

الفصل السابع

الإرضاع من الزجاجة

بالرغم من أن الرضاعة من الصدر هي الطريقة الأكثر طبيعية لإرضاع طفلك، فإن رضاعة الزجاجة يمكن أن تكون هي اختيارك المفضل، أو ربما هناك ظروف والتي يكون فيها الإرضاع من الزجاجة هو الخيار الوحيد (انظر صفحة ١٨ - ١٩). حتى لو أرضعت من الصدر، يمكن أن تحتاجي إعطاء زجاجة إضافية من حليب الثدي المستخرج بالعصر (انظر صفحة ٦٩) أو صيغة لحليب، أو يمكن أن تقرري التغيير من الصدر إلى الزجاجة قبل أن ينفطم طفلك ويحول إلى الأطعمة الصلبة، ربما بسبب رجوعك إلى العمل (انظر صفحة ٩٥). ومهما كانت ظروفك، من المهم أن تعريفي جميع الحقائق حول التعقيم، صنع وإعطاء رضعات الزجاجة إلى طفلك. وأحد أكبر المشاكل مع الإرضاع من الزجاجة هو عدد "حظري" و"لا تحظري" والتي يجب أن تتذكرها، ولذلك هي أقل ملاءمة بكثير من الإرضاع من الصدر.

ومن الصعب الكتابة حول الإرضاع من الزجاجة بدون أن يبدو سلبياً قليلاً، "يجب أن تغسلي يديك"، "يجب أن لا تعيدي استعمال الحليب"، "من الخطر استعمال الكثير من الملاعق" ... الخ ويستحق هذا أن تبقى في ذاكرتك إذا كنت تقرئين هذا بينما أنت لازلتي تقررين سواء كنت سترضعين من الصدر أم لا فإن هذا فقط يساعدك لأن تقرري (انظر صفحة ٢٢).

أدوات الإرضاع من الزجاجة

إذا كنت سترضعين من الزجاجة منذ البداية فإنك تحتاجين لأن تشتري أدوات وتعرفي كيف تستخدمينها قبل أن تجلبي طفلك من المستشفى. وفي المستشفى فأنت ربما ستزودين برزمة صغيرة من زجاجات الحليب، وهناك شخص آخر سيعتني بكل التحضيرات، لذلك بالرغم من أن بعض المستشفيات تعطي فعلاً شرحاً وإيضاحات إما في صفوف ما قبل الولادة أو في صالة ما بعد الولادة، وقد تفوتك هذه المحاضرات ولذلك يجب أن تألفي عليها في المنزل. وإذا كنت ستتحولين من الصدر إلى الزجاجة، تأكدي من أن لديك كل شيء تحتاجينه قبل أن تبدئي العملية. بصرف النظر عن الزجاجات، الحلمات وأدوات التعقيم، (انظر صفحة ١٠٢)، يمكن أن تحتاجي إلى زوج من الملاعق البلاستيكية للتغذية، وفرشاة زجاجية وكوز (إبريق) مدرج والذي يجب أن يحفظ فقط لزجاجات الطفل و الرضعات.

الزجاجات والحلمات

تحتاجين إلى عدد كاف من الزجاجات لتصنعي عدة رضعات في نفس الوقت على الأقل أربعة، ويفضل ستة إذا كنت ترضعين طفلاً حديث الولادة. كذلك تحتاجين إلى الكثير من الحلمات، بالرغم من أنه يمكن أن تكون لديك الخبرة لتجدي أفضل واحدة تناسب طفلك. وتصنع الزجاجات الآن بشكل ثابت من البلاستيك والذي يجعلها أخف حملاً. بالرغم من أنك تستطيعين شراء زجاجات صغيرة والتي تستطيع حمل لحوالي ٤ أونسات مائة (١٠٠-١٢٥ مل)، وهذه ستدوم معك فقط لأول

ثلاثة أو أربعة أسابيع لذلك من المعقول أن تشتري زجاجات بحجم كامل مباشرة منذ البداية. هناك نوعان رئيسيان للزجاجة:

