

تغذية الطفل الخديج

يحتاج الخدج خلال السنة الأولى إلى المزيد من الطعام ، رغم أن أمعائهم لا تكون قد وصلت بعد إلى درجة من النضج تسمح لهم بهضم الطعام بنفس قدرة المولودين في تمام الحمل ، ومن الطبيعي أن يشكل ذلك تحدياً للوالدين. إن الهدف من تغذية الطفل هو إعطاؤه الأكثر مقابل الأقل : كمية أكثر من الحليب ولكن مجهوداً أقل خلال التغذية. سنخبرك في هذا القسم لماذا يعتبر حليب الأم مفضلاً لدى الخدج. ستتعلمين الكثير عن الإرضاع من الأم ومن الزجاجة وكيف تستطيعين أن تلبي الاحتياجات الغذائية الإضافية لطفلك. ستتعلمين كذلك كيف تقوم بتغذية الأطفال الذين لديهم مجموعة من المشاكل الطبية المختلفة. وربما أنك ستقضين فترة من الزمن في تغذية طفلك أطول من أي تفاعل آخر بينك وبين الطفل في الأشهر الأولى فنريد أن تستمتعي أنت وطفلك بهذه الفترات.

obeikandi.com

حليب الأم – الغذاء المتكامل للأطفال الخدج

خلال الأسابيع الأولى من حياة طفلك الخديج سيفعل الأطباء والممرضات كل ما بوسعهم لمساعدة طفلك على النمو والتطور. ورغم ذلك، فإن هناك أمراً مهماً للغاية لا يمكن لأي كان القيام به ما عداك: منح حليبك لهذا الطفل. إن حليب الأم هو أكثر من غذاء للأطفال الخدج، ونحن ندعوه بالغذاء والدواء.

حين يولد الطفل قبل أوانه فإنه لا يحصل على المواد الغذائية الخاصة التي يتلقاها معظم الأطفال عبر المشيمة في الأشهر الأخيرة من الحمل، ولكن حليب الأم يؤمن هذه المواد الغذائية بل والكثير غيرها.

لماذا يُعد حليب الأم مميزاً للطفل الخديج؟

يشكل حليب الأم المعيار الذهبي لتغذية الأطفال المولودين في تمام الحمل، فمستحضرات الحليب الصناعي المتوفرة تجارياً غير قادرة ببساطة على تقليد الحليب الذي تفرزه الأم، فحين تلدين طفلاً خديجاً فأنت تصلحين الوضع تلقائياً، ذلك أن ثدي الأم يصنع حليباً يحتوي حتى على أكثر من المواد الغذائية التي كان الطفل الخديج سيحصل عليها لو كان بقي بداخل الرحم.

إن أمهات الخدج ينتجن حليباً خارقاً! وهذه بعض المزايا الخاصة لإعطاء الطفل الخديج حليب الأم.

الحليب الخارق!

تصنع أمهات الخدج حليباً يحتوي على كميات من معظم المواد الغذائية تفوق حاجة هؤلاء الأطفال، بل وتزيد عن الكميات التي كان الطفل سيتلقاها فيما لو بقي في الرحم وولد في تمام الحمل. وكأن جسم الأم يقوم بصناعة حليب خاص للطفل! لقد أظهرت الأبحاث أن حليب الأم التي تلد طفلاً خديجاً يكون غنياً بالمكونات التالية:

- السعرات الحرارية.
- الدسم.
- البروتينات.
- كريات الدم البيضاء.
- الغلوبولينات المناعية.
- الزنك.
- الكالسيوم.
- الفوسفور.

حليب الأم - الغذاء المتكامل للخديج

مشاكل الخديج	الدواء في حليب الأم
بطء النمو	كميات إضافية من البروتين، الدسم، والسعرات الحرارية
التعرض للإصابة بالالتهابات	جرعات مرتفعة من مفرزات المناعة ومضادات الالتهاب

إرخاء الطفل	التهيج والتللمل
يملك تأثيراً مليناً	الإمساك
أسهل هضماً	عدم نضج الهضم
مواد غذائية معينة تساعد الدماغ على النمو	عدم نضج الدماغ
يقي من التهاب الأمعاء والكولون النخري	التهاب الأمعاء والكولون والنخري
يحسن القدرة البصرية	المشاكل البصرية
التنفس خلال الإرضاع الطبيعي أكثر سهولة منه خلال الإرضاع من الزجاج	المشاكل التنفسية
يبني عظاماً أقوى	العظام الضعيفة
يساعد على تشكيل الدم	فقر الدم (نقص الحديد في الدم)
الإرضاع من الثدي يؤدي إلى استقرار درجة حرارة الجسم	عدم ثبات درجة الحرارة
يجعل الجلد أكثر صحة ونعومة	جفاف الجلد وحساسيته
يجعل الأم تسترخي ويعزز ثقتها	الحاجة لأم سعيدة ومسترخية

هل تشعرين أنك مهمة؟ أنت كذلك!

تسريع تطور الدماغ

ينمو دماغ الطفل خلال الثلث الأخير من الحمل أسرع من أي مرحلة أخرى في الحياة. وفي الواقع، مهم يتضاعف وزن دماغ الخديج من عمر ٢٨ أسبوعاً وخلال الأسابيع الثمانية التالية، ويستمر نمو الدماغ بشكل مهم بعد الولادة، حيث يؤمن حليب الأم المواد الغذائية الضرورية لبناء دماغ أفضل. لقد أظهرت أكوام من الأبحاث التي أجريت حول حليب الأم خلال العقد الماضي أن الأطفال الذين تلقوا حليب الأم كانوا عموماً أكثر ذكاءً، وتظهر هذه الميزة للإرضاع الطبيعي لدى الخدج بشكل خاص. وقد قارنت دراسة أجريت في إنكلترا بين الخدج الذين تمت تغذيتهم على حليب الأم المسحوب وبين أولئك الذين تلقوا مستحضرات الحليب الصناعي المعيارية للرضع،

وأظهرت متابعة هؤلاء الأطفال بعد ١٨ شهراً ومن جديد بعد ثمان سنوات أن الأطفال الذين تغذوا على حليب الأم حصلوا على علامات أعلى في حاصل التطور، وأظهروا كمجموعة حاصل ذكاء (IQ) أعلى بـ ٨,٣ نقطة وسطياً. وكلما كانت كمية حليب الأم التي تلقاها الطفل أكبر كان الحاصل أعلى. تلقى الأطفال في هذه الدراسة حليب الأم من خلال التغذية عبر الأنبوب خلال أول أربعة أسابيع من الحياة، وتشير هذه الخصائص وغيرها لتصميم التجربة إلى أن الأطفال الذين تغذوا على حليب الأم كانوا أكثر ذكاءً بسبب وجود عوامل غذائية معينة في حليب الثدي، وليس بسبب اختلاف الحالة الاجتماعية الاقتصادية، أو بسبب ممارسات الأمهات اللواتي اخترن سحب الحليب لأطفالهن وأولئك اللواتي لم يفعلن ذلك، وقد استنتج الباحثون أن حليب الأم يحتوي على مواد خاصة تعزز نمو الدماغ، وقد وجدت الكثير من الدراسات الأخرى في السنوات الأخيرة أن الأطفال الذين تم إرضاعهم من الثدي قد أبدوا حاصلاً تطورياً أعلى من الوسطي مقارنة بالأطفال الذين أعطوا الحليب الصناعي.

إن العوامل التي أكثر ما يحتمل أن تكون مسؤولة عن دور حليب الأم في بناء الدماغ هي «بروتينات الذكاء» و«شحوم الذكاء»، وتشمل البروتينات المعززة للدماغ الحمض الأميني المدعو بالتورين، وهو يوجد بكميات أكبر بكثير في حليب الأم مقارنة بالحليب الصناعي، وهو عنصر أساسي في النمو المثالي للدماغ.

أما «شحوم الذكاء» فهي تدعى LC-PUFAs (أي الحموض الدسمة طويلة السلسلة عديدة اللإشباع). وتشمل هذه المجموعة شحوماً تدعى DHA (حمض دوكوناهايكسانويك) وARA (حمض أراشيدونيك)، ويحتاج جسم الطفل إلى هذه المواد لتكوين النخاعين، وهو الغلاف الشحمي الذي يعزل الأعصاب بحيث تتمكن من نقل الرسائل بشكل أسرع وأكثر فعالية. إن الحصول على كمية كافية من LC-PUFAs

مهم للخدج لسببين ؛ السبب الأول ، هو أنه يساعد الدماغ غير الناضج على النمو بشكل سريع ، تماماً كما لو كان في الرحم. أما السبب الثاني ، فإن الخدج قد لا يكونون قادرين على تركيب كميات كافية من LC-PUFAs لوحدهم بالاعتماد على الشحوم الأخرى الواردة مع الغذاء ، فهم يحتاجون إلى DHA جاهز وكذلك إلى شحوم الذكاء الأخرى الموجودة في حليب الأم. ويعتبر اللبأ ، وهو الحليب ذو اللون الأصفر الذهبي الذي تنتجه الأم خلال الأيام الأولى بعد الولادة ، غنياً بشكل خاص بشحوم الذكاء ، وتبقى مستويات هذه الشحوم مرتفعة خلال الشهر الأول ، وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل الخديج بأمس الحاجة إليها.

تعزيز القدرة البصرية

لا يساعد حليب الأم على بناء أدمغة أذكي فحسب ، وإنما يساعد أيضاً على تشكل عيني أفضل ، وقد أظهرت الدراسات التي تقارن بين الأطفال الذين تلقوا حليب الأم ، والحليب الصناعي أن تطور البصر يكون أفضل في أولئك الذين تلقوا حليب الأم. ويمكن ملاحظة هذه الفائدة بشكل أكبر لدى الخدج ، ويعد ذلك منطقياً ؛ لأن الشبكية مؤلفة من نسيج عصبي مشابه للدماغ ، وإن نفس شحوم الذكاء التي تغذي الدماغ تساعد الشبكية على النمو أيضاً. كما أن المواد الغذائية الأخرى التي تتواجد بكميات أكبر في حليب الأم ، مثل بيتاكاروتين ، والثورين ، وفيتامين E ، قد تساهم أيضاً في التطور البصري ؛ فأعطي حليبك لطفلك لتساعديه على الحصول على «نظرة أفضل إلى الحياة».

بالإضافة إلى ذلك ، فإن الخدج الذين يعانون من صعوبات في التنفس قد يتلقون تراكيز مرتفعة من الأوكسجين لفترات مديدة. وفي حين أن الأوكسجين يساعد على التنفس بسهولة أكبر ، إلا أنه يمكن كذلك أن يؤدي الشبكية غير

الناضجة، ويساعد حليب الأم على الوقاية من الأذية (انظري اعتلال الشبكية عند الخديج في الصفحة رقم ٤٠١).

