



الرضاعة الطبيعية

● هل يمكنك القيام بالرضاعة الطبيعية ؟

لبن الأم .. هو أفضل غذاء يمكن أن يبدأ به المولود حياته .. والغالبية العظمى من الأمهات يمكنهن القيام بالرضاعة الطبيعية ، لكن ذلك قد لا يتحقق لفئة قليلة من النساء ، مثل الأم التي لا يدرّ ثديها كمية كافية من اللبن لتوافق حاجة الطفل ، وهذا قد يرجع إلى عدم كفاءة النمو الغدّي بالثدى .. وكذلك الأم التي تضطر للعلاج بأدوية يمكن أن تضر المولود إذا ما وصلت إليه من خلال إفرازها بلبن الثدي .. والأم التي تعاني بصفة عامة من مشاكل صحية أو نفسية تجعلها غير كفء على القيام بمهمة الرضاعة الطبيعية .

وعدم كفاءة الأم في القيام بالرضاعة الطبيعية لا يعنى الفشل التام إذا ما حاولت على قدر المستطاع أن تمد طفلها بشيء من هذا اللبن الطبيعي من خلال بضعة رضعات قليلة إلى جانب الاعتماد الأساسى على الرضاعة الصناعية . فهذه الكمية البسيطة يمكن أن يكون لها دور كبير في تحقيق الرعاية الصحية لطفلها بفضل ما يحتويه هذا اللبن الربّانى من أجسام مضادة تحمى الطفل وتصفونه من بعض الأمراض والعدوى التي قد يتعرض لها خلال النمو .. كما سيتضح .

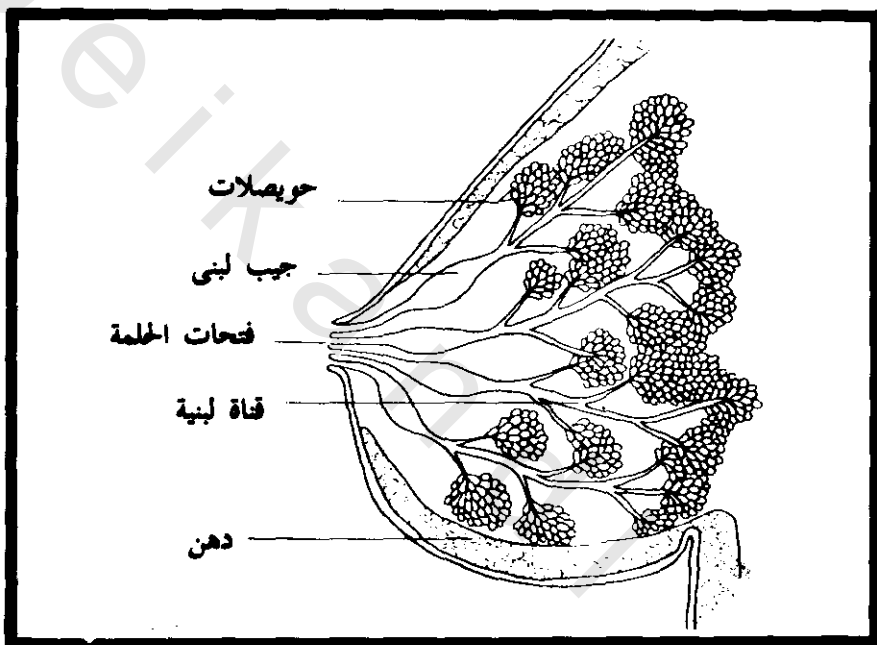
بناء على ذلك فإنه يجب أن يكون قرار الامتناع عن الرضاعة الطبيعية قراراً مدروساً بعناية .. أى يكون هناك سبب قوى يحول دون قيام الأم بذلك . وفي أسوأ الظروف ، على الأم أن تحاول أن تمد جسم طفلها ببعض الرضعات الطبيعية فهي إن ظهرت لها قليلة الأهمية فإن لها أهمية كبيرة بالنسبة لصحة طفلها .