والنوع الأكثر تقليدياً هو الزجاجاة الصلبة التي تحمل الحليب والحلقة المحمولة في موقعها الصحيح مع غطاء لولبي، والنوع الأحدث والذي يتألف من حامل بلاستيك مع أكياس (حافضة) بلاستيكية معدة للطرح للحليب والتي تمسك بقوة في موقعها بواسطة حلقة لينة كبيرة. ولهذه النوعية الأخيرة فائدة عملية بأنها لا تحتاج إلى وحدة تعقيم (انظر صفحة ١٠٢) لأن الحلقات وغطائها تحتاج إلى تعقيم والأكياس المعدة للطرح (حافظات الحليب) هي معقمة سلفاً. بالإضافة إلى أن النظام ككل يشبه الإرضاع من الصدر أكثر بكثير من الزجاجاة التقليدية، وليست هناك حاجة لقطع رضاعة الطفل للسماح للهواء بالدخول كما هو في حال الزجاجاة التقليدية لأن الكيس يفش عندما يمص الحليب من خارج الكيس، والحلقة الكبيرة اللينة تمتد إلى فم الطفل مثل حلقة الثدي الحقيقية عندما يمص.

إن حجم الثقب للحلقة هو مهم. يجب أن يتقطر الحليب إلى الخارج بشكل مستقر عندما يحمل رأساً على عقب. وإذا كان الثقب صغيراً جداً فإن الحليب سيخرج منه ببطء شديد وستتسد الحلقة، والتي ستخيب آمال كلا الأبوين. وإذا كانت كبيرة جداً فإن الحليب سيخرج بسرعة جداً ويمكن أن يسبب له الاختناق والدمدمة (البقبة).

أدوات التعقيم

أنت تحتاجين إلى حوض بلاستيك كبير وفيه تغمرين كل أدوات

رضاعة طفلك لتعقيمها قبل كل رضعة. وتستطيعين شراء هذه من الصيدليات الكبيرة أو محلات العناية بالطفل وفروعها، ويمكن أن تكوني قادرة على التقاط نوعية مستعملة وجيدة من خلال المحلات المحلية أو العيادة. ومن المنطقي أن تحسلي على واحدة مصممة لحمل نوع الزجاجات التي اخترتها. ومهما اخترت، فالحوض يجب أن يكون كبيراً كفاية ليحمل أربعة زجاجات تقف بشكل عمودي، ولها غطاء محكم بشكل مناسب لتجنب دخول أي شيء في الماء لتلويثها. والمحاليل المعقمة يمكن أن تكون على شكل سائل أو حبوب بسيطة والتي تذوب بسرعة في الماء البارد.

ومن الممكن الآن شراء معقم بخاري والذي يعقم الزجاجات والأدوات بفترة قليلة كسنة دقائق ويعتمد على الصنع. والزجاجات ... إلخ لا تحتاج لأن تشطف بعد الآن. وهذا النظام يكلف ٣ - ٤ أضعاف مبلغ الحوض البلاستيكي العادي. وأنت تحتاجين للاستمرار بتعقيم زجاجات طفلك وأجهزته على الأقل لسته أشهر من حياته، وهذا يشمل كل شيء تستخدمينه للتغذية الصلبة (انظر صفحة ١١٢). وإذا استمر الطفل بشرب الحليب من الزجاجات فمن الآمن أن يستمر بتعقيمها حتى يصل ١٢ شهراً من العمر.

كيف تعقم (تظهر من الجراثيم)

إن الانتباه الصارم للصحة وتعقيم الأدوات هو مهم جداً عندما ترضعين من الزجاجات لأن الجراثيم كلها يمكن أن تنمو بسرعة في الحليب، وحتى في الرواسب الدقيقة التي تترك في داخل الحلمة أو في داخل التجاويف حول

قمة الزجاجة.

إن نوع الالتهاب الجرثومي الذي يمكن أن ينتقل إلى طفلك هو خطر جداً وحتى يمكن أن يحتاج للإدخال إلى المستشفى لذلك يجب تجنبه. وتعطى طرق التعقيم خطوة بخطوة في الأسفل، وهي فكرة جيدة أن تتعودي على الروتين (وتيرة العمل) وأن تثابري عليه. بالرغم من أن محاليل التعقيم الجديدة تعمل خلال فترة قصيرة خلال ساعة واحدة مثلاً، فالماء يجب تغييره كل ٢٤ ساعة، لذلك يبدو منطقياً بأن تعلمي المعالجات كلها في نفس الوقت كل يوم.