العلم يقول: الخدج الذين يتلقون حليب الثدي يصبحون أطفالاً أذكاءً
أظهرت مراجعة عشرين دراسة بحثية أن الأطفال الذين تلقوا حليب الأم قد
أحرزوا نتائج أفضل في الاختبارات الذهنية كأطفال ويافعين مقارنة بأولئك الذين تلقوا
الحليب الصناعي. كلما كان وزن الولادة أقل كان الاختلاف أكبر.

مساعدة الخديج على النمو

يساعد حليب الأم كذلك على بناء أجسام أفضل، وأمّهات الخدج ينتجن حليباً أغنى بالكثير من المواد الغذائية التي تساعد أطفالهن على النمو، وبخاصة الشحوم، والبروتينات، و السعرات الحرارية. وتشير الدراسات إلى أن الخدج الذين يتلقون حليب الأم يتمتعون بعظام أقوى، وزيادة أكبر في الوزن، ويلحقون بأقرانهم بشكل أسرع بالنسبة للنمو. ويُعد حليب الأم غنياً بالعديد من عوامل النمو، وعامل النمو المشابه للإنسولين، وعامل نمو الأعصاب. وجميع هذه العوامل تساعد النسيج والأعضاء الحياتية على التطور، وبخاصة الدماغ، والرئتين، والأمعاء، والسبل العصبية، والجلد، بالإضافة إلى ذلك فإن التماس الجلدي المباشر، والضم، والتقارب التي تشكل جزءاً طبيعياً من عملية الإرضاع تساعد الخديج على البقاء هادئاً ومنظماً، ووجود شدة أقل يعني توفير طاقة أكبر للنمو والتطور.

د. جيم يقترح

جربي اختبار التذوق. خذي عينة من حليبك المسحوب، ثم اطلبي من إحدى الممرضات إعطائك ملعقة صغيرة من الحليب الصناعي المستخدم عادة لتغذية الرضع. إذا كنت أنت هو الطفل فأيهما تختارين؟

العلم يقول: الأطفال الذين يتلقون حليب الأم هم أطفال أفضل

أظهرت الأبحاث أن نسبة اعتلال الشبكية (وشدته) تكون أقل بمقدار ٥٠٪ في الخدج الذين تلقوا حليب الأم مقارنة بأولئك الذين تلقوا الحليب الصناعي. وقد شوهدت بعض الفوائد حتى في الأطفال الذين تلقوا حليب الأم بشكل جزئي.

العلم يقول: الأطفال الذين يتلقون حليب الأم يغادرون إلى المنزل سريعاً

إن الأطفال الخدج الذين يتلقون حليب الأم يغادرون المستشفى خلال فترة أقصر من أولئك الذين يتلقون الحليب الصناعي. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن الخدج الذين تلقوا حليب الأم قد بقوا في وحدة العناية المركزة لمدة ٣٣ يوماً وسطياً، في حين أن أولئك الذين تلقوا الحليب الصناعي قد أقاموا في وحدة العناية المركزة لمدة ٤١ يوماً وسطياً. كما أظهرت دراسة أخرى أن الخدج الذين تلقوا حليب الأم قد غادروا إلى المنزل قبل ١٥ يوماً وسطياً من أولئك الذين تلقوا الحليب الصناعي.

الحماية من الالتهابات

إن أحد أهم الأسباب التي يجب أن تدعوك إلى إرضاع طفلك هي الاستفادة من قدرة حليب الأم على حماية طفلك من الالتهابات.

فبعد الولادة بفترة قصيرة يكتسب جميع الأطفال نوعين من الجراثيم، بعضها قد يسبب المرض وبعضها الآخر سليم، حيث تدخل هذه الجراثيم إلى الأمعاء وتسكن هناك، وتبدأ المنافسة بين الجراثيم المفيدة والضارة، وتساعد الجراثيم المفيدة في المحافظة على تركيز الجراثيم الضارة منخفضاً. وإن الكثير من المواد في حليب الأم تشجع نمو الجراثيم السليمة في الأمعاء وبخاصة تلك المدعوة بالعصيات اللبنية.

وخلال هذه الفترة فإن اللبن، وهو الحليب ذو اللون الذهبي الذي تنتجه الأم خلال الأسبوع الأول من ولادة الطفل، يساعد الطفل على التغلب على الجراثيم المؤذية، ويحتوي اللبن لدى أمهات الخدج على تراكيز أعلى من مضادات الالتهاب، حيث تحتوي كل قطرة من اللبن على حوالي سبع ملايين كرية بيضاء مضادة للأخماج، وهي أكبر من ضعف الكمية الموجودة في حليب الأم الناضج، ويفسر ذلك لماذا كان حليب الأم يدعى في الكتابات القديمة باسم الدم الأبيض.

يُعد حليب الأم معزلاً كذلك ببروتينات قاتلة للجراثيم تدعى بالغلوبيولينات المناعية، حيث يقوم الغلوبولين المناعي A (ويدعى IgA) بتغليف بطانة أمعاء الطفل غير الناضجة كطلاء واقٍ، مما يساعد في منع الجراثيم من الاختراق. ومن المثير للاهتمام أن حليب الأم التي تلد قبل الأوان يحتوي على كمية مضاعفة من IgA مقارنة بحليب الأم التي تلد في تمام الحمل، ويسرع حليب الأم كذلك تطور الجهاز المناعي للطفل. وتشير الدراسات إلى أن مستويات الغلوبولينات المناعية في الدم التي يقوم الطفل نفسه بإنتاجها تكون أعلى في الرضع الذين تلقوا حليب الأم.

يتم تحديث النموذج المناعي لحليب الأم بشكل متواصل، ويقوم جسم الأم بصنع الأضداد التي يحتاج إليها الطفل، فحين يستمتع الأم والطفل بالتماس الجلدي المباشر خلال الرعاية بطريقة الكنغر فهما يتشاركان الجراثيم. بعد ذلك يقوم الجهاز

المناعي للأم بإنتاج أضداد لجراثيم المستشفى التي تعرض لها الطفل، وتظهر هذه العوامل المناعية في حليب الأم لتساعد الطفل على مكافحة الخمج. ويعتبر حليب الأم المنقذ الذي يعوض عن عجز الطفل على الاستجابة سريعاً للجراثيم.

إن جميع هذه المواد المضادة للخمج في حليب الأم تؤثر بشكل كبير على صحة الطفل. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن معدلات الخمج بين الأطفال الذين لم يتلقوا حليب الثدي كانت أكبر بمرتين منها في الخدج الذين تلقوا حليب الأم، وقد أظهرت الكثير من الدراسات التي أجريت على الأطفال المولودين في تمام الحمل انخفاض معدل الالتهابات التنفسية، التهابات الأذن، والأعراض الهضمية في الأطفال الذين تلقوا حليب الأم؛ فعليك أن تعتبري أن حليبك هو السلاح المناعي الأول لطفلك ضد الأمراض.

المساعدة على الهضم

يحتاج الخديج إلى النمو بشكل كبير خلال فترة قصيرة. ورغم ذلك، فإن الأمعاء غير الناضجة قد تعاني من صعوبة في معالجة الغذاء، ويعمل حليب الأم وكأنه جرعة من «دواء داخلي»، فهو يحتوي على مادة خاصة تدعى بعامل النمو البشري، والتي تحرض نمو الخلايا المبطنة للأمعاء الطفل مما يجعلها أكثر قدرة على هضم الطعام. وتكون نسبة عامل النمو البشري في حليب الأم التي ولدت قبل الأوان أعلى بقليل منه في حليب الأم التي ولدت في تمام الحمل، أي تماماً في الوقت الذي يحتاج إليه الطفل، وهو الأسابيع التالية للولادة مباشرة. ونظراً لأن حليب الأم يساعد على نضج الأمعاء بشكل أسرع؛ فإن الأطفال الذين يتلقونه يكونون أقل تعرضاً لعدم تحمل الحليب أو التحسس للأغذية.

ويُعد حليب الأم بأنه سهل الدخول والخروج، فهو سهل الهضم من ناحية، ويؤدي إلى براز طري سهل الطرح من ناحية أخرى. ومن جديد، فإن هذه الناحية مهمة بشكل خاص لدى الخدج، فالبطانة غير الناضجة لأمعاء الخديج عاجزة عن إنتاج كميات كافية من الإنزيمات لتحقيق الهضم المثالي وبخاصة هضم الدسم، وهي المصدر الأساسي للحريرات اللازمة للنمو، ويأتي حليب الأم، كما تتوقعين، ليحتوي على كميات كبيرة من الليباز، وهو الإنزيم الضروري لتفكيك الدسم الواردة مع الحليب داخل الأمعاء. وهو يؤمن كذلك إنزيمات أخرى تسرع هضم البروتينات والكربوهيدرات، ويكون هناك نقص في اللاكتاز في أمعاء الأطفال الخدج، وهو الإنزيم المسؤول عن هضم اللاكتوز، أحد أهم الكربوهيدرات، ويحتوي حليب الأم على اللاكتاز للمساعدة في تعويض هذا العوز المؤقت، ويهضم حوالي ٩٠٪ من حليب الأم ويمتص من قبل الطفل، مقارنة بـ ٦٠٪ فقط من الحليب الصناعي.

العلم يقول: حليب أكثر من الأم = التهابات أقل لدى الطفل

يُعد الخدج معرضين للالتهابات، وأظهرت الدراسات الحديثة أن تجرثم الدم، وهو التهاب خطير يصل إلى الدم، قد حدث بمعدل الضعف في الخدج الذين تلقوا الحليب الصناعي مقارنة بأولئك الذين تلقوا حليب الأم.

المحافظة على توازن الأجهزة

توجد بعض الفيتامينات والمعادن في حليب الأم بكميات ضئيلة نسبياً، ولكنها تتمتع بجاهزية حيوية مرتفعة، والذي يعني أن نسبة مئوية أعلى من هذه المواد الغذائية تمتص من قبل الطفل مقارنة بالفيتامينات والمعادن الموجودة في الحليب الصناعي. وتعني

الجاهزية الحيوية الأفضل كذلك أن أمعاء الطفل لا تكون مضطرة للعمل بكد لهضم الحليب. وبالتالي ؛ فإن الطفل قادر على استثمار هذه الطاقة الإضافية في النمو. ويؤمن د. ألان لو كاس ، أحد الباحثين الرواد في مجال طب حديثي الولادة ، أن نقص التغذية الضرورية خلال الحياة الباكرة قد يمتلك أثراً دائماً على طريقة نمو الطفل وأدائه الإجمالي.