● هل يمكن للمرأة ذات الثدي الصغير أن تقوم بالرضاعة الطبيعية ؟ :

من المفاهيم الشائعة والخطئة 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 وهذا الجزء لا يقوم بإفراز اللبن ، وإنما يتولى ذلك الجزء الآخر المشارك له في تكوين الثدي وهو الجزء الغدّي .

وبناء على ذلك فإن الثدي الصغير تقل به كمية الدهون لكنه لا يزال قادراً على القيام بوظيفة الرضاعة من خلال الجزء الغدّي الذى لا يتأثر حجمه بصغر حجم الثدي .



تركيب الثدي

● تركيب الثدي :

يتركب الثدي من جزعين أساسيين ، وهما : جزء دهنى وجزء غدّي .. 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 هورموني الاستروجين والبروجستيرون اللذين يأتیان من المبيض .

● لماذا يوصى الأطباء الأمهات بالرضاعة الطبيعية ؟ :

□ ما الذى يمكن أن يحققه اللبن الطبيعى للطفل بينما يعجز عنه اللبن الصناعى ؟

● يحتوى لبن الأم على كل العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل من بروتينات ودهنيات وفيتامينات وأملاح معدنية وغيرها .. والتي لا تتوفر بنفس المعدلات فى أى لبن صناعى .

● يحتوى لبن الأم على أجسام مناعية تحمى الطفل من العدوى ، كما وجد أن الرضاعة الطبيعية تحمى الطفل من السرطانات فى فترة الطفولة .

● وجد أن لبن الأم يوفر الحماية للطفل من بعض الحالات المرضية التى تصيب الأطفال مثل الربو والإكزيما والحساسية من بعض الأطعمة .

● الرضاعة الطبيعية تمد الطفل بلبن نقى خال من أية جراثيم .. فى حين أن اللبن الصناعى قد تتسرب إليه بعض الميكروبات فتصيب الطفل بالأمراض مما يهدد صحته .

● تكون درجة حرارة لبن الأم مناسبة تماماً لحاجة الطفل فلا يحتاج لتبريد أو تسخين كما فى حالة اللبن الصناعى .

● من الناحية الاقتصادية ، فإن لبن الأم لا يكلف أى شئ بينما تحتاج الألبان الصناعية إلى ميزانية خاصة بالإضافة إلى نقص أنواعها فى الأسواق أحياناً .

● ومن أهم ميزات الرضاعة الطبيعية التى تغفل عنها أحياناً هى ارتواء الطفل بحنان الأم مما يساعده على النمو النفسى المتوازن ، بالإضافة إلى إشباع حاجة الأم كذلك .

بذلك تمهى الرضاعة الطبيعية للمولود الجديد النمو الجسدى والنفسى المتوازن .

● كيف تقومين بالرضاعة الطبيعية ؟ (أوضاع الرضاعة) :

□ الوضع التقليدى (وضع الجلوس) :

أفضل أوضاع الرضاعة هو الوضع التقليدى المعروف لكافة الأمهات ، وهو أن تجلس الأم على كرسى « أو فوق وسادة على الأرض » وتضم طفلها بين يديها تجاه صدرها بحيث يبقى فمه فى مواجه حلمة الثدي . ويجب ألا تفرط الأم فى الانحناء تجاه طفلها حتى لا تتعرض للإصابة بألم الظهر ، وللتغلب على هذا 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 يتضح من الشكل التالى) ولمساعدة ذلك يمكن الإمساك بطرف الثدي بين الإبهام وباقي الأصابع (كما يتضح من الشكل التالى) فذلك يضمن عدم تسرب اللبن خارج الفم ، أو الإمساك بقاعدة الحلمة نفسها بين إصبعى الوسطى والسبابة ، خاصة فى حالة الثدي الضخم الحجم حتى يتمكن الطفل من التنفس بارتياح أثناء الرضاعة .