❖ يجب تنظيف الزجاجات تماماً بعد كل رضعة بفرشاة الزجاجة وتشطف الحلمات من الداخل والخارج بالملح للتخلص من أي ترسبات للحليب.

اشطفي تماماً تحت ماء جارٍ. وإذا كانت لديك غسالة الأطباق، فمن الفكرة الجيدة أن تغسلي أدوات زجاجة الرضاعة فيها لأنها ستجعلها نظيفة بشكل استثنائي.

❖ اغسلي يديك تماماً واشطفيها.

❖ املائي حوض التعقيم بالكمية الضرورية من الماء البارد وأضيفي حبوب تعقيم أو سوائل حسب تعاليم المصنع.

❖ أوقفي الزجاجات في المحلول وتأكدي من أنها انغمست بالكامل ولا يوجد فقاعات هواء محبوسة في داخلها. ضعي الحلمات في الماء رأساً على عقب وبالتالي تغمس بالكامل، وضعي أي شيء آخر تستخدمينه للطفل - الأغطية، نهاية السدادات اللولبية، الملاعق (البلاستيك فقط)،

والدمى- في الماء، والتأكد مرة أخرى بأنه لا توجد فقاعات محبوسة في الداخل أو تحتها.

❖ ضعي الغطاء واتركيه على الأقل للمدة التي حددها المصنع لكي يحدث التعقيم. دائماً اغسلي واشطفي يدك قبل رفع أي شيء من جهاز التعقيم. اشطفي الزجاجات.... الخ في ماء جديد ومبرد للاستخدام. التعقيم على عجلة

بالرغم من أن بعض محاليل التعقيم تعمل الآن بسرعة شديدة، وإذا لم تكن متوفرة أو إذا احتجت أن تعقمي الزجاجات والحلمة على عجلة، فأنت تستطيعين غليهما دائماً.

الغلي يؤدي دائماً إلى تغيير لون زجاجات البلاستيك والحلمات ولكنه فعال. ضعي المواد في حوض معدني وفيه ماء ثم اغليه، ودعي المواد تغلي في درجة حرارة عالية وعند الغليان الكامل لمدة خمس دقائق صبي الماء منه واتركي المواد داخل الحوض المعدني المغطى لتبرد بشكل كافٍ حتى يمكن مسكها.

صيغة الحليب

هناك العديد من أنواع صيغ الحليب، وأغلبها تأتي على شكل مسحوق. جميع أنواع صيغ الرضع يجب أن تتطابق مع مقاييس غذائية وصحية صارمة في صناعتها، ولذلك هناك القليل للاختيار بينها ماعدا السعر. تستطيعين شراء صيغ الحليب على شكل محلول مركز، كذلك على شكل علب كرتونية جاهزة لصبها مباشرة في الزجاجات بدون أي تحضيرات خاصة. والأخير هو أكثر ملاءمة للاستخدام أحيانا والأغلى