تخفيض نسبة القلس

لا يتميز حليب الأم فقط بسهولة الهضم ، بل إن الطفل يعيد كمية أقل منه عبر الفم ، ويعتبر الخدج معرضين بنسبة أكبر لداء القلس المعدي المريئي ، ففي الحالات الطبيعية ، تنقلص الحزمة العضلية الموجودة عند الاتصال بين المري والمعدة بعد الطعام بشكل صمام يمنع الحليب ومحتويات المعدة من العودة إلى المري ، ولا تكون هذه العضلة ناضجة لدى الخدج ، مما يؤدي إلى خروج الطعام عبر الفم بنسبة أكبر ، وقد يكون هذا القلس مؤلماً ؛ نظراً لأن الحمض الذي تفرزه المعدة يخرش بطانة المري ؛ مما يؤدي إلى حالة مشابهة لحرقة الفؤاد ، وتحدث هذه الحالة بنسبة أقل في الأطفال الذين يتلقون حليب الأم ؛ نظراً لأن هذا الحليب يُهضم سريعاً ، ويُفرغ من المعدة أسرع بمرتين من الحليب الصناعي ، ويشكل نقص نسبة القلس أحد الأسباب المفسرة للنوم الهائئ لدى هؤلاء الأطفال (للحصول على المزيد من المعلومات حول داء القلس المعدي المريئي انظري الصفحة رقم ٣٨٩).

العلم يقول: الخدج الذين يتلقون حليب الأم يبدون نمواً أسرع من ناحية التغذية أظهرت إحدى الدراسات أن الخدج الذين تلقوا حليب الأم قد استطاعوا تحقيق التغذية الكاملة بواسطة الأنبوب في اليوم الثامن من العمر، وذلك مقارنة بـ ١٢ يوماً في الأطفال الذين تلقوا الحليب الصناعي. كما أنهم بدؤوا التغذية الفموية في اليوم ٢٢ مقارنة بـ ٣١ يوماً عند استعمال الحليب الصناعي. وفي دراسة أخرى، احتاج الخدج الذين تلقوا الحليب الطبيعي إلى التغذية الوريدية لفترة تقل بـ ١٠ أيام وسطياً عن أولئك الذين تلقوا الحليب الصناعي.

الوقاية من التهاب الأمعاء والكولون النخري

تشكل هذه الحالة الالتهابية الشديدة في الأمعاء أحد أخطر الاختلالات لدى الخدج، والتي قد تكون قاتلة (انظري الصفحة رقم ٣٩٥). وهي تحدث في ٢-٥٪ من الخدج. وفي دراسة كبيرة شملت حوالي ألف طفل خديج كانت نسبة الإصابة أكبر بـ ٦-١٠ مرات في الرضع الذين لم يتلقوا إلا الحليب الصناعي مقارنة بأولئك الذين تلقوا حليب الأم فقط. فكانت نسبة الإصابة أكبر بثلاث مرات في الخدج الذين تلقوا الحليب البشري بالإضافة إلى الحليب الصناعي، وبين الخدج الذين كانت أعمارهم أكبر من ٣٠ أسبوعاً ارتفعت نسبة الإصابة بين الأطفال الذين تلقوا الحليب الصناعي بمقدار ٢٠ مرة مقارنة بالرضع الذين تلقوا حليب الأم.

تحسين التنفس

تمثل المشاكل التنفسية أشيع المشاكل الصحية التي يعاني منها الأطفال الخدج، والسبب الرئيسي لذلك هو عدم نضج الطرق التنفسية والأكياس الهوائية المسؤولة عن التنفس (انظري متلازمة الكرب التنفسي في الصفحة رقم ٣٦٣). ومن جديد، فإن

حليب الأم هو الدواء ، وإن عوامل النمو التي ذكرت آنفاً تساعد على تطور النسيج الرئوي بشكل أسرع.

من الأكثر سهولة للأطفال الخدج التنسيق بين المص ، والبلع ، والتنفس خلال الإرضاع من الأم مقارنة بالرضاعة من الزجاجية. لقد كان سابقاً يُفترض بأن الإرضاع الطبيعي يؤدي إلى بذل جهد أكبر، وبالتالي إلى ضغط أكبر على الخديج ؛ ولهذا السبب فقد جرت العادة في أقسام العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة على البدء بالإرضاع عبر الزجاجية قبل السماح للطفل بالرضاعة من أمه ، ولكن الدراسات الأحدث قد أظهرت أن العكس هو الصحيح ، فحين يرضع الطفل من أمه فسيبدي استقراراً أفضل في النظم القلبي والتنفسي ، مستويات أعلى من الأوكسجين في الدم ، ونوباً أقل من انقطاع التنفس وتباطؤ القلب ، ويبدو أن سبب ذلك هو أن نموذج المص والتنفس يكون أفضل عند الرضاعة من الثدي ، ويكون الطفل أكثر قدرة على السيطرة على تدفق الحليب من الثدي مقارنة بالزجاجية ، ذلك أن الحليب القادم من الثدي لن يتدفق إلا إذا كان الطفل يمص بشكل فعال ، وقد تبين أن الأطفال الذين يرضعون من الثدي يبدو أن نموذجاً أكثر إيقاعاً للمص ، فهم يمتصون بشكل عنيف ثم يرتاحون ، ويعلمون تماماً متى يجب المص ومتى تجب الراحة ، بحيث يحصلون على أكبر كمية من الحليب بأقل جهد ممكن ، وهذه الطاقة التي سيتم توفيرها خلال الرضاعة يمكن للطفل أن يستخدمها في النمو. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن الخدج الصغار يتنفسون خلال المص (ولكن ليس خلال البلع) عند الرضاعة من الثدي ، وهذا لا يحدث عند الرضاعة من الزجاجية. وهناك مكسب آخر من الرضاعة الطبيعية : إذ لو دخل حليب الأم في الطريق الخطأ (الطرق التنفسية) خلال الإرضاع فهو لن يخرشها كما يفعل الحليب الصناعي.

العلم يقول: مستويات الأوكسجين في الدم تكون أعلى لدى الخدج الذين يتلقون الإرضاع الوالدي

تظهر الدراسات أن الخدج يتمتعون بتنسيق التنفس بشكل أفضل مع مستويات أعلى من الأوكسجين في الدم خلال الإرضاع من الثدي مقارنة بالرضاعة من الزجاجاة.

بناء عظام أفضل

يميل المحتوى المعدني للعظام لدى الخدج لأن يكون منخفضاً؛ مما قد يؤدي إلى نمو العظام بشكل أبطأ. ولدى المقارنة مع الأطفال الذين يتلقون الحليب الصناعي، فإن الخدج الذين تلقوا الحليب الطبيعي كانوا يبدوون تمعدناً عظميةً أفضل بعمر خمس سنوات.

بناء جلد أفضل

إن الجلد الرقيق ضعيف النمو لدى الخديج هو أكثر عرضة للتخريش من جلد الأطفال المولودين في تمام الحمل. وقد لاحظنا في ممارستنا اليومية أن جلد الخدج الذين تلقوا حليب الأم هو أقل جفافاً وتقشراً، ويعاني هؤلاء الأطفال من الإكزيما بنسبة أقل، وقد يكون ذلك ناجماً عن تأثيرات عامل النمو البشري، وربما ينجم عن الدسم الصحية في حليب الأم. تتوضع كمية كبيرة من الشحم تحت جلد الطفل خلال الثلث الأخير من الحمل، ويفتقر الخدج إلى هذا التطور حيث يحتاجون إلى الدسم الغذائية في حليب الأم للحصول على جلد سليم.

وكما تشاهدين، فإن حليبك يساعد الخديج على النمو بشكل أفضل من قمة رأسه وحتى أخمص قدميه، وإن مزايا الإرضاع الطبيعي على المدى الطويل تجعله

استثماراً حكيماً للمستقبل الصحي لطفلك. إن نسبة حدوث أي مرض ، بدءاً من الداء السكري وحتى متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع ، هي أقل لدى الرضع الذين تلقوا حليب الأم.

إذا لم تتخذي بعد قرارك بإرضاع الطفل

سنطلب منك اتخاذ الخطوات التالية لمساعدتك على اتخاذ قرار نهائي :

اقرأ كل المعلومات المتوفرة. اقرأ عن المزايا الفريدة لحليب الأم بالنسبة للخدج (الصفحة رقم ١٦٣). وحسب رأينا ، فإن حليب الأم يجب أن يعتبر ضرورة ، وليس خياراً ، للطفل الخديج. اقرأ كيف أن الإرضاع الطبيعي ليس فقط الأفضل لطفلك ، وإنما هو جيد لك أيضاً (انظري أدناه).

ما البديل؟ رغم أنك غالباً لن تصادفي هذه الجملة في أي كتاب آخر إلا أنها صحيحة علمياً: **إن مستحضرات الحليب الصناعي المتوفرة تجارياً ليست بفائدة حليب الأم للطفل الخديج.**

هل أنت متفاجئة؟ انظري إلى الموضوع بالطريقة التالية : من خلال الإرضاع الطبيعي يحصل الخديج على الكثير مقابل القليل : تغذية أكثر مع مصروف أقل للطاقة. إن المواد الغذائية ، في حليب الأم تمتلك جاهزية حيوية أعلى ، والذي يعني أن بإمكان الطفل أن يستخدم نسبة مرتفعة من هذه المواد الغذائية وأن الفضلات التي تحتاج الأمعاء لمعالجتها ستكون أقل. يحتاج مصنعو الحليب الصناعي إلى إضافة كميات أكبر من كل مادة غذائية للتأكد من أن أمعاء الخديج غير الناضجة تمتص كمية كافية من هذه المادة إلى الدوران. فعلى سبيل المثال يمتص ٥٠-٧٥٪ من الحديد العنصري المهم في حليب الأم مقارنة بـ ٤٪ فقط من الحليب الصناعي. وبالتالي ؛ فإن الشركات المصنعة

لحليب الصناعي تحتاج إلى إضافة كميات أكبر بكثير من الحديد لتعويض الجاهزية الحيوية المنخفضة. وبالتالي، فإن على أمعاء الطفل أن تبذل جهداً أكبر للتخلص من الفائض.

ومن المزايا الأخرى لحليب الأم أنه الحماية المناعية التي يؤمنها للطفل، فالعناصر المختلفة المقاومة للجراثيم في حليب الأم تحمي الطفل من الأحماس، كما أن البروتينات الصديقة في حليب الأم سهلة الامتصاص، ولا تؤدي إلى ارتكاسات تحسسية. ومن ناحية أخرى، فإن الحليب الصناعي يعرض الطفل لبروتينات أجنبية من حليب البقر أو فول الصويا، والتي قد تؤدي إلى التحسس دون أن تؤمن حماية ضد الأحماس؛ فإعطاء الطفل الحليب الصناعي يؤدي إلى مساوئ أكثر من الفوائد.

