما فى الرضاعة .. فقومى أولاً برضاعة الطفل المستيقظ ثم قومى بإيقاظ الآخر ورضاعته .

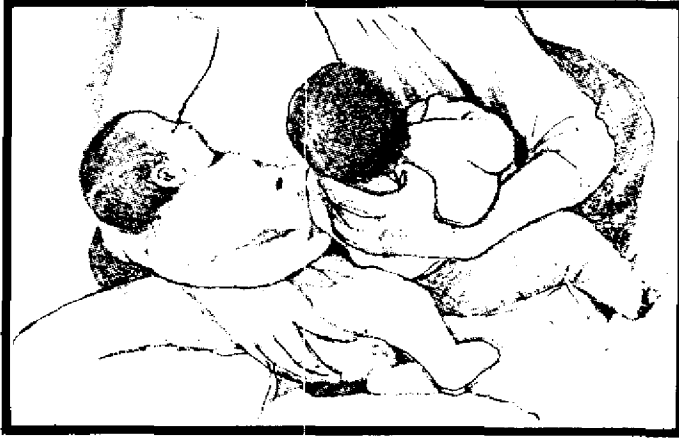
□ أوضاع الرضاعة :

- يمكنك القيام برضاعة التوعم معاً أثناء الرقاد فى الفراش (كما يتضح من الشكل التالى) بوضع التوعم بين الذراعين على امتداد الجسم بحيث يركز الطفل السفلى على الذراع السفلى المثنية ، بينما يُسند الطفل العلوى بالذراع العليا المثنية للداخل تجاه الحوض .





- ويمكنك القيام برضاعة التوعم أثناء الجلوس في وضع الرضاعة المعتاد لطفل واحد مع جعل الاثنين في محاذاة بعضهما البعض (كما يتضح من الشكل التالي) .



- ولتسهيل القيام برضاعة التوعم ، يمكنك الاستعانة بعدد كاف من الوسائد بحيث تضعينها على حرك ومع ارتكاز التوعم برأسيهما على الوسائد وفرد جسميهما على الجانبين ، وسندهما بالذراعين (كما يتضح من الشكل التالي) كأنك تمسكين بكرتي قدم يديك وتضمينهما إلى صدرك .. ولذلك يسمى هذه الوضع بوضع كرة القدم (Football Hold) .



□ تغذية الطفل المبتسر :

يمكن تقسيم المواليد إلى نوعين :

- مولود استكمل مدة حملهِ الطبيعيّة وهي التي لا تقل عن ٣٧ أسبوعًا ، ووزنه لا يقل عن ٢,٥ كيلو جرام .. وهذا هو المولود الطبيعي .
- مولود وُلد لأقل من ٣٦ أسبوعًا ووزنه أقل من ٢,٥ كيلو جرام . وهذا هو المولود الذي يطلق عليه طفل مبتسر ، ويحتاج إلى رعاية خاصة نظرًا لعدم اكتمال نضج بعض أجهزة الجسم .

كما أن هناك علامات ظاهرة على جسم الطفل ناقص النمو .. وهذه

العلامات مثل :

الضعف العام ، وعدم انتظام التنفس ، وكبر حجم الرأس بالنسبة للجسم ، وبروز البطن ، وكرمشة الجلد ، ولين الأظافر ، وجحوظ العينين . ويجب نقل الطفل المبتسر [ناقص الوزن ومدة الحمل] إلى المستشفيات المتخصصة حيث يوضع في الحضّانات التي يتوافر بها الجو المعقم ، وتُهيأ بها جميع الظروف الحيّاتيّة الصحيحة لمثل هذا الجسم الضعيف من ضبط لدرجة الحرارة ، والرطوبة ، وكمية الأكسجين ، وطريقة التغذية .. إذ أن الطفل المبتسر أكثر استعدادًا للإصابة بالأمراض ، فقد يصاب بالصفراء نظرًا لعدم

اكتمال نمو الكبد .. أو يصاب بالأنيميا (فقر الدم) لقصور كرات الدم الحمراء .. وهو عرضة كذلك للإصابة بالتزيف لعدم اكتمال جهاز التجلط في الدم .

لذا كان من الواجب سرعة نقل الطفل إلى الحضانة ليكون تحت الرعاية الطبية الدقيقة .. وحتى يتم نقل الطفل إلى الحضانة يجب مراعاة الآتى :

- ضرورة لف الجسم بالتقطن الطبي المعقم لضبط درجة حرارة الجسم .
- يتم التعامل مع الطفل بحذر ولا يتعامل معه إلا عن طريق الأشخاص الأصحاء ، ويبعد عن أى مصدر للإصابة بأية ميكروبات ، نظراً لعدم اكتمال جهازه المناعى .
- لا يعطى الطفل أية أدوية إلا عن طريق الطبيب المتخصص .



يظهر فى الشكل مجموعة من الحضانات لاستقبال الأطفال المبتسرين . وكما هو واضح من الشكل تزود الحضانة بأجهزة مختلفة لتوفر للطفل المبتسر ظروف معيشية خاصة لتساعده على اكتمال النمو والوقاية من تعرضه للعدوى والأمراض .

ويعتبر المولود المبتسر أو ناقص الوزن أشد احتياجاً من المولود العادى للبن الأم لأنه يساعده على الوقاية من العدوى والأمراض التى تزيد فرصة تعرضه لها عن المولود الطبيعى .

ولكن مشكلة هذا المولود أنه لا يقوى على مص الثدي لإصابته بضعف عام .. ولذلك فهو يُغذى خلال فترة تواجده بالحضانة عن طريق توصيل أنبوب يحمل له اللبن ويمر خلال فتحة الأنف أو الفم متجهًا إلى المعدة .. كما هو موضح بالشكل التالى .



تغذية الطفل المبتسر عن طريق الأنبوب

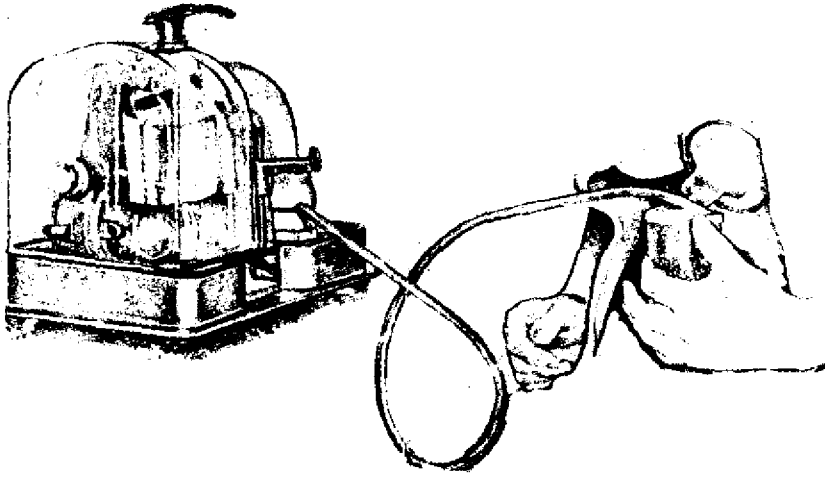
● كيف تقومين بتقديم اللبن لطفلك المبتسر ؟
يُجمع لبن الأم ويحفظ في زجاجات بالثلاجة ، ويُقدم للمولود على طريق أنبوب التغذية أثناء وجوده داخل الحضانة .
وأفضل طريقة تحصيلين بها على لبن الثدي تكون باستعمال المضخة الكهربائية نظرًا لسهولة استخدامها وهذه المضخة تتوفر في كثير من المستشفيات المتخصصة برعاية الأطفال المبتسرين .

ويجب أن تبدئي استعمال المضخة في أقرب وقت ممكن . بعد ولادة الطفل .. ويفضل أن تقومى بذلك لأربع أو خمس مرات يوميًا حتى تتجنبى تضخم الثدي باللبن ويتم إفراغه بشكل متكرر .
وقد تلاحظين خلال الأيام القليلة الأولى أن لبن الثدي محدود الكمية ،

وهذا فى الحقيقة لا يمثل مشكلة إذ أن المولود المبسر لا يحتاج فى البداية إلا لكميات بسيطة جدًا من اللبن .

وعند استخدام المضخة ، تأكدى من إتخاذك لوضع مريح مناسب .. وحاولى الاسترخاء ، وتنفسى بشكل عميق منتظم .

وتستخدم المضخة الكهربائية بتوصيل الأنبوب المتصل بها إلى الثدي ، ويوضع فنجان مرفق مع الجهاز تحت الثدي لجمع اللبن ، ثم يُدار الجهاز بسرعة معينة ، ويؤدى ذلك للضغط على الحلقة وعصر اللبن منها ، وتدفقه داخل الفنجان ، ثم يحفظ هذا اللبن فى أوعية معقمة .. كما يتضح من الشكل التالى .



استخدام المضخة الكهربائية لعصر لبن الثدي

□ القيام بالرضاعة بعد الولادة القيصرية :

تجرى الولادة القيصرية (التوليد عن طريق شق البطن) إما لوجود ضيق شديد بمجرى الولادة بما لا يسمح بالتوليد الطبيعى ، أو لوجود مشكلة طبية تجعل الأم لا تتحمل أعباء الولادة الطبيعية ، أو لوجود مشكلة تتعلق بالجنين أو الأم تحتم إنهاء الحمل حرصًا على الوقاية من خطر ما . ويتوقف نجاح قيام الأم بالرضاعة بعد الولادة القيصرية على دوافع إجراء

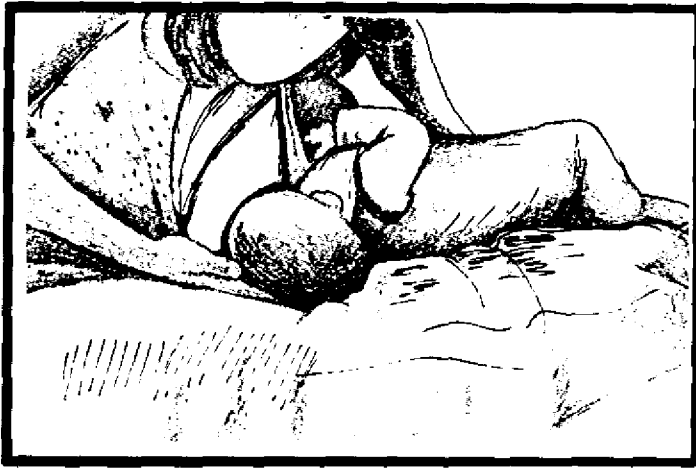
هذه الولادة ، فإذا كانت الأم وطفلها بعد الولادة في حالة جيدة فإنه يمكن القيام بالرضاعة بنجاح ، وبذلك كما في الحالة الأولى السابقة .. أما إذا كانت الأم أو الوليد في حاجة لرعاية طبية عاجلة كما في الحالتين الثانية أو الثالثة فإن القيام بالرضاعة قد يتأخر لفترة ما لحين تستطيع الأم استعادة قواها الطبيعية أو لحين الاطمئنان على سلامة الوليد واكتسابه القدرة على الرضاعة .