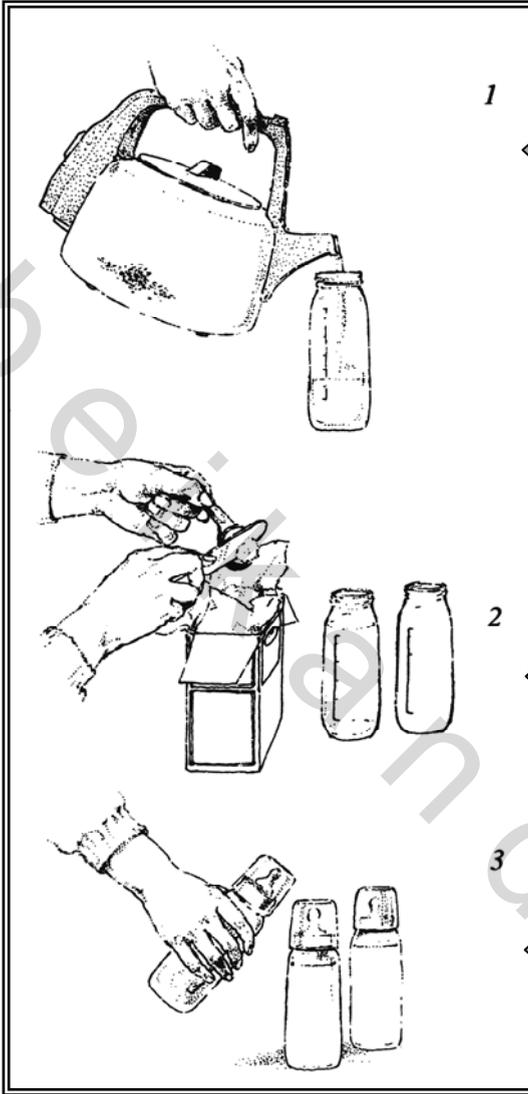
ثمناً من صيغ المسحوق أو صيغ الحليب المركزة. إن أغلب صيغ الرضع مبنية على حليب البقر (انظر صفحة ١٢)، ولكن هناك أنواع أخرى تعتمد على الصويا أو مواد الحليب غير البقرية. وهذه يجب أن لا تعطى لطفلك بدون استشارة طبيبك أولاً. وأياً من الصيغ اخترت ، دائماً اتبعي تعاليم المصنع بدقة عندما تصنعين الرضعات. إن نسب صيغ المسحوق أو السائل والماء المغلي ستكون موصوفة بشكل واضح على الرزمة ، وإذا كنت تستخدمين صيغة مسحوق فاستخدمي فقط الملعقة المدرجة المزودة مع كل نوع منه. ومن الخطر أن تصنعي الرضعات مركزة جداً ، بالرغم من أنه يمكن أن يغريك أو حتى ينصحك أحدهم بأن تضعي ملعقة إضافية من الحليب- أو أكثر ضرراً ، طعام الحبوب للطفل "لكي تساعد على أن ينام أطول" ، وهذه هي خرافة (أسطورة). وهو لن ينام أطول وعلى كليتي الطفل التعامل مع الملح الإضافي وإذا كانت الصيغة غير مخففة كفاية يمكن أن تسبب الجفاف وتجعله يمرض (انظر صفحة ١٢). وفوق كل هذا ، يمكن أن يصبح سميناً جداً.

أيضاً لا تضيفي السكر إلى صيغة الحليب. إن محتوى السكر سيطر عليه بدقة بواسطة المصنع لكي يشبه حليب الصدر والسكر الإضافي سيجعل طفلك بديناً فقط وسيدمر أسنانه النامية.

تحضير الرضعات

أغلب أنواع صيغ الحليب يمكن تحضيرها الآن في الزجاجات ، بدلاً من تحضيرها في إبريق ومن ثم نقلها إلى الزجاجات. وهذا ليس أكثر ملاءمة فقط ولكنه يتجنب مرحلة أخرى يمكن للجراثيم فيها أن تدخل إلى الحليب.

- ❖ أولاً اغسلي يديك بدقة واشطفيهما تحت الماء الجاري.
- ❖ ارفعي الزجاجاة من جهاز التعقيم وتخلصي من الماء الزائد. اشطفي بماء جديد مغلي ومبرد.
- ❖ واتباع تعليمات المصنع، املائي الزجاجاة بماء مغلي وبدجة حرارة اليد. والآن تؤشر الزجاجات بحيث تستطيعين قياس السائل بالأونس أو الميليتر.
- ❖ أضيفي ملعقة من صيغة المسحوق في كل مرة. لا تملئي الملعقة بالكامل بالحليب وامسحي كل ملعقة بسكين نظيفة. وهذا سيعطيك الكمية المطلوبة. ضعي ما ينصح به من عدد الملاعق المطلوبة فقط حسب كمية الماء الذي وضعته في الزجاجاة.
- ❖ ضعي الحلمة والغطاء في الماء. رجي الزجاجاة بقوة للتأكد من أن كل المسحوق قد ذاب في الماء. ضعي الزجاجاة حتى تبرد على الأقل لتصبح بدرجة حرارة الدم قبل إعطائها إلى طفلك.
- ❖ أغلب الناس يصنعون كمية تكفي لثلاثة أو أربعة رضعات في كل مرة. اقلبي الحلمات وضعي الغطاء عليها، ودعي الحليب يبرد وضعي الزجاجات الإضافية في الثلاجة حتى تحتاجيها.
- ❖ وإذا استخدمت صيغة حليب سائل مركز، والتي تحتاجينها لصنع علبة كاملة في إبريق كبير مقسم ونقله بعدها إلى الزجاجات، لذلك هذا النوع من الصيغ يحتاج إلى نظر إلى العواقب، و الإستضعين الكثير من المادة المركزة من الحليب في الماء.