وعوضاً عن أن تقرري مباشرة فيما إذا كنت تودين مواجهة جميع الصعوبات في إرضاع طفلك، فقرري ببساطة منح طفلك الحليب المسحوب من صدرك، ويمكن إعطاء هذا الحليب للطفل مباشرة بمجرد أن يصبح جاهزاً لتلقي التغذية بواسطة الأنبوب، ولست مضطرة حتى لاتخاذ قرار حول الإرضاع إلى أن يصبح الطفل جاهزاً للرضاعة من الثدي.

لماذا يُعد الإرضاع الطبيعي مفيداً لأمهات الخدج؟

إن الإرضاع الطبيعي مفيد للأمهات أيضاً، وبخاصة أمهات الخدج، ولا يشاهد الاختلاف الكيميائي الحيوي فقط لدى الأطفال الذين يتلقون الإرضاع الطبيعي، وإنما لدى أمهاتهم أيضاً.

مساعدة الأم على التأقلم

يقوم هرمونا البرولاكتينو والأوكسيتوسين بتحريض جسم الأم على تركيب الحليب وإفرازه، وهما يساعدانها كذلك على التأقلم مع الضغوط. ويؤدي إرضاع الطفل من الثدي إلى ارتخاء الأم. ومع تقدم عملية الإرضاع يغرق الطفل تدريجياً في النوم، كما لو أعطي كلاهما مهدئاً طبيعياً، وهو ما يحدث في الواقع، حيث يحتوي حليب الأم على بروتين طبيعي محرض للنوم يساعد الطفل على الاسترخاء. أما الهرمونات التي تتحرر لدى الأم خلال عملية الإرضاع فهي تمنحها شعوراً بالهدوء والراحة. وحتى سحب الطفل للحليب قد يؤدي إلى هذا التأثير الهرموني. وفي حين أن المركبات الدوائية قد تمتلك تأثيرات جانبية حيث يمكن أن تثبط القدرة على المحاكمة، فإن هذه الهرمونات المتولدة عن الإرضاع الطبيعي يمكن في الواقع أن تعزز الأمومة.

مساعدة الأمهات على الشعور بالتواصل

في الأيام والأسابيع التي يحتاج الخديج خلالها للرعاية الخاصة فإن سحب الحليب أو الإرضاع المباشر قد يشكل الشيء الوحيد الذي يمكن للأم أن تقوم به لأجل صغيرها، كما أنها الوحيدة التي يمكن أن تقوم بذلك، فالولادة المبكرة تؤدي إلى إفساد الخطة الطبيعية للاتصال بين الأم والطفل. إن سحب الحليب وإعطاءه للطفل سيغذي الرابطة الجسدية والنفسية التي بدأت خلال الحمل، ويساعدك ذلك على البقاء بحالة تواصل مع الطفل، رغم الظروف الطبيعية التي فصلت بينكما. إن الانتقال من كونك ماهرة في عملك ومسيطرة على حياتك إلى أم لطفل خديج، أو حتى طفل مولود في تمام الحمل، هي نقلة كبيرة، وبخاصة في الأشهر الستة الأولى، فالإرضاع الطبيعي يعطيك الفرصة لتعكس الأمومة على حياتك وآمالك. كما أنه يجعل التواصل الجسدي عاطفياً أيضاً، وليس من السهل على الأمهات أن يأخذن هذه الأفكار بعين الاعتبار

حين يرضخن للقلق والضغط ، ولكن عليك أن تحاولي العثور على الوقت ، لإرضاع الطفل ، أو سحب الحليب ، أو حتى الجلوس بجانب الطفل يمكن أن يؤمن لك الوقت اللازم لذلك.

" لقد كنت مصممة على النجاح ، وذلك لأن هذا الأمر الذي كنت قادرة على تقديمه لصغيري كان يعجز عنه أي شخص آخر. لقد جعلني ذلك أشعر بأنني أمٌ حقاً."

" لقد شجعتني المرضة للغاية. لقد جعلتني أشعر بأن جسدي يحصل على الشيء الصحيح! وقد كانت دفعة كبيرة ، ذلك أنني كنت للتو أتجاوز شعوري بالذنب بسبب عجزني عن حمل الطفل حتى تمام الحمل."

مساعدة الأم على التعرف على طفلها

إن سحب الحليب يحافظ على دورك في الرعاية اليومية بطفلك ، وكلما شاركت في العناية بطفلك أكثر استطعت معرفة طفلك أكثر ، فبعد بضعة أسابيع من هذه الرعاية التمريضية على سرير الطفل ستذهلين بالتأثير الناجم عن ملاحظاتك على التدبير الإجمالي لرعايتك بالطفل.

حين يصبح طفلك جاهزاً للرضاعة من الثدي ، فإن عملية الإرضاع ستصبح تمريناً على قراءة الطفل ، فهو يزيد من حساسيتك لأي تغييرات لدى الطفل. وحين تتعلمين الحكم على فعالية تغذية الطفل وتحديد الوقت المناسب لأخذ استراحة أو نقل الطفل إلى الثدي الآخر ، فأنت تتعلمين كيف تفهمين إشارات طفلك. إن استجابتك لاحتياجات طفلك تلعب دوراً مهماً في تطوره.

د. بيل ينوه

خلال سنتي الثلاثين التي كنت أراقب فيها الأمهات وأطفالهن فقد تأثرت بمدى الحساسية التي تبديها الأمهات المرضعات تجاه التبدلات الطفيفة في أطفالهن. مساعدة الأمهات على البقاء بصحة أفضل يساعدك الإرضاع الطبيعي على التخلص من الوزن الزائد الذي اكتسبته خلال الحمل ، ويخفف احتمال إصابتك بسرطان الثدي والمبيض وتخلخل العظام. الآن ، وقد فهمت مدى أهميتك وأهمية حليبك للطفل فإليك الطريقة الأفضل للبداية.

كيف تتم عملية الإرضاع الطبيعي؟

تؤدي ولادة الطفل وطرح المشيمة من بعده إلى إثارة تغيرات هرمونية في جسم الأم تؤدي إلى إنتاج الحليب. ويحدث إنتاج الحليب بعد الولادة ، بغض النظر عن ولادة الطفل في تمام الحمل أو قبل عدة أسابيع من الموعد المقرر. وبكلمات أخرى ، فإن الجسم سيقوم بإنتاج الحليب بعد ولادة الطفل سواء أردت ذلك أم لا. في البداية ، يقوم الثديان بإنتاج مادة تدعى باللبأ ، وهو نوع من الحليب الأولي ، ويكون اللبأ أصفر اللون وذا طبيعة لزجة ، وهو لا يتوفر إلا بكميات ضئيلة في الأيام الأولى بعد الولادة. ورغم ذلك ، فهو ممتلئ بالعناصر المناعية والمواد الأخرى التي تجعله الغذاء الأول المتكامل للأطفال غير الناضجين. بعد يومين أو ثلاثة (وأحياناً أكثر) يصل إنتاج الحليب إلى قمته ويتدفق الحليب. يمتلئ الثديان بالحليب ويتنفخان ، وهي كمية كبيرة تزيد حتى عن حاجة الطفل المولود في تمام الحمل.

إن المرحلة الثانية من هذه العملية هي الأساس : يجب إخراج الحليب من الثدي بحيث يعلم الجسم أن عليه الاستمرار بإنتاج المزيد. حين يرضع الطفل بشكل

مستمر خلال الأسابيع التالية ، فإن إنتاج الحليب يتكيف بحيث يتوافق مع الكمية التي يأخذها الطفل ، وبذلك يتوافق الإنتاج مع متطلبات الطفل. ومع نمو الطفل وزيادة حاجته للحليب ، فإن ثديي الأم يستجيبان لعملية المص من خلال زيادة الإنتاج. ما الذي يحدث حين يعجز الطفل عن الرضاعة؟

إن دور الطفل في إنتاج الحليب مهم جداً ، فإذا لم يستخرج الحليب من الثدي سيتوقف عن إنتاجه ، وتقوم المواد المتوفرة في الحليب والمستقبلات الحسية في الثدي بإرسال الإشارات إلى الجسم لإيقاف إنتاج الحليب: يبدو أنه لا توجد حاجة للحليب. فإذا ما الذي سيحدث إذا كان الطفل عاجزاً عن الرضاعة بسبب المرض أو الخداج؟ حتى لو لم يكن الطفل جاهزاً للرضاعة فهو سيحتاج يوماً ما إلى هذا الحليب. وهنا تأتي مضخة الثدي: البديل المؤقت للطفل. إن ضخ أو سحب الحليب من الثدي يحل مشكلتين:

- استخراج الحليب من الثدي إن لم يكن الطفل من القوة بحيث يفعل ذلك بنفسه.
- تحريض الثدي على الاستمرار بإنتاج الحليب بحيث يكون الحليب متوفراً حين يصبح الطفل جاهزاً للرضاعة.

سحب الحليب لأجل طفلك الخديج

- إذا كان طفلك صغيراً للغاية أو متعباً بحيث يعجز عن مص الحليب من الثدي مباشرة فستحتاجين إلى سحب الحليب بواسطة المضخة. وفي حين أن سحب الحليب بواسطة المضخة لا يشكل التجربة الدافئة والأمومية التي كنت تحلمين بها، إلا أن سحب الحليب بعد الولادة مباشرة يمتلك المزايا التالية:
- يتيح لك المشاركة بشكل مباشر في الرعاية بطفلك الخديج.

- يسمح بتدفق الحليب الفائق ، أو اللبأ.
 - ينبه إفراز الهرمونات المرخية التي تساعد الأم على التأقلم.
 - يعزز بنك الحليب بهذا السائل الذهبي الذي سيستخدم لاحقاً.
- إن سحب الحليب من الثديين لا يؤدي فقط إلى تأمين الغذاء اللازم لطفلك ، وإنما يخبر جسدك ألا يتوقف عن إنتاج الحليب. ويُعد سحب الحليب بشكل متكرر مهماً بشكل خاص خلال أول أسبوعين - ثلاثة أسابيع بعد الولادة. وهو يؤدي إلى تفعيل عدد أكبر من الخلايا المستقبلية للبرولاكتين في الثدي ، ويؤدي ذلك إلى تحضير الثدي لإنتاج أفضل وأكثر فعالية من الحليب خلال الأشهر التالية.
- قد تبدو عملية سحب الحليب غريبة ، وبخاصة في البداية ، ولكنها ستجعل من الممكن لك ولطفلك على المدى الطويل الاستمتاع بمزايا الإرضاع الطبيعي لعدة أشهر قادمة ؛ فأبقي هذه الأهداف البعيدة في الذهن. وفيما يلي تسع نصائح حول سحب الحليب للطفل الخديج :

١ - اختاري المضخة الصحيحة

إن وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة التي يقيم فيها الطفل يجب أن تؤمن لك المضخة المناسبة التي تحتوي على نظام جمع ثنائي ، ويمتلك هذا النوع من المضخات ثلاث مزايا كبرى :

- الفعالية : بإمكانك ضخ كمية أكبر من الحليب خلال فترة أقصر.
- اللطف : لا تؤدي إلى رض نسيج الثدي الحساس.
- الإنتاجية : إن الضخ المزدوج (أي سحب الحليب من الثديين في الوقت نفسه) يحرض الجسم على إنتاج كمية أكبر من الحليب مع الحصول على مستويات أعلى من البرولاكتين ، وهو الهرمون الذي يحرض الثدي على إنتاج الحليب.