أفضل وضع للقيام بالرضاعة



يجب أن توجه الحلمة إلى منتصف تجويف القم

● وضع « كرة القدم » للرضاعة (Football Hold) :



وضع كرة القدم للرضاعة

بناء على حجم الثدي وشكل حلمته « مستوية أو بارزة » ، يجب أن تكيف الأم وضع الرضاعة بحيث يتمكن فم الطفل من الإمساك بالثدي ، وتستمر الرضاعة بطريقة مريحة للطرفين . وهذا الوضع الموضح بالشكل السابق يساعد

إلى درجة كبيرة في وصول حلمة الثدي إلى فم الطفل بارتياح ، ولذلك ينصح باتخاذها إذا ما وُجدت صعوبة في الوضع التقليدي .

● الرضاعة أثناء رقاد الأم في الفراش :

تلجأ الأم إلى اتخاذ هذا الوضع (كما موضح بالشكل التالى) بطريقة تلقائية إذا كانت لا تزال مُتعبة من الولادة ولا تستطيع الجلوس لإرضاع الطفل ، كما فى حالة الولادة القيصرية ، أو استمرار انبعاث ألم من ممر الولادة كما فى حالة إجراء شق جراحى للتوليد .

ويجب فى هذا الوضع الاستعانة بعدد من الوسائد بما يحقق الراحة للأم أثناء الرضاعة حتى لا تتعرض لآلام بالذراع أو الظهر .

● متى تبدأ رضاعة الطفل من الثدي ؟ :

يفضل أن يكون ذلك فى أقرب فرصة يصبح فيها الطرفان ، أى الطفل



والأم ، فى حالة جيدة تسمح بالقيام بالرضاعة .. ومن المناسب أن تبدأ أولى الرضعات خلال الفترة ما بين ١٢ - ٢٤ ساعة منذ الولادة .

● مواعيد الرضاعة :

هناك طريقتان للرضاعة : طريقة منظمة ، أى تعتمد على أوقات محددة ، وطريقة عشوائية تعتمد على حاجة الطفل إلى الغذاء وهذا ما يدل عليه صراخ

الطفل . ومن الأفضل أن تكون الرضاعة وفقاً لحاجة الطفل لأن ذلك يشير بشكل أفضل إلى حاجته الفعلية إلى الغذاء .

وإذا شئت اتباع الطريقة الأولى ، فإنه من المناسب لكثير من الأطفال أن تتم الرضاعة كل ٣ - ٤ ساعات ، وفقاً للنظام التالي :

٦ صباحاً - ٩ صباحاً - ١٢ ظهراً - ٣ مساءً - ٦ مساءً - ٩ مساءً

وعموماً ، فإنه بعد مضي حوالى ٣ - ٤ أسابيع ستصبح الأم على دراية كاملة بالأوقات المناسبة لتقديم الرضعة لطفلها .. كما أن الطفل سيكتسب خبرة بعملية الرضاعة ، ويستشعر بها من خلال صوت الأم أو صوت خطواتها بالحجرة ، كما سيصبح أكثر دراية بطريقة الرضاعة نفسها ، مما يسهل على الأم القيام برضاعة طفلها .

● كيف ترضعين طفلك ؟ :

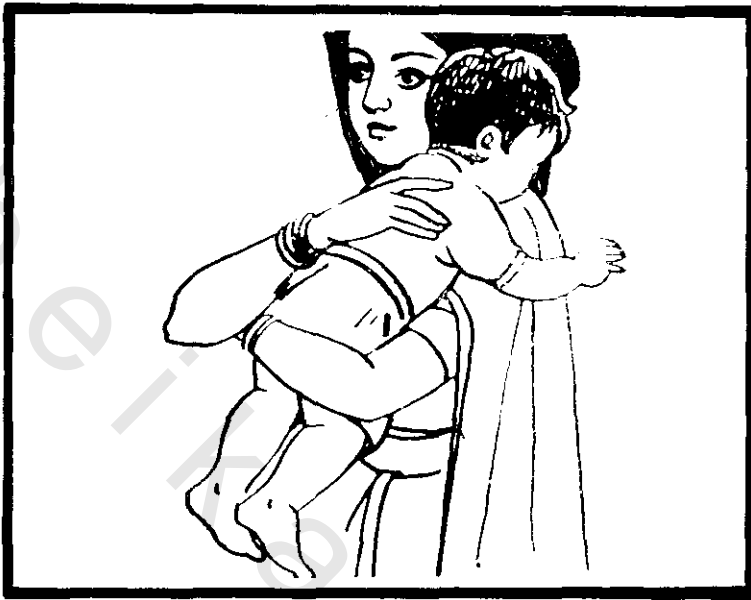
في البداية يتم تجهيز الثدي للرضاعة ، وذلك بمجرد جذب الحلمتين للخارج وعمل تدليك خفيف حولهما بأصابع اليد ليحتفظان ببرزوما .