□ كيفية القيام بالرضاعة :

وبصفة عامة ، تعتبر المشكلة الأساسية التي تواجهها الأم بعد إجراء الولادة القيصرية وتجعلها لا تستطيع القيام بالرضاعة بحرية هي تألمها من وجود الجرح الذي أجري من خلال العملية . ففي هذه الحالة يكون من الصعب أو المستحيل أن تتخذ الأم وضع الرضاعة المعتاد بوضع الرضيع على حجرها وضمه إلى بطنها بذراعيها .
ولذلك لابد أن تلجأ الأم إلى بدائل أخرى .. وهناك وضعان يسمحان بالرضاعة دون الضغط على بطن الأم ، وبما يحقق الارتياح سواء للأم أو للرضيع وهما :

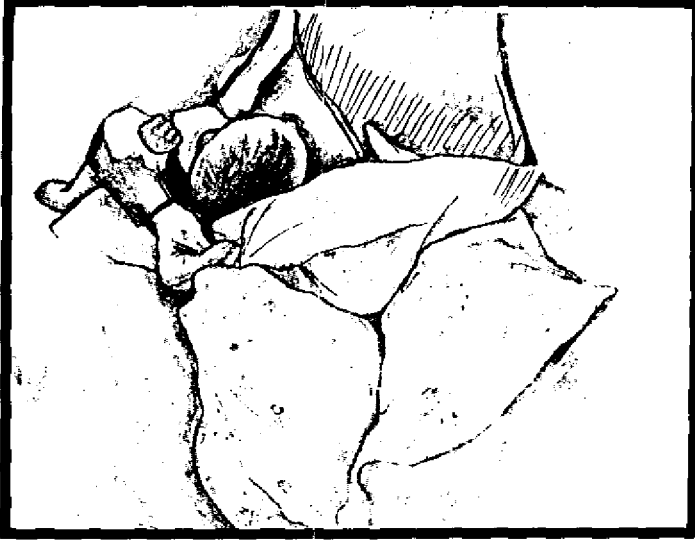
● الوضع الأول :

ترقد الأم على جنبها مع الارتكاز على الفراش بالذراع على نفس الجانب وإسناد الرضيع بالذراع الأخرى مع وضع وسادة تحته (كما يتضح من الشكل التالي) .



● الوضع الثانى :

أما إذا فضّلت الأم القيام بالرضاعة من وضع الجلوس ، فيمكنها فى هذه الحالة وضع رأس الرضيع على وسادة فوق أحد فخذيها وتمديد جسمه للخلف وإسناده بالذراع (كما يتضح من الشكل التالى) .



أنت ومولودك الجديد داخل المنزل



□ هذا الضيف الجديد ..

إن وجودك مع مولودك الجديد لأول مرة داخل المنزل بعد عودتك من المستشفى لاشك أنه تجربة مثيرة .. وقد تشعرين كذلك بالقلق لما يحتاجه منك هذا الضيف الجديد من رعاية خاصة إلى جانب قيامك برعاية باقي أفراد أسرتك . وتعتبر حاجتك إلى الراحة في هذا الوقت هي أهم ما يجب أن تحرصى عليه ، خاصة إذا كانت مغادرتك للمستشفى بعد يوم أو يومين بعد انتهاء الولادة .. فعليك أن تلتزمى بالبقاء في حجرة النوم لبضعة أيام تالية حتى تستعيدى قواك الطبيعية .. مع استمرار الرعاية الطبية .

□ أين ينام مولودك الجديد .. وكيف ترضعينه ؟

خلال الأسابيع الأولى ، يجب أن ينام الطفل بالقرب منك .. وهناك اختياران : إما أن تخصصى له فراشاً خاصاً بالقرب من فراشك .. وإما أن ينام إلى جوارك على الفراش .. وهذا يتوقف على مدى ارتياحك مع هذين الاختيارين وكذلك على مدى ارتياح زوجك لما تختارينه . فوجود الطفل خلال هذه الفترة المبكرة إلى جوارك لاشك أنه يريحك نظراً لاستيقاظه المتكرر وحاجته للرضاعة .

وعندما يبدأ الطفل تدريجياً في التوقف عن الاستيقاظ ليلاً ، وهذا أمر يختلف بوضوح بين الأطفال فقد يحدث خلال أى وقت فيما بين عمر بضعة أسابيع حتى بضعة شهور ، يمكنك أن تخصصى له حجرة مستقلة . ولاحظى أن طفلك بعد قدومه إلى المنزل قد يختلف في نظامه الغذائى ، بالنسبة لما اعتاد عليه داخل المستشفى ، وربما في أسلوبه في الرضاعة أو في النوم لأن المواليد الجدد يكونون في الحقيقة حساسون لتغير البيئة من حولهم ،

وإن لم يبدو عليهم ذلك بوضوح .
وعليك أن تتوقعى سلوكًا مختلفًا بالنسبة للرضاعة : فقد يميل طفلك للنوم لفترة طويلة في الصباح ثم يطلب الرضاعة لثلاث أو أربع مرات خلال فترة ما بعد الظهر ثم يستسلم للنوم مرة أخرى .. أو قد يكون من الأطفال الذين يميلون للرضاعة الليلية بشكل متكرر بينما ينامون أغلب النهار .
ويمكنك أن تكيّفى وضع جسمك بطرق مختلفة بحيث تحقق لك الراحة أثناء الرضاعة سواء أثناء الرقود في الفراش أو أثناء الجلوس أو أثناء الوقوف وبما يرضى كذلك طفلك ويناسبه .. فأى وضع تختارينه بحيث يكون مريحًا لك ولطفلك يعتبر وضعًا مناسبًا للرضاعة .. لكنه من المهم فى مختلف الأوضاع أن تحرصى على وضع الحلمة داخل فم الطفل بطريقة صحيحة بناء على ما سبق توضيحه .

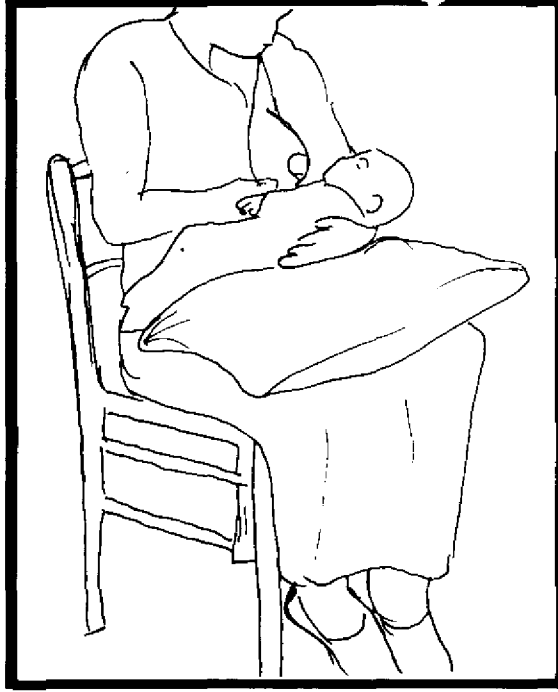
أوضاع مختلفة للرضاعة



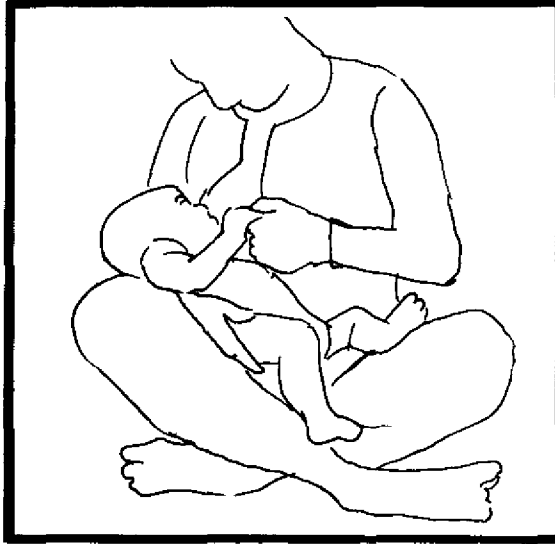
□ وضع الجلوس :

وهذا هو الوضع التقليدى المعروف لكافة الأمهات ، وهو أن تجلسى على كرسي أو فوق وسادة على الأرض ، وتضمي طفلك بين يديك تجاه صدرك بحيث يكون فمه فى مواجهة الحلمة . واحرصى على ألا تفرطى فى الانحناء تجاه طفلك حتى لا تصابين بألم بالظهر .. وللتغلب على ذلك تُوضع وسادة تحت ظهر الطفل لرفعه لأعلى على قدر المستطاع . ويفضل وضع وسادة أخرى لسند الذراع المستخدم فى الرضاعة .. أى البعيد عن وجه الطفل .. ويجب أن تكون حلمة الثدي أثناء الرضاعة موجهة إلى منتصف تجويف الفم (كما سبق التوضيح) ، ولمساعدة ذلك يمكنك الإمساك بطرف الثدي بين الإبهام وباقي الأصابع فذلك يضمن عدم تسرب اللبن خارج الفم ، أو الإمساك بقاعدة الحلمة نفسها بين إصبعي الوسطى والسبابة ، خاصة إذا كان الثدي ضخماً الحجم حتى يتمكن الطفل من التنفس بارتياح أثناء الرضاعة .

الرضاعة أثناء الجلوس



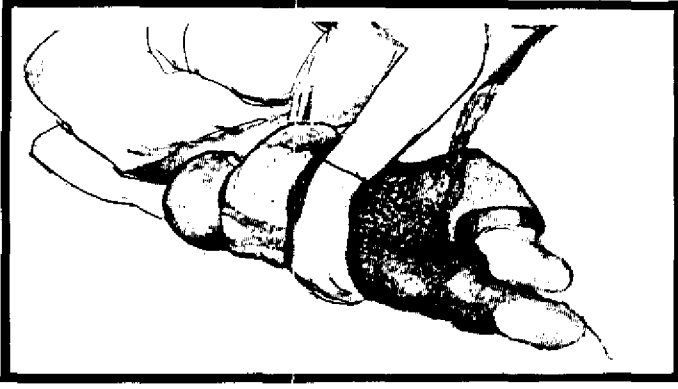
يمكنك الرضاعة دون إسناد الثدي طالما كان حجمه محدلاً ولا يتسبب في الضغط على أنف الطفل .



يمكنك الإمساك بيد الطفل بلطف إذا كان ميالاً لضربك باليد على الثدي .

□ وضع الرقود :

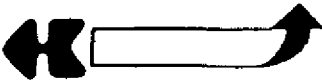
كما يمكنك أن تستمرى فى إرضاع طفلك فى الفراش ، كما اعتدت على ذلك أثناء تواجدك بالمستشفى ، وذلك عند القيام بالرضعات الليلية ، أو عند إحساسك بالتعب أو بعد إجراء ولادة قيصرية ، أو فى حالة استمرار انبعاث ألم من ممر الولادة كما فى حالة إجراء شق جراحى للتوليد .
ويجب فى هذا الوضع الاستعانة بعدد كاف من الوسائد بما يحقق لك الراحة أثناء الرضاعة ويجنبك الإصابة بالآلام فى الظهر أو الذراع .