اقرأ التعليمات المفصلة التي تأتي مع المضخة لعدة مرات ، حتى لو شرح لك أحدهم كيفية استعمالها ، فقد يكون من الصعب عليك استيعاب هذه المعلومات في الأيام القليلة الأولى بعد ولادة الطفل ، حيث تكون هناك الكثير من الأشياء التي ستتعلمونها وتقلقين حولها ، فاطلبي المساعدة من أحد الأقرباء أو الأصدقاء الذين لديهم خبرة بذلك.

٢- استشاري أخصائية بالإرضاع

إن ممرضة أو استشارية الإرضاع في المستشفى ستظهر لك كيفية تجميع أجزاء المضخة واستخدامها. وستصبح استشارية الإرضاع شخصاً مهماً للغاية بالنسبة لك خلال إقامة طفلك في المستشفى ، فحاولي أن تتعرفي عليها بشكل جيد ؛ لأنها تشكل مصدراً قيماً للمعلومات والدعم خلال سحب الحليب وحين يصبح طفلك جاهزاً للرضاعة من الثدي.

٣- قومي بتجهيز محيطك

حين تكونين لا تزالين في المستشفى اطلبي إحضار مضخة الثدي إلى غرفتك ، وستحتاجين كذلك إلى مضخة في المنزل ، حيث يمكن للممرضات أو استشارات الإرضاع إجراء الترتيبات اللازمة لتستأجري واحدة. وفي بعض المستشفيات تكون هناك غرفة خاصة قرب وحدة العناية المركزة تحتوي على المضخات ، والكراسي المريحة ، بالإضافة إلى مغسلة. في الأيام القليلة الأولى ، وخلال اعتيادك على ضخ الحليب ، قد ترغبين بسحب معظم الحليب في الغرفة الخاصة ، ولكن لاحقاً تجد الكثير من الأمهات أنهن قادرات على ضخ الحليب فعالية أكبر حين يجلسن بجانب سرير الطفل.

" لقد كنت قادرة على سحب كميات أكبر من الحليب حين كنت بجانب

طفلي أنظر إليه أثناء عمل المضخة. وبعد ذلك بفترة قصيرة رأيت طفلي يحل

محل المضخة على صدري؛ لقد أدى ذلك إلى تعزيز إنتاج الحليب لدي، وكان ذلك أفضل بكثير من محاولة سحب الحليب في الغرفة الخاصة."

ستحتاجين إلى كرسي مريح وطاولة بجانبه لإمسك المضخة والزجاجات. اغسلي يديك بشكل جيد قبل البدء، وركزي على ما تحت الأظافر. قومي بتركيب أجزاء المضخة وحضري ثيابك بحيث يمكن الضخ من الثديين في الوقت نفسه. إذا كنت بجانب سرير الطفل فقد ترغبين بإغلاق الستائر لضمان الخصوصية.

٤- استعدي ذهنياً وجسدياً

بالإضافة إلى تحضير المحيط من حولك، فإن عليك أن تكوني مستعدة ذهنياً وجسدياً؛ فسحب الحليب هو أكثر من مجرد عملية ميكانيكية بينك وبين المضخة. استرخي لبضعة دقائق قبل تشغيل المضخة، وأغلقي عينيك وخذي شهيقاً وزفيراً عميقين، تخيلي جدولاً متدفقاً أو غابة هادئة، والأفضل أن تتخيلي طفلك يتغذى على حليبك. حرري ذهنك من كل شيء ودعي جسدك يستجيب للمضخة بحرية. وبعض الأمهات يجدن أن من المفيد استباق المضخة من خلال شرب كأسين من الماء قبل البدء بالضخ. ويفيد تمسيد الثدي، والذي يبدأ من جدار الصدر وينزل إلى حلمة الثدي (انظري تعزيز إنتاج الحليب من الثدي في الصفحة رقم ١٩٧ للحصول على إرشادات حول تمسيد الثدي، أو اطلبي المساعدة من استشارية الإرضاع).

٥- ابدئي بسحب الحليب

والآن بعد أن حصلت على الاستعداد الكامل نفسياً وجسدياً فقد حان وقت البداية. قومي بوضع المضخة على العيار الأخف، وضعي حلمة الثدي في مركز قمع المضخة. قد يكون الإزعاج المترتب على ذلك أقل إذا قمت بتطبيق المضخة على ثدي واحد في البداية بواسطة الجهاز المفرد. وحين تشعرين بثقة أكبر انتقلي إلى الجهاز

المزدوج. إذا كانت المضخة مجهزة بعدة قياسات فاختراري القمع المناسب لصدرك ، على أن يكون من الكبر بحيث لا تحتك الحلمة واللعوة بجوانبه ، ولكن مع انطباقه بشكل جيد بحيث يعرض الثدي بشكل فعال ، وقد ترغبين بتجربة قياسات مختلفة لتعرفي أيها يناسبك أكثر.

قومي بتشغيل المضخة ، وستشاهدين الحلمة واللعوة تتحركان باتجاه الأمام والخلف داخل القمع خلال دورة المص والتحرير للمضخة. في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة لن تتمكني من جمع أكثر من ملعقة صغيرة تقريباً من اللبأ في كل جلسة ، أما بعد تدفق الحليب فستلاحظين أن منعكس قذف الحليب سيتحرض خلال دقيقة أو اثنتين من البدء بالضخ ، وسينتشر الحليب من الحلمة إلى القمع ليصب في زجاجة الجمع. وإن زيادة عيارات المص في المضخة قد تؤدي إلى تدفق الحليب بسرعة أكبر، ولكن لا ترفعي العيارات كثيراً لدرجة الإزعاج. إن المص بقوة كبيرة سيؤدي إلى الألم في الحلمة ، وتذكري أن عملية سحب الحليب يجب ألا تكون مؤلمة ، ذلك لأن الألم قد يكبح منعكس قذف الحليب ؛ مما يؤدي إلى خروج كمية أقل منه.

استباق المضخة

قبل أن تبدئي بكل جلسة قومي بتمسيد اللعوة والحلمة بعناية وفي الجهتين ، فإن ذلك يساعد على تحريض إفراز الحليب بشكل أفضل من الضخ لوحده ، كما أن تمسيد كامل الثدي (انظري أدناه) قد يعزز إدرار الحليب لديك.

تمسيد الثديين بشكل دوري بعد الضخ

للتأكد من إفراغ الثدي بشكل كامل قومي بتمسيد الثديين بواسطة رؤوس الأصابع بدءاً من الحافة الخارجية واتجهاً نحو الداخل بشكل حلزوني حول الثدي ،

وإذا شعرت بأي أماكن منتفخة فقومي بتمسيد المنطقة بلطف باتجاه الحلمة لإفراغ ما يمكن أن يشكل قناة مسدودة مملوءة بالحليب.

محبة مضخة الثدي وكراهيتها

إن مضخة الثدي من ناحية تتيح لك إعطاء طفلك التغذية الطبيعية لمساعدته على النمو والتطور. ومن ناحية أخرى، فإن هذه الآلة الثقيلة الماصة الدوارة مع أنابيبها البلاستيكية الباردة بعيدة كل البعد عن الطبيعة. لقد مرت الكثير من الأمهات بتجربة الحب والكراهية مع مضخة الثدي. وكما في أي علاقة صعبة، فإن حس الفكاهة يبقى الأشياء في منظورها. قد تتمكنين من تطوير علاقات قوية مع المضخة الخاصة بك، وقد يصبح جسمك متأقلماً معها لدرجة أن مجرد النظر إليها يجعل الحليب يتدفق. وتجد بعض الأمهات أن الحليب يتدفق بسهولة عند العمل مع المضخة، ولكن ليس بنفس السهولة حين يقمن في النهاية بإرضاع أطفالهن. يتأقلم منعكس قذف الحليب مع طقوس العمل مع المضخة، ويحتاج تأقلم هذا المنعكس مع إرضاع الطفل إلى عدة جلسات، ويمكن تسريع هذا الانتقال من خلال التماس الجلدي المباشر والرعاية بطريقة الكنغر.

قصص النجاح - ماذا يقول الخبراء؟

استمتعي بهذه النصائح التي ترويها أمهات الخدج بعد العمل مع المضخة :
لقد كنت مصممة على إعطاء حليبي للتوأمين؛ ولذلك فقد كنت أقوم بضخ الحليب كل ثلاث ساعات، بما في ذلك فترة الليل، حتى أستطيع إنتاج ما يكفي من الحليب لكليهما. كان ذلك يستحق المجهود الإضافي.

تؤكد من أن تلتقي استشارية الإرضاع في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة مباشرة لتساعدك على البدء بسحب الحليب. ابدئي بسحب الحليب بعد الولادة مباشرة بحيث يتمكن طفلك من الحصول على اللبأ المليء بالطاقة. لقد كان الطاقم الطبي رائعاً، فقد شجعني على الاستمرار بالضخ، وكلما واجهت مشكلة كنت أجد الحل لديهم. تؤكد من الحصول على مضختين متطورتين: واحدة في المستشفى وأخرى في المنزل.

٦- كم من الزمن يجب أن تستمري بالضخ؟

استمري بالضخ إلى أن يتوقف تدفق الحليب ثم تابعي لمدة دقيقتين بعد ذلك، فالضخ الإضافي سيحرض منعكس قذف الحليب بشكل أكبر؛ مما يؤدي إلى إنتاج المزيد من الحليب، وحين يحدث إدرار الحليب توقعي أن تستمري بضخ كل ثدي لمدة ١٠-١٥ دقيقة في كل جلسة (إن العمل على الثديين معاً يؤدي إلى توفير الوقت ويرفع مستويات البرولاكتين في الدم بشكل أكبر، مما يؤدي إلى إنتاج كمية أكبر من الحليب)، ولا تستمري بالضخ لأكثر من ثلاثين دقيقة، لأن الضخ لفترات طويلة قد يؤدي إلى الألم ولا يفيد كثيراً في تعزيز قدرتك على إفراز الحليب. وتكون جلسات الضخ القصيرة المتكررة أكثر فعالية في زيادة إنتاج الحليب.