1

١. املائي الزجاجاة المعقمة
بكمية صحيحة من الماء
المغلي.
(اتبعي التعليمات على
الرزمة أو العلبة).

2

٢. ضعي العدد الصحيح
من الملاعق، وأزيلي الفائض
من المسحوق بالسكين

3

٣- غطي الزجاجاة بقوة، ثم
رجيها بقوة حتى يذوب كل
المسحوق.
دعيها تبرد واخزنيها في
الثلاجة لغاية ٢٤ ساعة.

تحضير الرضعة

وقمة العلبة يجب أن تغسل، ثم تعقم بصب الماء المغلي فوقها. اثقبي
ثقبين بواسطة فتاحة علب معقمة. لا تستخدمي كمية قليلة من الحليب
السائل المركز، وخذني البقية لاستخدامها لاحقاً.

ما هي كمية الحليب

إذا كنت ترضعين من الزجاجة منذ البداية عندها ستتصحين من قبل القابلات في المستشفى ومن ثم من قبل الموظف الصحي الزائر للمنطقة حول كمية الحليب التي تعطينها لطفلك في كل رضعة. ستعطى لك إرشادات مثبتة على رزمة صيغة الحليب الجديدة. وطبيعياً، الطفل حديث الولادة يأخذ حوالي ٣ أونصات مائة (٨٥ مل) من الحليب في كل رضعة، وهذا المقدار سيرتفع تدريجياً إلى ٥-٦ أونصات مائة (١٥٠-١٧٠ مل) عندما يصل عمر ٣ شهور. و تتذبذب حاجات طفلك خلال النهار وخلال الأسابيع و الأشهر. وبدلاً من إجبار طفلك على روتين أربع رضعات يومياً، أرضعيه ببساطة عندما يكون جائعاً، تماماً مثل الطفل الذي يرضع من الصدر. وهذا يمكن أن يكون أربع ساعات بعد آخر رضعة، وهي ستشبه رضعتين سريعتين. وعلى حد سواء، يجب أن لا تقلقي إذا كان طفلك لا يشرب الحليب من الزجاجة. والكميات التي تعطى في كل رضعة هي معدل في بعض المرات طفلك لا يريد كلها، وفي المرات الأخرى يريد أكثر منها. لا تجبري طفلك على إنهاء الزجاجة، فأنتم تخاطرون، بأنه سيتقيأ الحليب الزائد فوقك بعدها!

تحضري لخسارة القليل من الحليب، لا تحتفظي ببقايا الحليب في الزجاجة لكي تعطى إلى طفلك لاحقاً. وإذا صنعت عدة رضعات في نفس الوقت وطفلك لم يشربها كلها، تخلصي دائماً من الحليب الذي يبقى بعد ٢٤ ساعة و ابدئي بحليب طازج اليوم التالي.

إعطاء الرضعة

والطفل الذي يرضع من الزجاجة يمكن أن يحصل على حضان بقدر الطفل الذي يرضع من الصدر، مع فائدة إضافية هو السماح لكلا الأبوين لإعطاء الرضعات. في الحقيقة يحتاج الأطفال إلى تماس قريب للإرضاع، لذلك لا يغريك أن يسند الطفل نفسه بزجاجة حليب. وهذا في الحقيقة خطر للغاية لأنه يمكن أن يخنقه أو يستنشق الحليب المتقيأ إلى رئتيه، أو يمكن أن يجري إلى الخلف إلى قناتي استاخيو والتي تؤدي إلى الأذن من خلف الحلق مسببة التهاب الأذن. وفي بعض المرات يسند والدا التوائم أحدهما بينما يمسكان الآخر، ولكن يجب عمل ذلك فقط إذا كان الطفل الممسوك يستلقي قرب الأبوين اللذين يرضعانه وبالتالي يمكن مراقبته بشكل ثابت. ليست هناك حاجة لتدفئة الزجاجة قبل إعطائها إلى الطفل، فالكثير من الأطفال يفرحون جداً لأخذ الحليب مباشرة من الثلاجة، أو يمكن أن تدعيه يبقى واقفاً لدقيقة ببساطة لطرد البرد منه. وإذا أردت تدفئته قليلاً، ببساطة أوقفى الزجاجة في حوض ماء حار لدقيقة أو دقيقتين ومن ثم رجي الزجاجة بإتقان. مدفئات الزجاجة الإلكترونية هي تبذير للمال وهي خطيرة على نحو واقعي إذا تركت الزجاجة تسخن لفترة طويلة، لأنها تخلق بيئة مثالية لتكون الجراثيم الخطرة بسرعة. يجب أن لا تسخني زجاجة الطفل في الفرن الموجي لأن الحليب سيكون حارقاً بينما تبقى الزجاجة باردة. إذا كنت ستعطين زجاجة مصنوعة من الحليب الطازج، يجب أن تدعيه يبرد لدرجة حرارة الدم على الأقل قبل إعطائه لطفلك. جربي ذلك برج بضع قطرات على