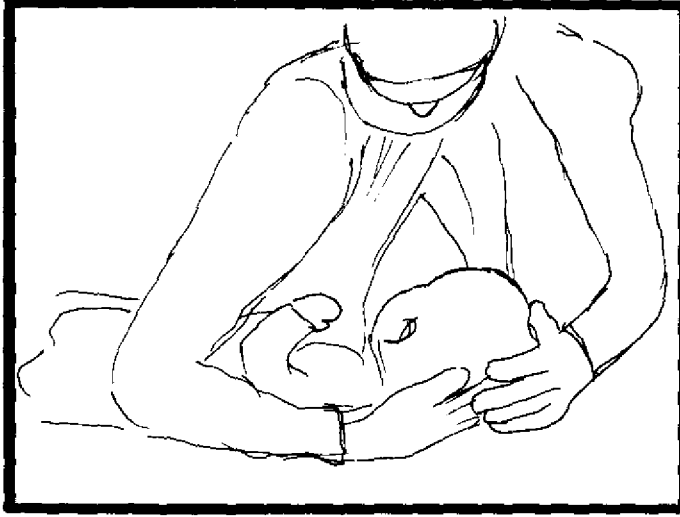


□ وضع « كرة القدم » للرضاعة :

بناء على حجم الثدي وشكل حلمته [مستوية أو بارزة أو مقلوبة] يجب أن تكتفى وضع الرضاعة بحيث يتمكن طفلك من الإمساك بالثدى ، وتستمر الرضاعة بطريقة مريحة للطرفين .

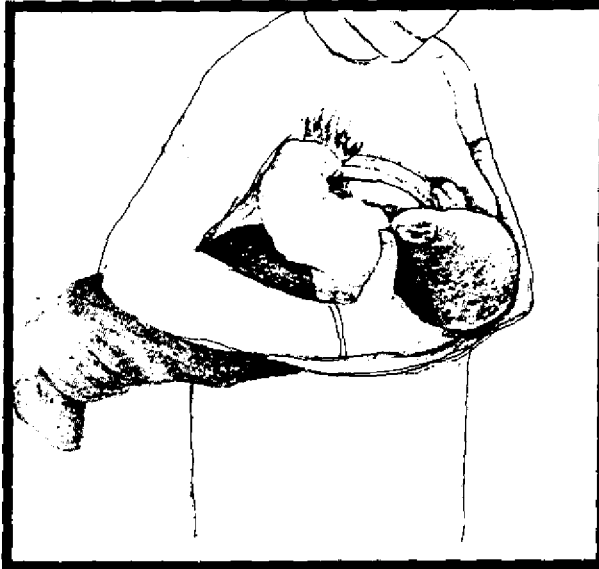
وهذا الوضع ، الموضح بالشكل التالى ، يساعد إلى حد كبير فى وصول حلمة الثدي إلى فم الطفل بارتياح ، ولذلك ينصح باتخاذها إذا ما وجدت صعوبة فى رضاعة الطفل من خلال الوضع التقليدى .
ولاحظى أن الطفل فى هذا الوضع يكون ممسوكاً كالكرة بين اليدين ..
ولذلك يسمى هذا الوضع : مسكة الكرة (Football Hold) .





□ الرضاعة أثناء الوقوف :

كثيرًا ما تساعد رضاعة الطفل أثناء الوقوف في إسكاته عن الصياح والمساعدة على تهدئته .. ويجب في هذا الوضع أن يُمسك الطفل جيدًا فوق الذراعين .. (كما يتضح من الشكل التالي) .



□ ملاحظات هامة حول طريقة الرضاعة :

- في البداية جهّزي ثديك للرضاعة ، وذلك بمجرد جذب الحلمة للخارج وعمل تدليك خفيف حولها بأصابع اليد لتحفظ بيرونها .
- من المناسب عادة أن تستغرق كل رضعة مدة ٥ - ١٠ دقائق ، فهذا يكفي عادة لإشباع الطفل .. لكنه لا مانع طبعا أن تستمر الرضاعة لفترة أطول من ذلك .. أو يستمر إعطاء الثدي للطفل دون رضاعة حقيقية فهو عادة يرحب بلامسته ومداعبته مما يشعره بالمتعة والتقرب النفسى لأمه .
- يجب أن تم الرضاعة بالتبادل بين الثديين .. بمعنى أن يأخذ الطفل رضعته من ثدى ، ثم يأخذ رضعته التالية من الثدي الآخر وهكذا . فذلك يعمل على تفريغ الثديين من اللبن مما يجنبك حدوث انتفاخ مؤلم بالثدى إذا لم يتم تفريغه ، ويساعد أيضًا على إفراز اللبن من جديد فى الثديين .
- قد ينام الطفل أثناء الرضاعة ، وفى هذه الحالة يمكنك أن توقظيه بضربة خفيفة ، أو بحك قدمه بأصابعك .. وإذا لم يستيقظ فلتدعيه نائما .
- عند توقف الطفل عن المص ، يجب أن تقومى بإخراج أى هواء قد يكون الطفل قد ابتلعه أثناء الرضاعة ، وذلك بأن ترفعى طفلك تجاه صدرك ، وتقومى بضربه ضربات خفيفة على ظهره .. أو ضعى الطفل على حجرك فوق بطنه وقومى بالربت على ظهره .. ومن المتوقع أن يُخرج الطفل أثناء ذلك كمية من اللبن ، ولذلك يفضل أن تحتفظى معك بقطعة أو قطعة قماش تمسحى بها هذا اللبن .



طريقة « تكريع » الطفل بعد الرضاعة لإخراج الهواء الذى ابتلعه أثناء المص .

□ غذاؤك أثناء فترة الرضاعة :

مرة أخرى أوصيك بالاهتمام بالناحية الغذائية إذ أن القيام بالرضاعة يحتاج إلى حوالي ٦٠٠ - ٨٠٠ سعرًا حراريًا زائدًا في اليوم لإنتاج لبن الثدي .. ويمكنك الحصول على السعرات الحرارية اللازمة من الأغذية الغنية بالطاقة وهي الكربوهيدرات (مثل الخبز والبطاطس والأرز والمكرونة) .. وكذلك من البروتينات (كاللحوم والبيض واللبن ومنتجاته وكذلك الحبوب كالعدس والفاصوليا) .

كما يفضل أن تتناولى عدة وجبات يوميًا تتضمن ثلاث وجبات رئيسية بالإضافة لوجبات خفيفة فيما بينها .

ولاحظي أنك في حاجة خاصة إلى الإكثار من تناول الألياف الغذائية إذا كان قد أجرى لك غرز جراحية أثناء التوليد لأن هذه الألياف تساعدك على الوقاية من الإمساك وبالتالي لا تضطرين إلى كثرة « الحزق » مما يؤثر على سلامة الشق الجراحي .

وهذه الألياف تتوفر في الخضراوات والفواكه بصفة عامة كالكرنب والسبانخ والتفاح وكذلك في المخبوزات عمومًا خاصة المصنوعة من الدقيق الأسمر (القمح والنخالة) .

● هل يؤثر غذاؤك على صحة الرضيع :

من الملاحظ أن الرضيع يتأثر ببعض الأنواع من المأكولات التي تتناولها الأم .. فيعتقد مثلاً أن تناول الأم للبن البقرى يمكن أن يكون السبب وراء شكوى الرضيع من المغص المتكرر والذي يدل عليه صياحه المتكرر وقيامه بالرفس بساقيه . ولذلك عند ظهور هذه الشكوى قومي بتجنب تناول اللبن البقرى ومنتجاته وتبيني مدى تأثير هذا الامتناع على صحة طفلك . يبدو متوترًا أو مضطربًا على غير عادته ، قومي بمراجعة ما تناولتيه من طعام خلال اليوم السابق .. فإذا لاحظت أنك قد أفرطت في تناول غذاء ما مختلف غير المعتاد ، فقومي بتجنبه فيما بعد وتنبهي لما سوف يحدث .

ولاحظي كذلك أن هناك أطعمة كثيرة تغير من طعم اللبن وقد تجعل الرضيع معرضًا عنه وخاصة الأطعمة ذات الرائحة المميزة كالكرنب والبصل

والثوم وبعض أنواع السمك والبقوليات الجافة كاللوبياء والفاصوليا والشيכולانة .. ولذلك يجب تجنب الإفراط في تناولها متى بدا على الرضيع إقباله على الرضاعة .
كما يجب تجنب الإفراط في تناول الشاي والقهوة فإنه يؤدي إلى انتقال مادة الكافيين الموجودة فيهما إلى لبن الأم مما يسبب اضطرابات وأرق للرضيع .

□ خطر التدخين على صحة طفلك :

إن تعرض طفلك لدخان السجائر من حوله بشكل متكرر يمثل ضررًا بالغًا لصحته واكتسابه للنمو السليم .. ولاحظي أنه في حالة تدخين الموضع للسجائر فإن مادة النيكوتين تصل إلى لبن الثدي وبالتالي إلى جسم الرضيع مما يعرضه لأضرار مختلفة خاصة مع الإفراط في التدخين .. ومن المعروف كذلك أن الأم المدخنة يقل إنتاج لبن الثدي عندها بالنسبة لغير المدخنات .

□ كيف تقومين بعصر لبن الثدي وتخزينه ؟

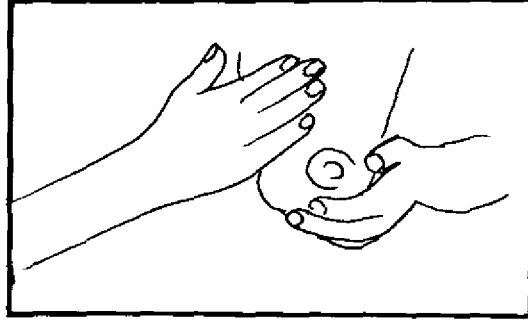
هناك العديد من الدوافع تجعلك تلجئين إلى عصر لبن الثدي .. كما في الحالات التالية :

- ولادة طفل مبسر .. ففي هذه الحالة يجب استخراج لبن الثدي لتقديمه للطفل ليتغذى به أثناء تواجده بالحضانة -- كما سبق التوضيح .
- وجود عيب خلقي بالرضيع لا يمكنه من المص مثل عيوب الحنك أو الشفة .

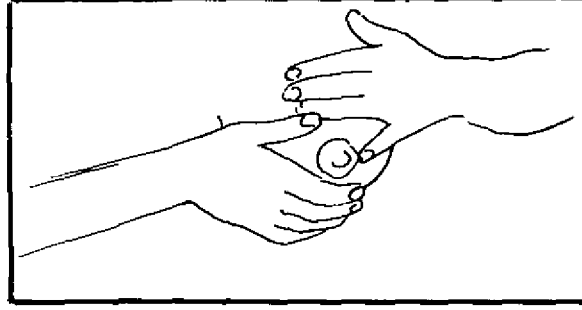
- في حالة توقف الرضاعة لأي سبب .. حيث أن توقف تفريغ الثدي من خلال رضاعة الطفل يعرض لحدوث انتفاخ مؤلم بالثدي .
- في حالة اضطرابك للخروج من المنزل دون اصطحاب طفلك .. وبالتالي يمكنك في هذه الحالة الاحتفاظ بكمية من لبن الثدي بالمنزل ليتولى أحد غيرك تقديم الرضعة له من خلال زجاجة الرضاعة .

□ طريقة عصر الثدي باليد :

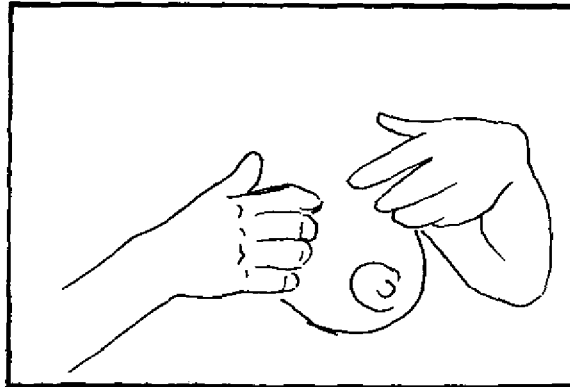
ضعي أمامك وعاءً معقمًا لجمع اللبن على سطح مرتفع ، وقومي بإتباع الخطوات التالية :



(١) اسندى الثدي بإحدى اليدين من أسفل وقومى بعمل مساج للثدى باليد الأخرى فى الاتجاه من أعلى لأسفل .