يزداد محتوى الحليب من الدسم خلال جلسات الإرضاع أو الضخ، ويعني ذلك أن الحليب الذي يتم ضخه في نهاية الجلسة، بعد حدوث منعكس قذف الحليب مرة أو أكثر، يكون أغنى بالسعرات الحرارية من الدفعات الأولى من الحليب. وندعو هذا الحليب «حليب النمو»، نظراً لأنه مهم لزيادة الوزن لدى الطفل، ويفسر ذلك لماذا

يعتبر من المهم الاستمرار بالضخ إلى أن تصبحي عاجزة عن الحصول على أي قطرة إضافية من الحليب.

٧- ما هو تواتر ضخ الحليب؟

إن عملية سحب الحليب يجب أن تقلد الإرضاع الطبيعي للوليد خلال الأسابيع الأولى من الحياة، والأطفال حديثي الولادة يرضعون كثيراً عادة. خططي لسحب الحليب كل ٢-٣ ساعات خلال النهار وبمعدل إجمالي قدره ٨-١٠ جلسات في كل ٢٤ ساعة. ويقوم الثدي بإنتاج كمية أكبر من الحليب في الصباح؛ ولذلك فإن تواتر ضخ الحليب يجب أن يكون أكبر في الصباح وبداية فترة بعد الظهر، ومن الأفضل أن يكون لديك نفس النوع من المضخة في المنزل. قومي بضبط المنبه بحيث تستيقظين مرة واحدة على الأقل ليلاً لسحب الحليب، وذلك بعد حوالي أربع ساعات من الذهاب للنوم؛ فالضخ المتكرر خلال الأسابيع الأولى يساعد على تأمين إنتاج جيد من الحليب على المدى الطويل، وبعد ثلاثة أسابيع من برنامج الضخ المكثف ستكونين قادرة على المحافظة على إنتاج الحليب مع تخفيف الزمن الذي تقضينه على المضخة بشكل خفيف. ورغم ذلك يفضل أن تلتزمي بالضخ المتكرر إن كان ذلك ممكناً. حين يكون إنتاج الحليب لديك وافرًا فإن الحليب سيتدفق بسرعة أكبر ولن يكون على الطفل أن يبذل مجهوداً كبيراً خلال الرضاعة، ويساعد ذلك الطفل على الحصول على كمية أكبر من الحليب خلال جلسات الرضاعة الأولى.

٨- ما هي كمية الحليب التي يجب سحبها؟

خلال الأيام القليلة الأولى ستكونين قادرة على سحب ما يعادل ملعقة صغيرة من اللبن في كل مرة. وفي حين أن كمية اللبن تكون صغيرة إلا أنه غني بالمواد الغذائية، ويحتوي على تراكيز مرتفعة من المضادات ومكافحات الالتهاب والمواد الأخرى التي

تقوم بإعداد بطانة معدة الطفل لوصول الغذاء ، وتقوم أمهات الخدج عادة بإنتاج كمية أكبر من اللبأ كما يستمرون بإنتاجه لعدد أكبر من الأيام. تأكدي من الحصول على كل قطرة ثمينه ، واطلبي إعطاء اللبأ للطفل في وجبته الأولى ، إما عن طريق الفم وإما عن طريق الأنبوب.

إذا أصبح الطفل جاهزاً لتناول الحليب ، ولكن ليس بالرضاعة المباشرة ، فيمكن أن يعطى الحليب عبر أنبوب يدخل من الفم أو الأنف إلى المعدة ، ويدعى ذلك بالتغذية بالمسبار ، وستلتصق كمية ضئيلة من الحليب على جدران الأنبوب ، وبذلك ليس عليك القلق حول هدر هذه الكمية. وبما أن اللبأ أكثر لزوجة وأكثر قدرة على الالتصاق من الحليب الناضج ؛ فإن الممرضة قد تقوم بتمديده في الماء المعقم ليصبح إعطاؤه للطفل أكثر سهولة.

ستلاحظين أن كمية الحليب ستصبح أكثر وفرة بعد بضعة أيام من الضخ ، ويتمتع هذا الحليب بلون أبيض ذهبي جميل بسبب اللبأ الممزوج بداخله. ومن جديد ، فإن المهم المحافظة على هذا «الذهب الأبيض» لأجل طفلك نظراً لأنه يحتوي على تركيز مرتفع من المضادات وعوامل النمو. ونظراً للشدة الناجمة عن الولادة المبكرة وربما عن الاختلاطات الطبية مثل العملية القيصرية ؛ فإن أمهات الخدج يحتجن عادة لفترات أطول للانتقال من ضخ بضعة قطرات إلى ٣٠ مل أو أكثر في كل جلسة ؛ فعليك أن تفكري بإيجابية وأن تستمري بالعمل ، وإذا كنت تشعرين بالتورم والاحتقان في صدرك فإن الضخ المتكرر سيؤدي إلى الراحة.

بعد الولادة بحوالي عشرة أيام قد تتمكنين من إنتاج حوالي ٦٠٠ مل أو أكثر من الحليب يومياً. وفي الواقع ، فإن الكثير من أمهات الأطفال الخدج ينتجن كمية من الحليب أكبر من حاجة أطفالهن في الأسابيع الأولى. إن تحقيق إنتاج وافر من الحليب

خلال الأسابيع الأولى يضمن أن الجسم سيستمر بإنتاج الحليب بشكل فعال خلال الأسابيع التالية، وإذا وجدت أنك تضخين أقل من ٣٥٠ مل تقريباً في اليوم الواحد مع حلول الأسبوع الثاني بعد الولادة، فإن ذلك قد يعني أنك لن تستطيعي الوصول إلى إنتاج وافر لتلبية احتياجات الطفل خلال نموه في الأشهر التالية، ونقترح بشدة أن تقومي الآن باتخاذ الخطوات الضرورية لزيادة هذا الإنتاج. ويتم ذلك بسهولة أكبر في المراحل المبكرة (انظري تعزيز إنتاج الحليب في الصفحة رقم ١٩٧).

يتغير الحليب بشكل تدريجي من لونه الذهبي إلى اللون الأبيض الذي يميل إلى الازرقاق. وحين يوضع الحليب ليهمد في وعاء لفترة من الزمن فسينفصل إلى طبقات وسترتفع القشدة إلى السطح (وذلك لأن الحليب الطازج المأخوذ منك لا يخضع لعملية المجانسة مثل حليب البقر الذي يباع في السوق). قد تفكرين بأن هذا الحليب يبدو أقل أو أكثر لزوجة من الحليب الباكر، ولكن عليك أن تبقي مطمئنة؛ فإنه لا يزال غنياً بالبروتينات، الفيتامينات، والدهن التي يحتاج إليها طفلك، بالإضافة إلى جميع الخصائص المناعية المميزة التي تجعل حليب الأم رائعاً للأطفال الخدج.

نظراً لأن الأطفال الخدج للغاية يحتاجون إلى كميات من بعض العوامل الغذائية أكبر مما يمكن لحليب الأم أن يؤمنه؛ فإن هذا الحليب يمزج في بعض الأحيان مع مادة معززة لحليب الأم بشكل مسحوق أو سائل قبل أن يعطى للطفل، ولا تفسري ذلك على أنه عدم كفاية حليبك للطفل، وقد يوصي الطبيب بإعطاء هذه العوامل الغذائية الإضافية بشكل مؤقت (انظري تعزيز حليب الأم في الصفحة رقم ١٩٧).

٩- تخزين الذهب السائل

تريدون أن تخزن حليبكم الثمين وتحافظي عليه؟ إن طريقة تخزين الحليب تؤثر على جودة المحافظة على خصائصه المناعية. إن المشكلة الأخرى الخاصة بالتخزين هي حماية الحليب (وبالتالي الطفل) من النمو الجرثومي.

عليك أن تدوني ملاحظاتك على عبوات الحليب بشكل دقيق، وأن تتخذي القرار المناسب بتجميدها أو إبقائها مبردة في الثلاجة، وقد يزودك المستشفى بعبوات خاصة مع لواصق جاهزة مطبوعة توضع على هذه العبوات، وقد يكون لدى المستشفى كذلك تعليمات خاصة يجب أن تتبعينها عند سحب الحليب ونقله، وعليك أن تلتزمي بها بدقة.

إن الحليب الذي يتم سحبه خلال النصف الأول من الجلسة (ويدعى بالحليب المتقدم) يكون ذا محتوى أقل من الدسم، في حين أن الحليب الذي يتم سحبه خلال النصف الثاني من الجلسة (وهو الحليب المتأخر) هو ذو محتوى أعلى من الدسم، بل إنه يبدو أكثر لزوجة وابيضاضاً. وقد ترغبين بتخزين بعض الحليب المتأخر في زجاجات منفصلة لتكون متاحة للاستعمال إذا احتاج الطفل إلى بعض الحليب مرتفع السعرات الحرارية خلال فترات النمو السريع.

العبوات

تفضل بعض وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة أن تقومي باستخدام العبوات الزجاجية، ويفضل بعضها الآخر العبوات البلاستيكية، ويبيع مصنعو مضخات الثدي أكياساً بلاستيكية خاصة يمكن أن تستخدم في تخزين حليب الثدي، ويمكن في بعض الحالات أن توصل هذه العبوات مباشرة إلى المضخة بحيث يصب الحليب في الكيس بشكل مباشر، ولكل نوع من العبوات مزايا خاصة.

إن العبوات الزجاجية والعبوات البلاستيكية ذات الجوانب القاسية تحمي الحليب بشكل جيد، وتقف مباشرة على رف الثلاجة، ومن السهل على الممرضات صب الحليب من هذه العبوات في أي جهاز يمكن أن يستعمل في إرضاع الطفل، ولكن الأبحاث أظهرت أن كريات الدم البيضاء في الحليب (وهي المهمة للوظيفة المناعية) تلتصق بجدران العبوات الزجاجية، وتبقى هناك حين يتم صب الحليب. من جهة أخرى، فإن الأبحاث قد أظهرت أيضاً أن الحليب المخزن في العبوات الزجاجية يحتوي على عدد أكبر من كريات الدم البيضاء؛ مما يشير إلى أن الكريات التي تلتصق بجدران الوعاء تتحرر عائدة إلى الحليب. إذا أردنا أن نعطي الحليب للطفل بعد ضخه مباشرة فمن الأفضل تجنب العبوات الزجاجية.

تصنع الأكياس البلاستيكية المصممة خصيصاً لتخزين حليب الثدي من البولي إيثيلين، وهي أكثر ثخانة وأثقل وزناً من الأكياس البلاستيكية المعتادة المستخدمة لدى الأطفال، وتأتي هذه الأكياس مع قفل محكم حيث تعمل بشكل جيد على حماية المواد الغذائية والعوامل المناعية في الحليب. ولسهولة التعامل؛ فقد تفضلين وضع هذه الأكياس ضمن عبوة كبيرة في الثلاجة أو المجمدة. وإذا كانت المضخمة تسمح لك بضخ الحليب مباشرة إلى كيس عقيم؛ فإن ذلك يخفف من فرصة حدوث التجرثم من العبوات أو من يديك، ولكن بعض الخبراء يعتقدون بأن الأكياس البلاستيكية أكثر قابلية للتلوث من العبوات الصلبة؛ فاستشيري طاقم العناية المركزة للحصول على التوصيات الأفضل.