خلف يدك أو رسغك. يجب أن لا تشعري بأنه حار بالمرة. ومن السهل أن تحرقى فم الطفل لأن الجلد حساس للحرارة جداً أكثر من جسم الشخص البالغ.

❖ دائماً اغسلي يدك قبل إعطاء الرضعة.



وضع إعطاء الزجاجاة

احضن طفلك بذراعيك وحافظ على الزجاجاة بزاوية وبالتالي تكون الحلمة دائماً مملوءة بالحليب والطفل لا يبتلع الهواء.

❖ احضني طفلك بشكل مريح بين ذراعيك ، واسندي نفسك بوسادة
ومساند كما تريدين إذا كنت ترضعين من الثدي (انظر صفحة ٤٣)
لتجنب حصول ألم الظهر أو تعب في الذراعين. أمسكي الزجاجة بيدك
وبزاوية كافية وبالتالي تكون الحلمة مملوءة بالحليب دائماً. وهذا يضمن
بأن الطفل لا يبلع الهواء مع الحليب.

❖ لتشجيع الطفل الصغير على المص ، اضربي خده بالحلمة أو بإصبع
وبالتالي سيلتف حول الحلمة ويفتح فمه (انظر صفحة ٣٦). أمسكي
الزجاجة بقوة وبالتالي سيسحبها تجاهه بالمص.

❖ اسمحى لطفلك بان ياخذ وقته. وإذا استخدمت زجاجة صلبة فإنه
سيتعلم وبسرعة أن يتوقف من وقت لآخر للسماح للهواء بالدخول إلى
الزجاجة علاوة على ذلك فإن عليك أن تحثيه بنفس الطريقة على
الرضاعة ، ولكن يمص الطفل طبيعياً على شكل اندفاع مفاجئ وتوقفات
بينها ومن المعقول أن تدعيه يُنشئ إيقاعه الخاص بالرضاعة.

التخلص من الغازات

يحتاج الطفل التخلص من الغازات إما في وسط أو نهاية الرضعة.
والأطفال الذين يرضعون من الزجاجة يميلون لبلع هواء أكثر من الأطفال
الذين يرضعون من الثدي ويمكن أن يتجشؤوا في نهاية يتجشؤوا الرضعة. مع
ذلك إذا ظهر طفلك بأنه يبتلع الكثير من الهواء ، فيمكن أن يكون ثقب
حلمة الزجاجة كبيراً ويجب أن تتأكدي من ذلك ، وربما أن تغيري الحجم
إلى الأصغر لفترة. بما أن الأطفال يجدون المص من الزجاجة سهلاً جداً فإنهم
يميلون لأن يسرعوا في الإرضاع أكثر من الذين يرضعون من الثدي.

تأكدي من أن لديك الكثير من المناديل أو القماش تحت يدك عندما تتخلصين من الغازات لتجنب الكثير من الملابس المتسخة للطفل. وإذا تقيأ طفلك الرضعة بالكامل، يجب عليك دائماً أخذه إلى طبيبك.



الأوضاع للتخلص من الغازات

- ١- احملي طفلك على كتفك، وهذا عادة سيسبب خروج الغازات بشكل طبيعي. ضعي قطعة قماش في متناول يديك في حالة أنه تقيأ أي كمية من الحليب.
- ٢- أجلسي طفلك على ركبتيك، وأسندي رأسه المتمايل وصدري بيد واحدة بينما تفركين ظهره برفق باليد الأخرى.
- ٣- عادة يوضع الطفل القلق جداً ليهدأ فوق ركبتيك ويدلك ظهره برفق.