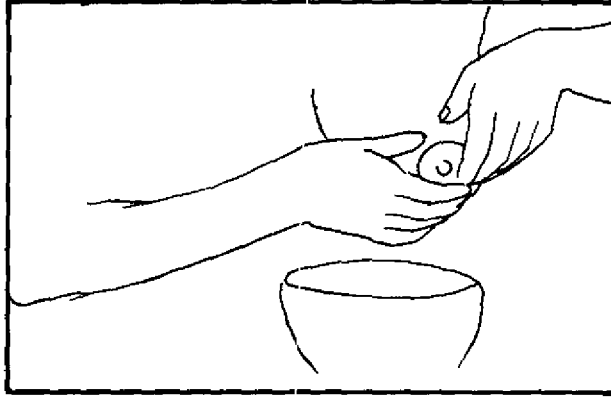


(٢) استمرى فى عمل التدليك مع استبدال وضع اليدين .. وقومى بعمل عشر دورات على الأقل بحركة اليد على الثدي حيث يساعد هذا التدليك الكافى على تدفق اللبن خلال قنوات الثدي .

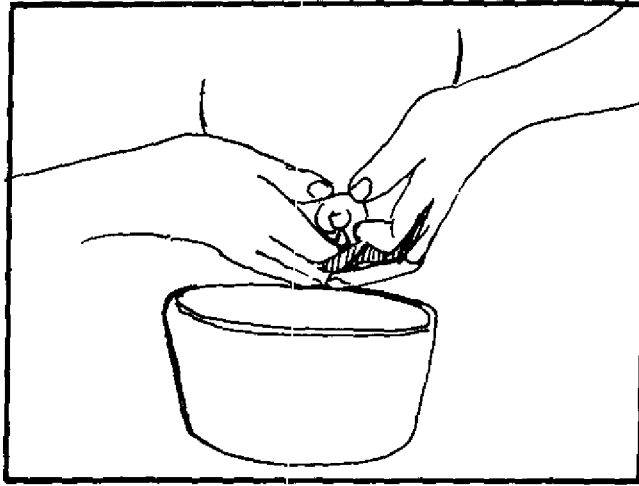


(٣) قومى بعد ذلك بعمل دفعات خفيفة لجلد الثدي بأطراف الأصابع فى

الاتجاه من أعلى لأسفل لمساعدة تدفق اللبن داخل القنوات .



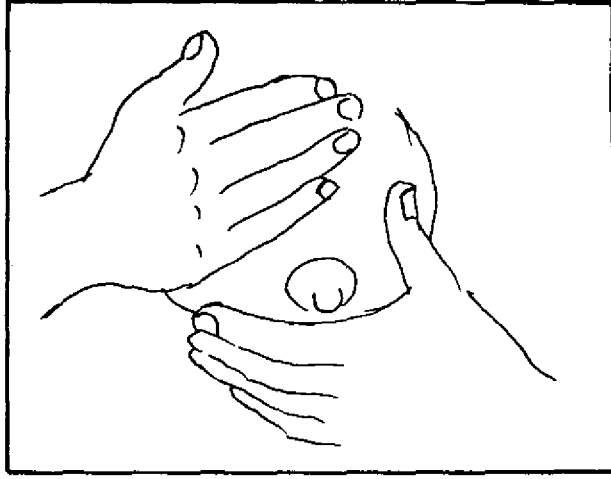
(٤) قومي بعمل ضغط خفيف في الاتجاه لأسفل على المنطقة خلف هالة الثدي مباشرة باستخدام الإبهام وباقي الأصابع .



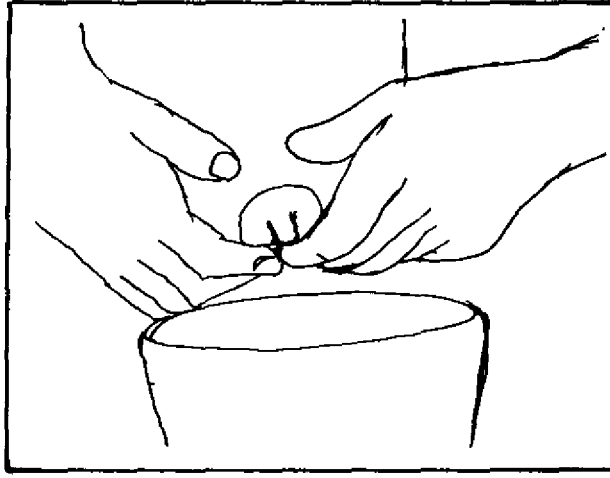
(٥) ابدئي الآن في عصر الحلمة بإصبعي الإبهام والسبابة لاستخراج اللبن .. واستمري في ذلك لنحو دقيقتين .



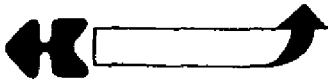
□ القيام بعصر الثدي الآخر :

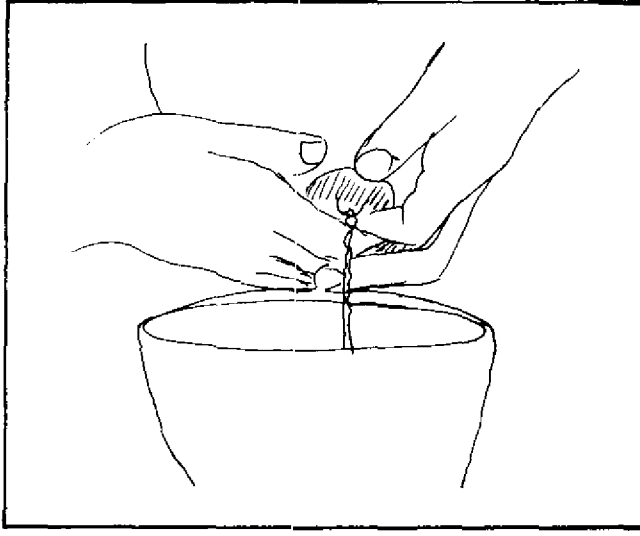


(١) قومي الآن بعمل تدليك للثدي الآخر بنفس الطريقة السابقة .



(٢) وبعد انتهاء التدليك ، قومي بعصر كمية من اللبن بنفس الطريقة السابقة .

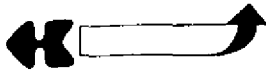


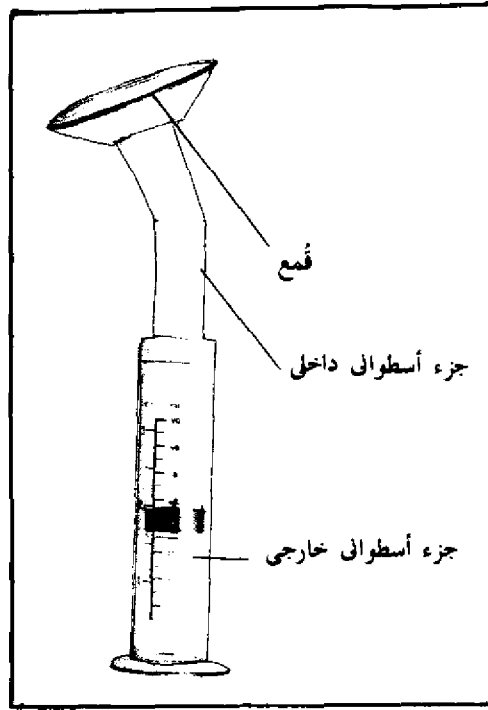


(٣) ارجعى مرة أخرى للثدى الأول ، وكررى العصر بنفس الطريقة السابقة .. كررى عصر الثديين بالتبادل حتى يفرغ الثديان من اللبن .
لاحظى أن هذا التبادل يعطى فرصة لتدفق اللبن مرة أخرى بالثديين أثناء التوقف عن العصر ، وبالتالي يساعد على الإفراغ الكامل للثدى .

□ طريقة عصر لبن الثدي باستخدام المضخة :

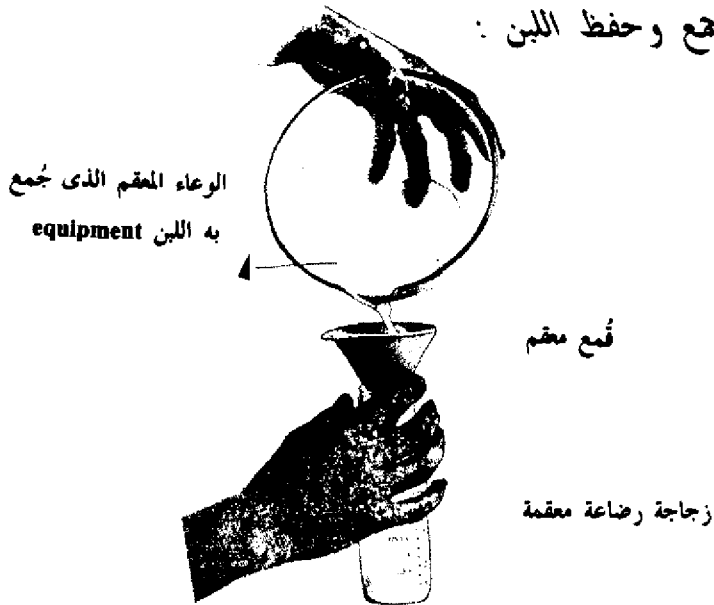
يعتبر عصر الثدي بالمضخة اليدوية أقل إجهادًا عن العصر باليدين ..
لكنك مع استعمال المضخة قد تجددين صعوبة فى الحصول على كمية كبيرة من اللبن وربما تؤلمك هذه الطريقة (فى هذه الحالة قومى بالعصر باليدين) .
وهناك نوعان أساسيان من المضخات : نوع يشبه السرنجة (كالموضح بالشكل التالى) ونوع آخر بصلى الشكل (مستدير) .. ويفضل استخدام النوع الأول إذ يعتبر أكثر كفاءة فى استخراج اللبن .
ولاحظى أن النوع الأول مزود بجزء أسطوانى خارجى يُستعمل كذلك كزجاجة رضاعة .. وإذا كنت مضطرة إلى جمع كميات كبيرة من اللبن فعليك فى هذه الحالة الاستعانة بالمضخة الكهربائية التى سبق توضيحها .





تركيب المضخة اليدوية لجمع لبن الثدي
(Breast Pump)

□ طريقة جمع وحفظ اللبن :



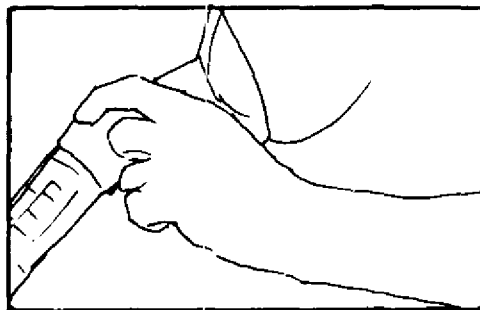
(١) قومى بإفراغ اللبن من الوعاء داخل زجاجة رضاعة باستخدام قمع .. واحرصى على أن تكون هذه الأدوات معقمة [بالطريقة التى سيأتى توضيحها] لاحظى أن كمية اللبن الذى يتم جمعه من الثديين خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة يعادل حوالى ٦٠ مل .