تسجيل المعلومات

تسجل المعلومات على كل عبوة حيث تشمل اسم الطفل وتاريخ وتوقيت جمع الحليب، وإذا كنت تتناولين أي أدوية فيجب كذلك تسجيل هذه المعلومات،

وتؤكد من المعلومات الأخرى التي يجب تسجيلها من الممرضة، مثل رقم الطفل في المستشفى، وقد تعطيك الممرضة ورقة لاصقة مطبوعة مسبقاً وعليها اسم الطفل ورقمه حيث يمكنك أن تضيفي عليها المعلومات المتعلقة بجمع الحليب. ومن المهم أن تسجلي العبوة التي تحتوي على اللبأ (مثل اليوم الأول، الثاني، الثالث، ... إلخ) حيث يفترض أن يحصل الطفل على الحليب المحتوي على كميات أكبر من الطاقة في البداية، ويمكن تبريد اللبأ لمدة تصل إلى ٤٨ ساعة، ولكن إذا أردنا حفظه لأكثر من ذلك فيجب تجميده.

التبريد، أو التجميد، أو الإعطاء المباشر

يؤدي التجميد إلى تخرب بعض الخلايا الحية في الحليب البشري ويعطل الهرمونات والإنزيمات التي تساعد على عملية الهضم وتعزز نمو الطفل. إن حليب الأم المبرد أفضل، والأفضل على الإطلاق هو الحليب الطازج، ولكن لا يزال الحليب المجمد جيداً جداً للطفل، وهو على أي حال أفضل بكثير من الحليب الصناعي. ونظراً لأن الحليب الطازج يحافظ على بعض المواد المضادة للخمج؛ فحاولي أن تعطي طفلك حليباً طازجاً غير مجمد قدر الإمكان، ولكن إذا كان الخديج صغيراً وعاجزاً عن البدء بالتغذية بواسطة الأنبوب إلى أن يصبح عمره بضعة أسابيع فمن المهم أن تقومي باستخدام اللبأ المجمد أولاً، ومن بعده الحليب الذي قمت بسحبه خلال الأسبوع الأول. وإن الدفعات الأولى من الحليب، حتى لو كانت مجمدة، تبقى أفضل من الحليب الطازج بالنسبة للأمعاء الطفل غير الناضجة. حين يبدو بأن الطفل يتحمل التغذية بشكل جيد فبإمكانك تجاوز بعض المستودعات المجمدة والبدء بإعطاء الطفل الحليب الطازج.

تظهر الدراسات أن الحليب البشري لا يظهر أي نمو جرثومي مهم حين يبقى بدرجة حرارة الغرفة (٦٦-٧٢ فهرنهايت أو ١٩-٢٢°) لعشر ساعات أو في الثلاجة لمدة تصل إلى ثمانية أيام، ولكن معايير حفظ الحليب للخدج تكون عادة أكثر صرامة؛ وذلك لأن الخدج يكونون أكثر عرضة للأخماج الجرثومية وأكثر اعتماداً على الحليب المسحوب لفترات طويلة من الزمن.

بإمكان طاقم المستشفى أن يعطيك تعليمات خاصة حول تخزين الحليب، بحيث يمكن استخدامه بشكل فعال وسريع. وفيما يلي بعض الإرشادات العامة:

- إذا كنت ترضع الحليب خلال زيارة الطفل في المستشفى؛ فإن الممرضات قد يكن قادرات على إعطاء الحليب الطازج حين يكون لا يزال دافئاً.

- إذا كان الحليب سيعطى للطفل خلال الـ ٢٤-٤٨ ساعة التالية؛ فيجب تخزينه في الثلاجة فوراً، ويمكن نقل الحليب غير المستخدم خلال ٤٨ ساعة إلى المجمدة للتخزين لفترات أطول.

- من الأفضل استخدام عبوة منفصلة في كل جلسة، رغم أنك قد ترغبين بجمع الكميات الضئيلة من الحليب في عبوة واحدة لاحقاً.

- إذا لم يكن الطفل جاهزاً لتناول الحليب، فعليك أن تقومي بتجميده مباشرة بعد سحبه بحيث يمكن إعطاؤه للطفل لاحقاً، وتقوم بعض المستشفيات بإعطاء الطفل الحليب الأقدم في البداية، بحيث يتلقى اللبأ ثم الحليب الانتقالي، تماماً مثل الرضاعة الطبيعية من الثدي. انتبهي للحليب الذي تقوم الممرضات باستعماله لتأكيدي من أن الطفل يحصل على حليبك بالترتيب الصحيح.

- يمكن حفظ الحليب البشري بأمان لمدة حوالي ثلاثة - أربعة أشهر في حجرة منفصلة في الثلاجة، ويمكن تخزينه في الثلاجة لمدة حوالي ستة أشهر على الأقل،

وستكونين سعيدة بتخزين الحليب في بنك الحليب ضمن الثلاجة إذا تزايدت حاجة طفلك وفاقته قدرتك على إنتاج الحليب خلال الأسابيع التالية.

• قومي بإحضار الحليب المبرد أو المجمد إلى المستشفى ضمن مبردة مملوءة

بالثلج.

مقويات الحليب البشري - تعزيز حليب الأم

في حين أن حليب الأم يشكل الغذاء الأفضل لطفلك على الإطلاق، إلا أن من الضروري عادة إضافة مقويات الحليب البشري لزيادة السرعات الحرارية الإجمالية، وبخاصة إذا كان وزن الطفل عند الولادة أقل من ١٥٠٠ جرام. وتحتوي مقويات الحليب البشري على فيتامينات، ومعادن، وبروتينات معينة تضمن أن يتناول الطفل حاجته الكافية من الغذاء. ومن المثير للاهتمام أن محتوى حليب الثدي من البروتينات يتناقص بشكل كبير في الأسابيع القليلة الأولى، ولكننا نعلم أيضاً أن البروتينات أساسية لزيادة الوزن والنمو. وبذلك فإن السؤال هو: هل من المفترض أن يعطى الخدج كمية أقل من البروتين؛ لأن هذا ما يحدث مع حليب الأم في الأحوال الطبيعية؟ أم إن علينا أن نقوي غذاء الطفل لتعويض هذا النقص في البروتين؟ يشعر معظم الخبراء بأن مقويات الحليب البشري تفيد الخدج. إذا نصحت الطيب بإضافة هذه المواد إلى الحليب فلا تعتبري ذلك انتقاداً لحليبك، فالطبيب يريد ببساطة أن يحصل طفلك على كمية إضافية صغيرة من البروتين لتحسين النمو. تضاف مقويات الحليب البشري إلى حليب الأم مباشرة قبل إعطائها للطفل، ويجب ألا يخزن المزيج؛ نظراً لأنه قد يتلوث بالجراثيم.

تعزيز إنتاج الحليب

إذا كان إنتاج الحليب لديك يتضاءل فيإمكانك اتخاذ عدة خطوات لتعزيزه من جديد، وفيما يلي بعض الاقتراحات:

- قومي بالضخ بتواتر أكبر، كل ساعتين نهاراً ومرة على الأقل ليلاً.
- قومي بتمسيد الثديين قبل جلسات الضخ وأثناءها لتحريض منعكس قذف الحليب ودفع الحليب باتجاه الحلمة. بعد تطبيق منشفة دافئة على الثديين استخدمى ذرى الأصابع للقرع من أعلى الثديين باتجاه الأسفل فوق الحلمة من خلال اللمس الخفيف. بعد ذلك قومي بإجراء حركات مماثلة لفحص الثديين الدوري، وذلك من خلال تمسيد الغدد المنتجة للحليب بضغط الثدي بقوة على الصدر بواسطة الأصابع المنبسطة. ابدئي عند أعلى الثدي وتحركي بشكل حلزوني حول الثدي باتجاه اللعوة.
- قومي بتخصيص مكان في المنزل لإجراء عملية سحب الحليب، بحيث تضعين فيه كرسيّاً مريحاً وبعض المأكولات الخفيفة بالإضافة إلى كل ما تحتاجينه مثل الكتب أو المجلات. حاولي أن تتبعي نفس الروتين كل مرة تقومين فيها بالضخ، حيث يؤدي ذلك إلى تطور منعكس قذف الحليب.
- قومي بعملية الضخ في المستشفى مباشرة بعد زيارة طفلك أو حملة.
- قومي بالضخ بجانب سرير الطفل، واطلبي من الممرضات إغلاق الستارة بحيث تحافظين على خصوصيتك. انظري إلى طفلك خلال عملية الضخ.
- حين لا تكونين بجانب سرير الطفل فكري في طفلك خلال عملية الضخ. انظري إلى إحدى صوره أو داعبي خدك بقطعة من ثيابه أو بغطائه.
- من الطرق الأخرى أن تفكري بشيء آخر خلال عملية الضخ، فبعض الأمهات ينتجن كمية أكبر من الحليب عند تخيل أنهار تجري في غابة أو شاطئ هادئ

على المحيط. حاولي أو تهربي بذهنك من الضغوط الناجمة عن إنجاب طفل خديج. ارتدي سماعات الرأس وأصغي لموسيقاك المفضلة.

• قومي بفحص المضخة ؛ فالأجزاء والصمامات يمكن أن تهترئ مما يجعل المضخة أقل فعالية. اتصلي بالشركة المصنعة للمضخة للحصول على المزيد من المعلومات ، أو اطلبي المساعدة من استشارية الإرضاع التي زودتك بالمضخة.

• إذا لم تكوني تستخدمين مضخة كهربائية من النوع المستخدم في المستشفيات فعليك أن تستعيني بواحدة منها ، فهي مختلفة للغاية.

• استخدمي مضخة ثنائية الجانب ؛ فالحفز المتكرر للثديين معاً يؤدي إلى زيادة إدرار الحليب.

• أسألي استشارية الإرضاع عن المواد المدرة للحليب : الأعشاب ، أو الشاي ، أو الأدوية التي تخرض على إدرار الحليب ، ولا توجد دراسات علمية مقارنة تدعم استخدام الأعشاب مثل الحلبة أو الشمر لزيادة إدرار الحليب ، ولكن بعض الأمهات واستشاريات الإرضاع يعتقدن أنها مفيدة.