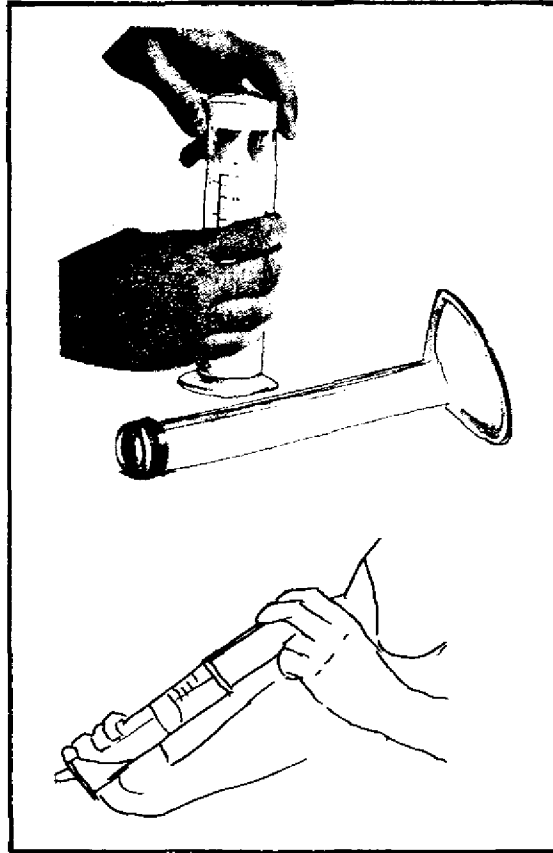
(٢) قومى بغلاق زجاجة الرضاعة بإحكام ، ثم احفظها في ثلاجتك [داخل الفريزر] .. وعند الاستخدام اتركى الثلج يذوب في درجة حرارة الغرفة ويستغرق ذلك نحو أربع ساعات .

الطريقة :

(١) قومى أولاً بتعقيم الأدوات وغسل يديك .. قومى بعمل مساج للثدى بالطريقة السابقة .. ثم ضعى القمع فوق هالة الثدي بحيث يلاصق الثدي تمامًا من جميع الجهات ، ويحتاج ذلك لعمل ضغط خفيف بالقمع على الثدي .. وهذا يكون بمثابة ضغط فم الرضيع على الثدي .



(٢) يؤدي ضغط القمع على الثدي وتفريغ الهواء من داخله إلى شفط اللبن من الثدي ونزوله داخل القمع .. وعند بدء نزول اللبن ، قومي بسحب الجزء الأسطواني الخارجي لأسفل .



(٣) بعد الانتهاء من جمع اللبن ، قومي بإخراج الجزء الأسطواني الداخلي ، وتغطية الجزء الأسطواني الخارجي [المستخدم كزجاجة رضاعة] واحفظيه داخل ثلاجتك لحين استخدامه .

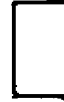


مشاكلك مع الرضاعة خلال الأسابيع وطرق علاجها الأولى



خلال الأسابيع الأولى من عمر طفلك ، وهى الفترة التى تتعرفين خلالها بشكل واضح على احتياجات طفلك للرضاعة ، وتكونين أكثر إدراكاً لتصرفاته والتغيرات التى قد تبدو عليه ، قد تشعرين بالقلق أو المخاوف من بعض الأمور التى تبدو على طفلك .
وفيما يلى عرض لأهم هذه المشاكل التى قد تُحيرك وما يجب أن تتبعينه لعلاجها .

طفلى دائم الصياح !



حيث يميل الطفل إلى الصياح أو البكاء المتكرر ويبدو عليه العبوس وعدم الارتياح .

□ الأسباب المحتملة والعلاج :

● الإحساس بالجوع :

قومى بمراجعة عدد الرضعات التى قدمتها لطفلك .. فإذا كان عددها محدودًا مثل ٥ أو ٦ رضعات .. قومى بزيادة عدد الرضعات تدريجيًا إلى ٨ أو ١٠ رضعات فى اليوم .
ويحتاج ذلك أن تزيد من كمية غذائك وساعات النوم والاسترخاء .

● الشعور بالملل أو الوحدة :

قومى بحمل طفلك بين ذراعيك وتجوّلى به فى المنزل .. ولاعبيه .. ودلّيه .. وتحذّث إليه .. وهزّيه .. أى اهتمى بأن تكونى أكثر تقريبًا لطفلك .

● امتلاء البطن أو تراكم الغازات :

- قومى بمساعدة طفلك على التخلص من الغازات - بالطريقة السابقة -
بأن تحمليه تجاه كتفك أو تضعيه على حرك وتقومى بالربت على ظهره .
- قومى بتدفئة بطنه وذلك بوضع فوطة دافئة أو زجاجة ماء دافئ ملفوفة بفوطة على بطنه .
- قومى بزيادة المدة بين الرضعات بافتراض أن طفلك يزيد فى الوزن ويستجيب لذلك بالتوقف عن الصياح .

● إدراك خاطيء من جانبك :

وهذا بمعنى أن صياح طفلك ليس متكررًا مقلقًا كما تتصورين .. وقد ينشأ هذا الإدراك الخاطيء نتيجة لتوترك أنت شخصيًا .. فراقبى مدة صياح الطفل .. وحاولى الاسترخاء إذ أن ذلك يدعوه هو الآخر للاسترخاء .
وجربى كذلك القيام بزيارة إحدى جاراتك أو صديقاتك .. فكثير من الأطفال يهدون حينما يلتقون بوجوه جديدة عليهم .

● قد يكون طفلك مريضًا :

استشيرى الطبيب إذا كان هناك أعراض أخرى كارتفاع درجة الحرارة .

طفلى يعانى من المغص



كثيراً ما تحدث هذه الحالة على النحو التالى : يبقى الطفل فى حالة جيدة معظم الوقت من النهار .. ثم يظهر عليه عدم الارتياح لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات فى فترة بعد الظهر أو فى المساء حيث يرفس بساقه ويرفعهما لأعلى كأنه يتألم ، وعند جس بطنه تبدو منتفخة متصلبة .
تتكرر هذه الحالة ، وتتوقف عادة عندما يبلغ الطفل عمره ثلاثة شهور .

□ الأسباب المحتملة وعلاجها :

● السبب غير معروف :

وهذا هو الاحتمال الشائع ، فلا يزال تفسير حدوث المغص بين الرضع من الأمور غير المفهومة تماماً وخاصة تنسیر حدوثه فى أوقات معينة .
ويمكنك تخفيف الشكوى من المغص بالوسائل التالية :
- تقديم الثدي للطفل حيث يساعد المص على تهدئة الطفل ومقاومة المغص .

- حاولى ألا تظهرى انزعاجك أمام الطفل لأن ذلك يزيد من معاناته وصياحه .

- لا تتركى أبداً طفلك يتألم من المغص بمفرده ، وإنما عليك أن تبقى بمشاركته له فى آلامه فذلك يخفف عنه إلى حد كبير .

- احملى طفلك فى الوضع الموضح بالشكل التالى إذ يساعد هذا الوضع على تخفيف آلام الطفل .. وذلك بأن تحمليه على ذراعيك بحيث تجعلين الذراع اليسرى تمر بين رجله وتحت بطنه ، ويسند رأسه على الكتف ، بينما تستخدم الذراع اليمنى لثبيت الرأس .

وفى نفس هذا الوضع ، قومى بالمشى ذهاباً وإياباً بالحجرة فذلك يساعد على تهدئة الطفل وتخفيف آلامه .



« وضع المغص »
هكذا تحملين طفلك لتخفيف المغص

وهناك وضع آخر بديل ، هو أن تحملى طفلك على صدرك بحيث تُضغظ بطنه على كتفك . ويمكنك كذلك القيام بلف كاقولة إلى عدة طبقات ووضعها تحت بطن الطفل في المهد بحيث يضغظ عليها ببطنه .
- ساعدى طفلك على النوم والاسترخاء بالغناء له والمشي وهزّه في المهد .
- ضعى زجاجة ماء دافىء بالقرب من بطن الطفل .
- تجنبى تمامًا أن تثيرى طفلك أثناء المغص ، فيجب أن تحمليه بلطف ومودة . وقد يساعد عمل حمام ماء دافىء للطفل على تخفيف المغص .

□ غذاؤك هو السبب في معاناة طفلك من المغص :

لاحظى أن غذاءك أنت شخصيًا قد يؤدى للمغص عند طفلك لزيادة حساسية أمعائه من بعض أنواع الطعام الذى يمكن أن يتأثر به من خلال إفرازه بلبن الثدي .. وقد وجد أن أهم هذه النوعيات هى اللبن البقرى (كما سبق التوضيح) .. ولذلك أنصحك بأن تتوقفى عن تناول اللبن البقرى ومنتجاته [فى حالة عدم وجود سبب واضح للمغص] لمدة أسبوع وتبينين تأثير ذلك على حالة المغص .

كما يشمل ذلك أنواع أخرى من المأكولات ومن أهمها : الفول السودانى - الزبدة - السمك - البيض - الإكثار من تناول القهوة .

● طفلك جائع :

ضعى فى الحسيان كذلك أن طفلك قد يكون جائعًا ، ولاحظى أن حاجته للغذاء تزيد تدريجيًا مع النمو . ولذلك لا بأس أن تجربى إعطاءه رضعة من الثدي بشرط أن تكون على جرعات بسيطة متكررة ، وليست رضعة كاملة كبيرة ، مع مراعاة أن تكثرى من تكريره أثناء الوجبة . وإذا كنت واثقة أنه ممتلئ تمامًا ، فجربى إعطاءه الثدي دون إرضاع فعلى ، أو قدمى له البزازة بدلاً من ذلك .

□ ماذا يمكن أن يفعل لك الطبيب ؟

وأخيرًا لا تلحى على الطبيب أن يصف دواء يقضى على المغص عند طفلك ، ولا تلوميه إذا لم يفلح هذا الدواء . ذلك لأنه كما قلت إن أسباب المغص غير معروفة عادة .. وهذه الأدوية التى توصف للمغص تكون عبارة عن مضادات للتقلص بالإضافة أحيانًا إلى مهدئات .. ولذلك فهى لا تنجح فى القضاء على المغص إلا إذا كان سببه يرجع إلى اضطراب فى نشاط الأمعاء .. وهذا ليس هو السبب الوحيد بل هناك احتمالات أخرى كثيرة ، كما سبق التوضيح .



طفلى لا يود ترك الثدي !



فى هذه الحالة يبدو الطفل متعلقًا بالثدى بدرجة كبيرة ، وبالتالي تقل فترات الراحة فيما بين الرضعات .

□ الأسباب المحتملة وعلاجها :

● زيادة النمو :

وهذا يحدث بدرجة كبيرة خلال هذه الفترات من حياة الطفل : اليوم العاشر إلى الرابع عشر ، بلوغ عمر ثلاثة أسابيع ، بلوغ عمر ستة أسابيع .
وبالتالى فإن حاجة الطفل تزيد بدرجة واضحة خلال هذه الفترات الثلاث .. ويمكن التأكد من ذلك بوزن الطفل فستجدين أنه قد اكتسب وزناً زائداً بدرجة كبيرة خلال هذه الفترات .
وحتى تتمكنى من تلبية حاجة الطفل الزائدة إلى الرضاعة فى هذه الفترات عليك أن تهتمى بتناول قدر زائد من الغذاء والراحة يومياً .

● عدم تمكّن طفلك من الرضاعة بقدر كاف :

وقد يكون السبب فى تعلق الطفل بالثدى هو فى الحقيقة وجود صعوبة فى حصوله على قدر كاف من اللبن وبالتالي تزيد فترة الرضاعة وعدد مراتها ليتمكن من الحصول على أكبر قدر ممكن .. ومما يؤكد ذلك عدم اكتسابه لوزن زائد أو اكتسابه للوزن بقدر بسيط .
قومى بمراجعة وضع الطفل أثناء الرضاعة ، بناء على ما سبق ، وتأكدى من أنه على اتصال صحيح بالثدى يسمح له بالرضاعة بشكل جيد .
وللمساعدة إدرار لبن الثدي ، قومى بأخذ حمام ماء دافئ وعمل تدليك للحلمة قبل الرضاعة لمساعدتها على الانتصاب .

● إدراك خاطيء من جانبك :

أحيانًا قد تعتقد الأم أن طفلها متعلق بالثدى أكثر من المعتاد ، بينما في الحقيقة أن طفلها يقوم بالرضاعة بمعدل مناسب جدًا ، وكثيرًا ما يكون سبب ذلك إحساس الأم بالتوتر لسبب ما مما يضعف قدرتها على التركيز والحكم السديد أو يدعوها ذلك للمبالغة .. قومي بعمل جدول لمواعيد رضاعة طفلك لتحديد مدى الزيادة في عدد الرضعات ولاحظي أن تقديم عدد من الرضعات يوميًا ما بين ٦ - ٨ رضعات يعد أمرًا طبيعيًا تمامًا .

طفلى يتقيأ بعد الرضاعة



هذه من المشاكل الشائعة للأمهات مع الرضاعة .. حيث تلاحظ الأم خروج كمية من اللبن من فم الطفل بعد انتهاء الرضعة .

□ الأسباب المحتملة وعلاجها :

● الرضعة زائدة عن حاجة طفلك :

إذا كانت كمية اللبن قليلة ولا يحدث ذلك بشكل متكرر ، ففي الغالب يكون السبب زيادة تدفق لبن الثدي وامنصاص الرضيع لكمية زائدة من اللبن .

قومي بوضع مريضة على صدر الطفل أثناء الرضاعة ، وجهزى قطعة قماش لمسح اللبن المتسرب من فمه . وهذا هو كل المطلوب منه .

● انسداد بالمعدة :

إذا كان طفلك متكرر التقيؤ بشكل واضح بحيث يُخرج باللبن من فمه بعد الرضاعة من خلال حدوث انقباض عضلى (تقيؤ) ولا يحدث مجرد تسرب اللبن دون انقباض عضلى .. ففي هذه الحالة يحتمل أن يكون هناك

انسداد بصمام المعدة (pyloric stenosis) مما لا يسمح باحتجاز الطعام بالمعدة . يجب استشارة الطبيب ، خاصة إذا كان الطفل لا يزيد في الوزن .
وتُعالج هذه الحالة بإجراء جراحة بسيطة [هذه الحالة ليست شائعة] .

● طفلك مريض :

وإذا صاحب هذا التقيؤ أعراض أخرى كارتفاع درجة الحرارة ، أو خروج براز بلون أخضر ورائحة كريهة ، بالإضافة لعدم ارتياح الطفل وصراخه المتكرر .. فغالبًا يكون السبب هو أن طفلك مصاب بعدوى بالمعدة أو الأمعاء (نزلة معوية) .

في هذه الحالة ، يجب سرعة استشارة الطبيب لتقديم العلاج المناسب ، مع ضرورة استمرار الرضاعة .

● ابتلاع الهواء :

غالبًا يحدث التقيؤ الناتج عن ابتلاع الهواء مع الرضاعة الصناعية أكثر من الرضاعة الطبيعية .. وعادة يتم على النحو التالي :

يُقبل الطفل على الرضاعة بشهية مفتوحة ثم يبدأ في رفض المزيد من اللبن ثم يتوقف عن الرضاعة ويصرخ ويحمر وجهه وتورم بطنه ثم يقذف بكمية من اللبن إلى الخارج .

وعلاج هذه الحالة بسيط ، وذلك باتباع الأم للوضع الصحيح للرضاعة ومراعاة أن يكون فم الطفل ملاصقًا للثدي بحيث تقل فرصة ابتلاع الهواء أثناء القيام بالمص .. كما يجب الاهتمام بتكرير الطفل لاستخراج أى هواء قد يكون ابتلعه أثناء الرضاعة .. كما سبق التوضيح .



طفلى لا يزد فى الوزن



من أبرز خصائص فترة الرضاعة والطفولة حدوث نمو تدريجى للطفل .
وبمتابعة هذا النمو يمكن بيان حالة الطفل الصحية والاستدلال على مدى
كفاءة النظام الغذائى الذى توفره الأم لطفلها .
ويمكن لك أن تتابعى نمو طفلك بالاعتماد على ثلاثة أشياء وهى :

- الوزن .

- الطول .

- ظهور الأسنان .

وخلال فترة الرضاعة ، يمكن متابعة نمو الطفل من خلال مقدار الوزن
بناء على المعلومات التالية :

- يولد الطفل بوزن يتراوح ما بين ثلاثة - ثلاثة ونصف كيلو جرام .. وإذا
قل وزنه عند الولادة عن اثنين ونصف كيلو جرام يعتبر من المبتسرين (أى
تحت النضج) .

- ينخفض وزن الطفل بعد الولادة بمعدل بسيط خلال الأسبوع الأول ..
ثم يزداد تدريجياً فى الوزن على النحو التالى :

- فى أول ثلاثة شهور : يزداد ٧٠٠ جرام شهرياً .
- فى ثانى ثلاثة شهور : يزداد ٦٠٠ جرام شهرياً .
- فى ثالث ثلاثة شهور : يزداد ٤٥٠ جرام شهرياً .
- فى رابع ثلاثة شهور (أى حتى بلوغه سنة واحدة) : يزداد ٣٠٠ جرام
شهرياً .. وكذلك طوال السنة الثانية .

وببساطة يمكن أن نقول .. بناء على ما سبق :

- يضاعف وزن الطفل عند بلوغه الشهر الخامس .
- يزداد وزن الطفل ثلاث مرات عند بلوغه السنة الأولى .

ويجب على كل أم أن تقوم بوزن طفلها كل شهر على الأقل خلال السنة الأولى من عمره .

- أما بالنسبة للطول ، فيمكن متابعته على النحو التالي :
- يولد الطفل وطوله حوالى نصف متر .
- فى أول ستة أشهر : يزيد ٣ سنتيمتر شهرياً .
- فى ثانى ستة أشهر : يزيد ١ سنتيمتر شهرياً .
- ببلوغ العام الثانى يصل الطول إلى حوالى ٧٥ سنتيمتر .

□ الأسباب المحتملة والعلاج :

● المرض :

من المحتمل أن يكون السبب فى عدم زيادة وزن الطفل وجود مرض ما مثل الانسداد الخلقى لصمام المعدة والذى يضطره للتقيؤ المستمر وبالتالى لا يستفيد من الغذاء . وهذه الحالة تُعالج جراحياً .. كما سبق التوضيح .

● الجوع ونقص التغذية :

وذلك إما لنقص كمية لبن الثدي أو لعدم حصول الطفل على عدد كاف من الرضعات . وعليك فى هذه الحالة محاولة زيادة إدرار لبن الثدي ، بالطرق السابقة ، وكذلك زيادة عدد الرضعات . وقد يحتاج الأمر للاستعانة بلبن إضافى إذا لم تحدث زيادة فى الوزن خلال أسبوعين أو ثلاثة أسابيع .

● الاعتماد على وسائل منع الحمل :

قد تتسبب حبوب أو حقن منع الحمل فى ضعف إدرار لبن الثدي .. وبالتالى إذا كنت تتناولين أحد هذه الوسائل ولم يتحسن إدرار اللبن رغم الاهتمام بالتغذية .. فيجب أن تتوقفى عن استعمال الحبوب أو الحقن أو استبدال ذلك بوسيلة أخرى باستشارة الطبيب .

طفلى بدين جدًا !



فى هذه الحالة ، يزيد وزن الرضيع بدرجة كبيرة تفوق معدل اكتساب الوزن الطبيعى ، فقد يكتسب ما بين ٢٨٠ - ٤٥٠ جرامًا أو أكثر فى الأسبوع الواحد .

□ الأسباب المحتملة والعلاج :

● فرط التغذية :

من الممكن أن يزيد وزن الرضيع بدرجة كبيرة بالنسبة لغيره مع الرضاعة الكافية تمامًا ، وذلك لسبب غير واضح .



متابعة الوزن الرضيع من أهم الواجبات التى يجب أن تحرصى على القيام بها لمتابعة نموه واكتسابه للوزن .. فاكساب الرضيع للوزن بتعدل طبيعى يعنى عادة سلامة نموه وصحته .

فإذا كان طفلك يتناول مالا يزيد عن عدد ٥ - ٦ رضعات يوميًا فلا داع للقلق .. إذ أن اكتساب الوزن عادة ما يقل تدريجيًا بعدم تقديم أطعمة أخرى للطفل عند بلوغه ٤ - ٦ شهور (الفطام) .

إما إذا كان طفلك يتناول عددًا كبيرًا من الرضعات ولمدد طويلة ، فاستشيري الطبيب ليحاول تخفيض عدد الرضعات وتقليل مددها . وإذا لاحظت أن هذا النظام الجديد يشعر طفلك بالجوع أو عدم الارتياح فلا بد من العودة لنظامه السابق في التغذية .. ولاحظي أنه لا يزال هناك فرصة أمام الطفل لاختزال الوزن حين يبدأ في القيام بالأنشطة المختلفة من مشي وجرى وخلافه نظرًا لاستهلاكه لكميات زائدة من السعرات الحرارية مع ممارسة هذه الأنشطة الجسدية .



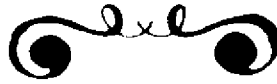
الرضاعة والإسهال



احتمال حدوث إسهال للرضيع مع الرضاعة الطبيعية شيء مستبعد لإستبعاد فرصة حدوث تلوث .

- وهو سبب شائع للإسهال - لكنه محتمل للغاية مع الرضاعة الصناعية إذا لم تلتزم الأم بتعقيم أدوات الرضاعة وتحضير الرضاعة بطريقة نظيفة لخفض احتمالات التلوث .

ومن أكبر الأخطار التي تقع فيها بعض الأمهات هو عدم الاستمرار في إرضاع الطفل إذا أصيب بإسهال ظنا منهن أن الرضاعة تزيد من الإسهال وحدته ! وهنا نخذر كل مرضعة من الوقوع في هذا الخطأ وننصح بالاستمرار في الرضاعة وتقديم السوائل للطفل لتعويضه عما يفقده أثناء الإسهال وإنما يجب فقط الامتناع عن إعطائه أية طعام آخر ذلك إن الإسهال يسبب فقداناً للسوائل والأملاح المعدنية من جسم الطفل ، وإذا لم تعوض هذه السوائل والأملاح المعدنية عن طريق لبن الأم وغيره من السوائل الأخرى المناسبة ازداد الأمر سوءاً وقد يصل بالطفل إلى مرحلة الجفاف وهي مرحلة غاية في الخطورة .. ولأن الإسهال قد يحدث نتيجة عدوى بالميكروبات فإن لبن الأم قد يكون مفيداً لهذه الحالة نظراً لما يحتويه من أجسام مضادة لهذه الميكروبات وبالتالي فإن الاستمرار في الرضاعة من أهم عوامل القضاء على الإسهال .