• في بعض الأحيان تستخدم الأدوية لزيادة إدرار الحليب لدى الأم ، وقد تبين إن إعطاء ميتوكلوبراميد بجرعة ١٠ ملجم بمعدل ١-٣ مرات يومياً لمدة ٧-١٠ أيام يؤدي إلى زيادة إدرار الحليب ورفع مستويات البرولاكتين ، وإذا لم تكن هذه المعالجة مألوفة للطاقم الطبي فناقشي ذلك مع طبيبك أو مع استشارية الإرضاع في المستشفى.

الكميات

لا يجب أحد أن يشاهد الحليب الثمين يذهب هدرًا ، ولكن المستشفيات تمتلك سياسات مختلفة حول التصرف بالحليب المتبقي في العبوة بعد إطعام الطفل. فبعض

المستشفيات تقوم بحفظ الحليب البشري في الثلاجة حتى الوجبة التالية. أما في بعضها الآخر فيتم التخلص منه خوفاً من النمو الجرثومي. أسألي الممرضات عن مقدار الحليب الذي يجب تخزينه في كل عبوة بحيث يتم التخفيف من الهدر قدر الإمكان.

الأدوية في حليب الأم

أخبري الطبيب المسؤول عن طفلك إذا كنت تتناولين أي نوع من الأدوية خلال سحب الحليب أو إرضاع الطفل الخديج؛ فيجب أن تسجل المعلومات حول الأدوية التي تقومين بتناولها على العبوة. وفي حين أن معظم الأدوية تتوافق مع الإرضاع فإن الخدج يبدون صعوبة أكبر في تفكيك وإطراح الأدوية، وإذا كنت تتناولين دواءً قد يحمل مخاطر على الخديج؛ فعليك أن تقومي بالضخ مع التخلص من الحليب لفترة من الزمن، وذلك حتى إيقاف الدواء أو حتى يصبح الطفل من النضج بحيث يستطيع التعامل مع الكميات الضئيلة من المادة الدوائية التي قد تظهر في الحليب.

تنظيم الاستهلاك

نظراً لأن تخزين الحليب يتم في كل من المنزل والمستشفى؛ فقد يصبح تنظيم الكميات المتوفرة من الحليب نسبة لاستهلاك الطفل عملية صعبة، وقد يكون من المساعد الاحتفاظ بسجل خاص على باب الثلاجة في المنزل. عليك التواصل مع الممرضات بشكل منتظم. اتصلي قبل الذهاب إلى المستشفى وأسألي إن كان عليك إحضار الحليب من ثلاجتك. إذا كان الطاقم يعلم بأنك قادمة لزيارة الطفل وسحب الحليب فقد ينظمون التغذية بحيث يتلقى الطفل الحليب الطازج، وربما حين تحمليه.

تلبية المتطلبات

ليس من السهل المحافظة على الإنتاج الكافي من الحليب، فمعظم أمهات الأطفال الخدج يجدن أن كمية الحليب التي يقمن بإنتاجها تنخفض مع مرور الأسابيع، وقد يتموج إنتاج الحليب كذلك حسب حالة الطفل. وقد لا تكونين قادرة على سحب

كميات كبيرة من الحليب حين تتدهور حالة الطفل، وهذا الارتكاس طبيعي، وسيحسن إنتاج الحليب لدى الاستمرار بالرضع. وحتى لو لم تعد الكمية تكفي واحتاج الطفل لتناول بعض الحليب الصناعي، فإن حليبك لا يزال يمتلك فوائد جمة. إن إعطاء حليب الأم للطفل الخديج ليس قاعدة الكل أو اللاشيء.

تسخين الحليب

عليك ألا تقومي مطلقاً بتسخين الحليب في جهاز الميكرويف؛ فذلك يؤدي إلى تغيير المحتوى الغذائي وقد لا يسخن الحليب بشكل متجانس؛ مما يؤدي إلى بقع ساخنة قد تؤذي الطفل. ضعي عبوة الحليب في وعاء يحتوي على الماء الساخن وقومي بتسخين الحليب إلى درجة حرارة الجسم (٣٧ درجة مئوية).

الآن أصبحت جاهزة لإرضاع طفلك من حليبك الذهبي. انظري الفصل الثامن للحصول على نصائح حول الإرضاع من الزجاج، أو انظري التغذية الإضافية في الصفحة رقم ٢١٩ لمعرفة بدائل الزجاج.

بنك الحليب الطبيعي - تغذية الطفل على حليب المتبرعات

لقد كانت بنوك الحليب الطبيعي شائعة في الخمسينيات والستينيات من القرن العشرين. كان جميع الخدج تقريباً يتلقون الحليب الطبيعي نظراً لعدم توفر مستحضرات خاصة لهؤلاء الأطفال. وإذا لم تكن الأم قادرة على إنتاج الحليب فقد كان يستخدم الحليب المأخوذ من المتبرعات. بعد ذلك ظهر فيروس العوز المناعي المكتسب المسبب للإيدز وكذلك الأمراض الالتهابية الأخرى في الثمانينيات، واختفت معها بنوك الحليب بسبب الخوف من انتشار هذه الأمراض بالحليب الملوث. وخلال هذه الفترة أصبحت مستحضرات الحليب الصناعي متوفرة للاستخدام حين تعجز الأم عن إنتاج الحليب الطبيعي.

واليوم أظهر العلم مدى أهمية حليب الثدي للخدج، وأصبحت النساء العاجزات عن إنتاج الحليب يتجهن أكثر فأكثر إلى الحليب المأخوذ من المتبرعات، وتتوفر بنوك الحليب في جميع أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن هل إعطاء الطفل حليب شخص آخر غير الأم هو أمر آمن؟ الإجابة هي نعم.

تعمل بنوك الحليب بشكل مشابه تماماً لبنوك الدم، وهي مرخصة من جمعية بنوك الحليب البشري في أمريكا الشمالية، وتتبع القواعد المحددة من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، الكلية الأمريكية لطب الأطفال، ووكالة الغذاء والدواء الأمريكية. تخضع الأم التي تود التبرع بالحليب إلى مسح صحي واسع لتحري أي عوامل خطورة، وتجري الفحوص الدموية لتحري الأمراض المعدية، وتتم بستره الحليب المأخوذ (مثل حليب البقر) واختباره للتأكد من عدم وصول الجراثيم أو الفيروسات إلى الطفل.

إذا كنت عاجزة عن تزويد طفلك بالحليب الطبيعي وتريدن لطفلك أن يتلقى حليب المتبرعات عوضاً عن الحليب الصناعي فقد تلقين بعض المقاومة من طاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. لا يزال الحليب الطبيعي المأخوذ من المتبرعات يحمل سمعة سيئة في بعض وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة بسبب الخوف من انتقال الأمراض المعدية، وتؤدي بستره الحليب ومعالجته إلى فقدان جزء من القيمة الغذائية والعوامل البيولوجية الحية، وبذلك فقد تسمعين أنه لا يستحق العناء. وربما يكون استخدام زجاجات الحليب الصناعي أكثر عملية بشكل كبير من طلب حليب المتبرعات ونقله وتحضيره، كما أن تكلفة هذا الحليب أكبر بكثير من تكلفة الحليب الصناعي، ولكن الأبحاث قد أظهرت أن هذه المخاوف من انتقال الأمراض لا أساس لها من الصحة، وأن مزايا الحليب الطبيعي المأخوذ من المتبرعات تفوق الحليب

الصناعي حتى بعد اعتبار الناحية العملية، وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك بأن الحليب المأخوذ من بنك الحليب لا يؤدي إلى انتقال الأمراض المعدية. كما أن الحليب المبستر الذي تضاف له مقويات الحليب البشري (انظري الصفحة رقم ١٩٦) ويمتلك قيمة غذائية وبيولوجية أعلى بكثير من الحليب الصناعي. ومعظم الأنزيمات، والفيتامينات، والمعادن، والأضداد، والعوامل المضادة للالتهابات لا تتراجع إلا بشكل خفيف أو تبقى ثابتة. تتخرب كريات الدم البيضاء، ولكن ذلك يمتلك ميزة في أنه ينقص من فرصة حدوث الارتكاسات التحسسية لدى الطفل لحليب أم أخرى. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأبحاث التي قامت بها الدكتورة نانسي رايت قد أظهرت بأن توفير التكاليف الناجم عن نقص المشاكل الطبية وقصر فترة الإقامة في المستشفى عند استعمال حليب المتبرعات عوضاً عن المستحضرات الصناعية هو أمر مهم للغاية.

إننا ندعم استعمال حليب المتبرعات، وإذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات حول طريقة الحصول عليه؛ فعليك أن تسألي استشارية الإرضاع في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وبإمكانك كذلك الدخول إلى الموقع التالي:

www.hmbana.org

كيف تتوقفين عن ضخ الحليب؟

في مرحلة معينة من حياة الطفل الباكورة ستجدين أنك لن تعودين بحاجة لاستخدام مضخة الثدي، وقد يكون السبب هو أن الطفل يبلغ من العمر بضعة أشهر، ويتغذى بشكل جيد جداً بحيث لا حاجة للتغذية الإضافية (وفي هذه الحالة ستكونين قد بدأت مسبقاً بإنقاص عدد جلسات الضخ)، أو ربما تقررين فجأة إيقاف الإرضاع ولم تعد لديك الرغبة بإعطاء طفلك الحليب المسحوب. وبغض النظر عن

الحالة فحين تقريرين التوقف عن استعمال المضخة ؛ فيجب أن تقومي بذلك بشكل تدريجي. وإذا توقفت عن استعمال المضخة بشكل مفاجئ فقد تعانيين من احتقان مؤلم للثديين بالحليب ، والذي قد يؤدي إلى التهاب الثدي. وبإمكانك الوقاية من هذه الحالة من خلال تخفيض عدد جلسات سحب الحليب بمقدار جلسة واحدة كل اثنين - ثلاثة أيام. فإذا كنت مثلاً تقومين بالضخ ثماني مرات يومياً فإن التوقف عن سحب الحليب بشكل نهائي قد يحتاج منك إلى ٢-٣ أسابيع. وإذا كان وضعك لا يسمح بإجراء عملية السحب بهذا الشكل التدريجي فهناك طريقة أسرع: قومي بسحب الحليب لبضع دقائق عدة مرات يومياً كلما بدأت بالشعور بامتلاء مزعج في الثدي. وعليك أن تضخي فقط ما يكفي لتلطيف الشعور بالامتلاء. وبهذه الطريقة سيتباطأ إنتاج الحليب لديك ويتوقف خلال بضعة أيام، ولكن هذه الطريقة السريعة تزيد من نسبة حدوث التهاب الثدي. تشمل أعراض التهاب الثدي كلاً من الكتل الكبيرة المؤلمة بداخل الثدي، والأعراض الشبيهة بالإنفلونزا، والحمى حين تكون الحالة الالتهابية متقدمة.