ماذا تفعلين إذا لم تنجحى فى إرضاع طفلك من الثدي ؟



□ أسباب الفشل :

وجد من خلال الإحصائيات أن هناك سببين رئيسيين وراء توقف أغلب النساء عن الاستمرار فى الرضاعة الطبيعية ، وهما : عدم كفاية لبن الثدي وبالتالي عدم استجابة الرضيع للنمو بدرجة كافية .. أو وجود مشاكل تتعلق بأداء الرضاعة مثل ألم أو التهاب حلمة الثدي المتكرر والذي قد يشير ذلك إلى زيادة حساسية الحلمة .

هذا بالإضافة لاختلاف المقدرة الذاتية بين الأمهات فى الإستمرار فى القيام بالرضاعة لمدة كافية ، فمثلاً نجد أن بعض الأمهات ينجحن فى القيام برضاعة التوأم لعدة شهور طويلة ، بينما يعتبر غيرهن من الأمهات أن الاستمرار فى رضاعة طفل واحد لبضعة أسابيع يعد عملاً شاقاً يزيد عن احتمالهن .
لكننا نجد فى الحقيقة أن أغلب أسباب الفشل فى الاستمرار فى القيام بالرضاعة يمكن علاجها بالمساعدة الطبية .. ففى الحالات التى تعتقد فيها بعض الأمهات أن لبن الثدي غير كاف لحاجة الطفل نجد أنه بعد القيام بالرضاعة الصناعية ، بناء على ذلك ، تشكو كثير من الأمهات من امتلاء الثدي بشكل مؤلم وذلك بسبب تدفق اللبن به ، وبالتالي قد تضطر للقيام بتفريغ هذا اللبن بالطريقة اليدوية لعصر الثدي .

ولذلك فإنه يجب أن تتمهل الأم فى اتخاذ قرار الرضاعة الصناعية ، وأن يكون اتخاذ هذا القرار بعد الاستشارة الطبية .

وفى جميع الحالات التى تنتقل فيها الأم للرضاعة الصناعية لا يجب أن تقاطع الرضاعة الطبيعية بصفة مطلقة ، بمعنى أن تحاول القيام بالرضاعة الطبيعية من وقت لآخر متى سمح الأمر بذلك .. وخاصة بعد اكتساب الرضيع لوزن زائد مما يزيل قلقها من عدم قدرة طفلها على الاستجابة للنمو مع الرضاعة الطبيعية .

□ كيفية القيام بالرضاعة الصناعية :

يعتبر اللبن البقرى هو النوع الشائع الاستخدام كبديل للبن الأم ، وله صورتان : اللبن الخام (السائب) واللبن المجفف (البودرة) . ولا يعطى اللبن الخام للأطفال قبل سن ٥ شهور ، إلا بعد تخفيفه بالماء ، كما يراعى غليانه غلياناً وافياً للقضاء على أية جراثيم قد تلوثه .

أما اللبن البودرة فهو النوع المناسب لتغذية الرضيع ، ويُحضر بإجراء عملية البسترة للبن البقرى ، ثم يجفف ، ويعبأ بطرق معقمة في عبوات الصفيح المعروفة . ويضاف إلى هذا اللبن إضافات خارجية مثل الفيتامينات والمعادن بحيث تكون قيمته الغذائية مشابهة للبن الأم .

وهناك أنواع مختلفة بالأسواق من اللبن البودرة ، وتجهز حسب الإرشادات الموجودة المناسبة على حسب عمر ووزن الرضيع ، ويوجد بكل عبوة مكial (ملعقة) يجب الالتزام بالكمية المحددة بها من اللبن عند تجهيز وجبات الرضاعة .

ومن أهم ما ننصح به عند تجهيز وجبة الرضاعة الالتزام بالكمية المناسبة للطفل ، أى لا يكون اللبن مركزاً و مخففاً أكثر من اللازم لأن ذلك قد يؤدى لاضطراب الهضم عند الطفل أو حدوث المغص .

□ طريقة تعقيم أدوات الرضاعة :

كما يجب مراعاة الالتزام بالنظافة التامة وتعقيم أدوات الرضاعة عند تحضير الرضعات للوقاية من أى تلوث .. وهذا يستدعى ضرورة غسل اليدين جيداً بالماء والصابون ، وتجهيز الرضعة فى مكان يخلو من الذباب والحشرات ، ويجب الحرص على إزالة أى بقايا للبن بزجاجة الرضاعة قد تخلفت بها من الرضعة السابقة إذ يمكن أن تمثل هذه البقايا مصدراً للعدوى .

ولذلك تُغسل زجاجة الرضاعة بالماء والصابون مع تنظيفها بالفرشاة من الداخل (كما يتضح من الشكل التالى) .. وإن كان من الأفضل أن تحرص الأم على غسل زجاجة الرضاعة جيداً بعد الانتهاء من كل رضعة .
ويجب العناية بتنظيف حلمة الرضاعة جيداً بغسلها بالماء والصابون

التطهير بالفرشاة مع
استخدام الصابون السائل

براد

دفع الماء المغلي من البراد إلى
زجاجة الرضاعة

زجاجة الرضاعة

الفرشاة

عصر الحلمة أثناء التطهير

غطاء زجاجة الرضاعة

حلمة الرضاعة

□ ملاحظات هامة حول القيام بالرضاعة الصناعية :

- من المهم جدًا أن نحرص على اختبار درجة حرارة لبن الرضعة قبل تقديمه للطفل .. وذلك عن طريق دفع بضع نقاط من اللبن على ظهر اليد .. ومن

المناسب للأطفال دائماً أن يكون اللبن دافئاً أى لا ساخناً ولا بارداً ، ويجب ملاحظة أن الدافئ للأم قد يكون ساخناً للطفل ، ولذلك يجب أن تكون درجة حرارة اللبن قريبة للباردة بالنسبة للأم .

- لا يختلف وضع القيام بالرضاعة الصناعية عن الوضع التقليدى للرضاعة الطبيعية (كما يتضح من الشكل التالى) .. لكنه يجب مراعاة أمر هام ، قد تغفل عنه بعض الأمهات ، وهو أن مستوى زجاجة الرضاعة يجب أن يكون مرتفعاً قليلاً بحيث يملأ تجويف الزجاجة من الداخل لأن وضع الزجاجة لو كان منخفضاً فإن الطفل يمسح الهواء من الزجاجة إلى جانب مص اللبن ، وهذا يجعله يتألم بعد انتهاء الرضعة بسبب تراكم هذا الهواء ببطنه .



الوضع الصحيح للرضاعة

لاحظي أن اللبن يملأ تجويف زجاجة الرضاعة من المقدمة وبذلك لا يكون هناك فرصة لمص الهواء مع اللبن .

- بالنسبة لمواعيد الرضعات ، فإنها تبدأ بطريقة عشوائية خلال الأيام الأولى بناء على حاجة الرضيع .. ويمكن أن تستمر على ذلك النحو ، أو تخضع تدريجياً لجدول منظم يعتمد على إعطاء رضعة كل ٣ - ٤ ساعات (كما فى حالة الرضاعة الطبيعية) على أن يبلغ متوسط مدة كل رضعة حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة .

- اطلبي من زوجك أن يشاركك فى التنيام بالرضاعة !.. فإن هذه المشاركة لا تخفف عنك بعض متاعب القيام بالرضاعة فحسب ، لكنها ضرورية كذلك لتوطيد العلاقة بين الأب وطفله والتقرب بينهما .

لا مانع من مشاركة الأب في القيام بالرضاعة ، ولو في حالة غياب الأم ، لتوطيد العلاقة بين الأب وطفله .

مزايا لبن الأم والفرق بينه وبين لبن البقر وغيره من الألبان الأخرى

لبن الأم	الألبان الأخرى
- ملائم وكاف لسد احتياجات المولود .	- يسبب بعض الحساسية والإكزيما لبعض المواليد .
- يحتوي على نسبة معتدلة من البروتين .	- يحتوي على نسبة عالية من البروتين ، ويشتمل على عدد من العناصر عسرة الهضم .
- يحتوي على حبيبات دهنية صغيرة سهلة الهضم .	- يحتوي على حبيبات دهنية كبيرة عسرة الهضم .
- يحتوي على نسبة معتدلة من السكر تفي بحاجة الطفل .	- نسبة السكر لا تفي بحاجة الطفل .
- يهضم بالكامل ، وبالتالي فطاقته الحرارية مرتفعة .	- لا يهضم بكامله ، وبالتالي فطاقته الحرارية أقل منها في لبن الأم .
- لا يؤدي للسمنة .	- يؤدي للسمنة المفرطة إذا حصل منه الطفل على كميات زائدة .
- يحتوي على نسبة معتدلة من فيتامين « ج » .	- يفتقر إلى فيتامين « ج » نتيجة تطايره عند الغلي .
- يحتوي على نسبة معتدلة من فيتامين « د » ولا يحتاج لكميات إضافية .	- لا يحتوي على نسبة كافية من فيتامين « د » .
- لبن الأم معقم تمامًا .	- سريع التلوث ويصعب المحافظة عليه معقمًا .

القطام .. متى تتوقفين عن رضاعة طفلك ؟



□ ما هو القطام ؟ :

اللبن هو الغذاء الذى يبدأ به الطفل حياته ويستمر على تناوله لفترة دون تناول أى غذاء إضافى . وهذا النظام لا يمكن بالطبع أن يستمر لفترة طويلة ، إذ يأتى وقت يكون من المناسب فيه أن يبدأ الطفل تدريجيًا فى تناول الأطعمة اللينة والصلبة ليعتاد على الطعام العادى الذى يتناوله الكبار .

وهذا الانتقال التدريجى من السائل إلى الصلب ، أو من تناول اللبن إلى تناول الأطعمة العادية هو ما يسمى بالقطام .

ويبدأ القطام فى الوقت الذى يكون فيه الطفل قادرًا على تناول مأكولات أخرى بحيث تحل محل اللبن تدريجيًا . وهذا الوقت يبدأ عادة بعد مضى ثلاثة شهور منذ الولادة ، حيث يكون من المناسب بعد مضى هذه الفترة أن يبدأ الطفل فى تناول إضافات غذائية إلى جانب الاستمرار على الرضاعة ، ولكن بمعدل أقل من المعتاد ، مما يساعده على مساهمة النمو السريع وزيادة النشاط ابتداء من هذه الفترة .

□ كيف تقومين بتقديم أطعمة إضافية لبدء القطام :

يجب أن يعطى أى طعام للطفل بصفة عامة فى صورة عجينة أو طعام مهروس [بوريه] أو فى صورة سائلة .. ويقدم للطفل إما بالمعلقة أو يؤخذ عن طريق البرونة .

وفى البداية يقدم للطفل ملعقة أو سلعقتان من الطعام الجديد مع الرضعة العادية فى منتصف النهار ، وينصح بتقديم نوع واحد من هذا الطعام ، ثم تنتظر الأم أيامًا لتلاحظ مدى تقبل الطفل للطعام الجديد ، ويفضل إطعام الطفل فى نفس وضع الرضاعة . وبمرور الأيام يستسيغ الطفل أنواعًا جديدة من الطعام ، ويبدأ الاعتماد عليها تدريجيًا حتى تصل إلى حوالى ثلاث وجبات جافة فى اليوم ،

علاوة على الرضاعة ، فى نهاية العام الأول ، ولا يمكن تحديد كمية الطعام اللازمة للطفل لأن كل طفل يختلف عن الآخر فى الكمية وفى درجة شهيته للطعام .

□ غاذج للأطعمة التى يبدأ بها الطفل الفطام :

- الحبوب والغللال : وهذه مثل الأرز المسلوق ، ومغلى القمح [البليلة] إلى جانب المستحضرات المختلفة التى تباع بالأسواق .
- الخضار المسلوق : مثل البطاطس المهروسة أو البوريه .
- الفاكهة : مثل الموز حيث يتميز بأنه سهل الهضم ، ومثل عصير البرتقال ، ويجب تخفيفه أولاً ، مثل إعطاء الطفل عدد ١ - ٢ ملعقة صغيرة مخففة بقدر مساو من الماء . وكذلك يمكن إعطاء عصير الطماطم .
- الماء : ويجب أن يُغلى أولاً ثم يعطى للطفل بعد أن يبرد .
- البسكويت : ويغمس فى اللبن لتطريته ثم يؤكل .
- البيض المسلوق : بعد عمر شهر واحد يمكن إعطاء الطفل بياض البيض .. وبعد عمر ٧ شهور يمكن إعطاؤه صفار البيض .. وبلوغ سنة واحدة يمكن أن يتناول الطفل بيضة واحدة يومياً .

□ ابتعدى عن تقديم هذه الأطعمة :

- المأكولات المملحة أو الحريفة : ذلك لأن كُلية الطفل الصغير لا تتحمل مزيداً من الأملاح .
- الفواكه ذات البذور أو بدون تقشير : لأنها قد تصيبه بعسر هضم .
- الحلويات : لأن أسنان الطفل لا تتحمل السكر الزائد فتصاب بالتسوس .
- الخضراوات الغنية بالألياف : مثل الجرجير والفجل لأنها قد تسبب فى انبعاث غازات بالبطن تؤدى للمغص .
- القهوة أو الشاي : حيث أنهما محدودى الفائدة للطفل وقد يؤدى تناولهما لضعف شهيته للطعام .

الجنس والحمل والرضاعة



□ مع الرضاعة الطبيعية أنت أكثر نجاحًا في استعادة نشاطك الجنسي :

تقول بعض الدراسات إن المرأة مع الرضاعة الطبيعية تكون أكثر ميلًا لاستعادة الاتصال الجنسي بعد الولادة بالنسبة للمرأة مع الرضاعة الصناعية .. وذلك نظرًا لزيادة نشاطها الهرموني من خلال القيام بالرضاعة الطبيعية ، حيث يتحكم في القيام بالرضاعة الطبيعية بعض الهرمونات التي تؤثر على النشاط الجنسي وخاصة هرمون اوكسيتوسين (Oxytocin) والذي يتم إفرازه بعد الولادة .

□ الصعوبات المحتملة التي تعترض الاتصال الجنسي :

ومن الواضح أن إعادة الاتصال الجنسي بعد الولادة [بعد ٦ أسابيع أو فترة النفاس ٤٠ يومًا تقريبًا] قد يعوقه بعض الصعوبات ، كما في حالة إجراء شق للفوهة الفرجية (Episiotomy) .. وهو عبارة عن شق جراحي يجري لتوسيع ممر الولادة في بعض الولادات الأولى .. حيث يتسبب ذلك في تألم المرأة لفترة بعد الولادة قد تصل إلى أسابيع وربما إلى شهور مما يجعلها غير قادرة على الاتصال الجنسي .

كما أن هناك مشكلة جفاف المهبل بعد الولادة حيث يقل خروج الإفراز الملين الطبيعي للمهبل .

كما يمثل الثديان عقبة أخرى نظرًا لزيادة حساسيتهما للمس بسبب امتلائهما باللبن بعد الولادة .. بالإضافة لاحتمال تسرب اللبن منهما سواء بالضغط عليهما أثناء الاتصال الجنسي أو نتيجة لإفراز هرمون اكسيتوسين عند

الهباج الجنسى . بالإضافة لذلك ، نجد أن رعاية الوليد تحتل قدرًا كبيرًا من اهتمام وانشغال الزوجة بعد الولادة ما يعطل من نشاطها الجنسى .

□ كيفية التغلب على هذه الصعوبات :

فى حالة وجود ألم بالمهبل أو امتلاء مؤلم بالشدين فإن هناك اختيارات إما أن يتوقف الجماع أو يتم بحذر بحيث يراعى عدم الضغط على المناطق المؤلمة . وبالنسبة لجفاف المهبل ، فإنه يمكن علاجه باستعمال وسائل منع الحمل الموضعية (مثل الجيلي) لتلين المهبل أو وضع كمية من أحد الزيوت النباتية . وللوقاية من تسرب اللبن أثناء الجماع يمكنك القيام برضاعة طفلك قبل الجماع مباشرة لإفراغ الشدين .

وكثيرًا ما يواجه الزوجان مشكلة استيقاظ الرضيع فى وقت غير مناسب مما يعطل الجماع ، ولحل هذه ، ولحل هذه المشكلة يمكنك - ببساطة - وضعه فى حجرة مستقلة بصفة مؤقتة .

□ الرضاعة والحمل :

إذا كنت ترضعين طفلك من الشدى باستمرار دون الاستعانة بلبن صناعى فإن ذلك يؤدى إلى رفع مستوى هرمون برولاكتين (Prolactin) مما يؤدى إلى وقف التبويض [أى خروج بويضة من المبيض شهريًا للتلقيح] .. كما تنقطع الدورة الشهرية لمدة قد تصل إلى ما بين ستة إلى ثمانية شهور بعد الولادة .

أما فى حالة الرضاعة الصناعية أو فى حالة الاعتماد على الرضاعة الطبيعية بدرجة بسيطة فقد لا يستمر انقطاع الدورة أكثر من شهرين أو أربعة شهور . لكن ذلك لا يمثل قاعدة ، إذ أن هناك اختلافًا كبيرًا بين النساء فى ذلك ، فقد لا يستمر انقطاع الدورة الشهرية إلا بضعة أسابيع قليلة رغم الاستمرار فى الرضاعة الطبيعية .

ويجب أن تضعى فى حسابك أن التبويض قد يحدث أحيانًا رغم عدم حدوث الدورة الشهرية ، أى أنه من الممكن أن يحدث حمل للمرأة بعد الولادة رغم غياب الدورة الشهرية .. وإذا أردت أن تتجنبى ذلك بطريقة

طبيعية - أى دون اللجوء لوسائل منع الحمل - فعليك أن تستمرى فى الرضاعة الطبيعية إذ أنه كلما زادت فترة الرضاعة الطبيعية انخفض احتمال حدوث تبويض .

□ استعمال وسائل منع الحمل بعد الولادة :

● حبوب منع الحمل :

هناك أنواع مختلفة من حبوب منع الحمل على حسب المواد الهرمونية المستخدمة بها . فالحبوب التى تحتوى على « الاستروجين » قد تؤدى إلى خفض كمية لبن الثدي .. ولذلك إذا كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية فإنه يفضل الاعتماد على الحبوب التى تحتوى على « البروجستيرون » لأنها لا تقلل لبن الثدي بل إنها قد تزيده .. أو الاعتماد على الحبوب المحتوية على البروجستيرون ونسبة قليلة من الاستروجين .

ولذلك يجب أن تحبرى الطبيبة المشرفة عليك بعد الولادة بأنك تنوين القيام بالرضاعة الطبيعية لتختار لك النوع المناسب من الحبوب .

ومن عيوب حبوب منع الحمل الأخرى أنها تُفرز فى لبن الثدي ، وليس من المعروف بالتحديد مدى التأثير الذى يمكن أن يحدث بسبب ذلك على الرضيع ، وإن لم يستدل على أية تأثيرات سيئة حتى الآن .

ويجب أن تتوقفى عن تناول الحبوب أثناء الرضاعة متى لاحظت أن طفلك لا يزيد فى الوزن لأنه من الواضح فى هذه الحالة أن الحبوب قد أدت إلى خفض كمية لبن الثدي .. وبالتالي يجب أن تستعينى بوسيلة أخرى لمنع الحمل .

□ استعمال وسائل أخرى لمنع الحمل :

لا مانع من استخدام اللولب كوسيلة لمنع الحمل بعد الولادة بافتراض التام الجروح وزوال أى عدوى .. ويمكن أن يتم ذلك خلال أو بعد أول ستة أسابيع .

كما يمكن الاستعانة بالوسائل الموضعية مثل الكريمات أو الجيل ، بالإضافة لفائدتها فى تليين المهبل .

ولاشك أن استعمال الواقي الذكري (الكبوت) يعد مشاركة طيبة من جانب الزوج لتحمل جزء من المسئولية خلال هذه الفترة التي تزيد فيها متاعب الزوجة بسبب رعاية المولود وما قد تعاني منه من آلام بسبب الولادة .



المراجع

- THE BREASTFEEDING BOOK, MAIRE MESSENGER DAVIES.
- BOOK OF MOTHER & BABY CARE, ELIZABETH FENWICK.
- BREAST IS BEST, DOCTORS PENNY AND ANDREW STANWAY.

- الدكتورة ماما/ دكتور أيمن الحسيني .
- سنة أولى أمومة/ دكتور أيمن الحسيني .



الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٥
لبن الثدي أفضل غذاء يبدأ به طفلك حياته	٧
الرضاعة الطبيعية والناحية الاقتصادية	١٠
هل لديك ما يمنع من القيام بالرضاعة الطبيعية	١٣
موانع الرضاعة الطبيعية	١٥
الإعداد للقيام بالرضاعة	١٨
عصر الثديين لاستخراج السرسوب	٢١
تمرينات لبروز الحلمة	٢٥
قدوم الوليد وبدء الرضاعة	٢٩
الرضعة الأولى : كيف تقدمين أول رضعة لمولودك الجديد ؟	٣٤
الرضاعة بمواعيد	٣٨
مشاكلك مع الرضاعة وكيف تعالج	٤١
عندما يتسرب لبن الثدي	٤٣
التهاب أو تقرح الحلمة (الحلمة المؤلمة)	٤٥
تشقق حلمة الثدي	٤٧
انسداد قنوات اللبن (تورم الثدي)	٤٨
طفلي نائم باستمرار ولا يرضع بكمية كافية	٥٣
طفلي يرفض الثدي	٥٤
وصفات مفيدة لزيادة إدرار اللبن	٥٨
كيفية القيام بالرضاعة	٦٧
أنت ومولودك الجديد داخل المنزل	٦٩

٧٠	أوضاع مختلفة للرضاعة
٧٤	ملاحظات هامة حول طريقة الرضاعة
٧٦	خطر التدخين علي صحة طفلك
٨١	طريقة جمع وحفظ اللبن
٨٦	طفلي يعاني من المغص
٩٢	طفلي لايزيد فى الوزن
٩٧	ماذا تفعلين إذا لم تنجحي في إرضاع طفلك من الثدي
١٠٤	الجنس والحمل والرضاعة
١٠٩	المراجع

٩٥ / ٧٢٦٣

رقم الإيداع

977 - 250 - 130 - 9