ومن المناسب جداً أن تستغرق كل رضعة ٥ - ١٠ دقائق فهذا يكفي عادة لإشباع الطفل .. لكنه لا مانع طبعاً أن تستمر الرضاعة لفترة أطول من ذلك .. أو يستمر إعطاء الثدي للطفل دون رضاعة فهو عادة يرحب بملامسته ومداعبته مما يشعره بالمتعة والتقرب النفسى لأمه .

ويجب أن تتم الرضاعة بالتبادل بين الثديين .. بمعنى أن يأخذ الطفل رضعة من ثدى ، ثم يأخذ رضعته التالية من الثدي الآخر وهكذا . فذلك يعمل على تفريغ الثديين من اللبن مما يساعد على إفراز اللبن من جديد فى كليهما . وقد ينام الطفل أثناء الرضاعة ، وفى هذه الحالة يمكن للأم أن توقفه بضربة خفيفة ، أو بحلّ قدمه .. وإذا لم يستيقظ فلتدعه الأم نائماً .

وعند توقف الطفل عن مص الثدي ، فإنه يجب أن تبدأ الأم فى إخراج أى هواء قد يكون الطفل قد ابتلعه أثناء الرضاعة ، وذلك بجذب الطفل إلى صدرها ، وضربه ضربات خفيفة على ظهره ، أو أن يستلقى الطفل على بطنه فوق حجر أمه وتقوم بالربت على ظهره . ومن المتوقع أحياناً أن يُخرج الطفل

بعض اللبن أثناء ذلك ، ولذا يفضل أن تحتفظ الأم معها بفوطه أو قطعة قماش
تمسح بها هذا اللبن .



طريقة « تكريع » الطفل لإخراج الهواء الذى
ابتلعه أثناء الرضاعة

وعند إخراج الحلمة من الثدي بعد الرضاعة ، يجب ألا تبادل الأم بذلك
مباشرة ، وإنما يجب أولاً أن تضغط بخفة على خدى الطفل ليفتح فمه ثم تخرج
الحلمة ، لأن إخراج الحلمة مباشرة قد يعرضها للخدش أو الجرح مما يعطل
القيام بالرضاعات التالية .

وستلاحظ الأم عند بدء الرضاعة ، خلال الأيام القليلة التالية للولادة ،
أن إدرار اللبن ضعيف ، وهذا أمر طبيعى ، ولحسن الحظ أن الطفل خلال
هذه الفترة لا يحتاج إلا لكمية بسيطة من اللبن . ومع مرور الأيام سيزداد
إدرار اللبن تدريجياً .

● ما هو الكولسترم ؟ :

فى الأيام الأولى من الرضاعة يفرز الثدي سائلاً رقيقاً أصفر اللون يعرف
باسم الكولسترم (Colostrum) ، أو ما يعرف باسم « لبن السرسوب »

وهذا اللبن مفيد جداً للطفل لأنه يحتوى على قدر كبير من البروتينات اللازمة للنمو ، وقدر كبير من المضادات الحيوية التى تحميه من الإصابة بالعدوى أثناء النمو . ولذلك لابد من إرضاع الطفل لهذا النوع المميز من اللبن ، ولا ينصح أبداً بالانتظار حتى يخرج اللبن الأبيض المألوف . كما يجب ملاحظة أن العمل على تفريغ الثدي من الكولسترول سواء من خلال الرضاعة أو عن طريق عصر الثدي يساعد على تدفق اللبن خلال فترات الرضاعة التالية .

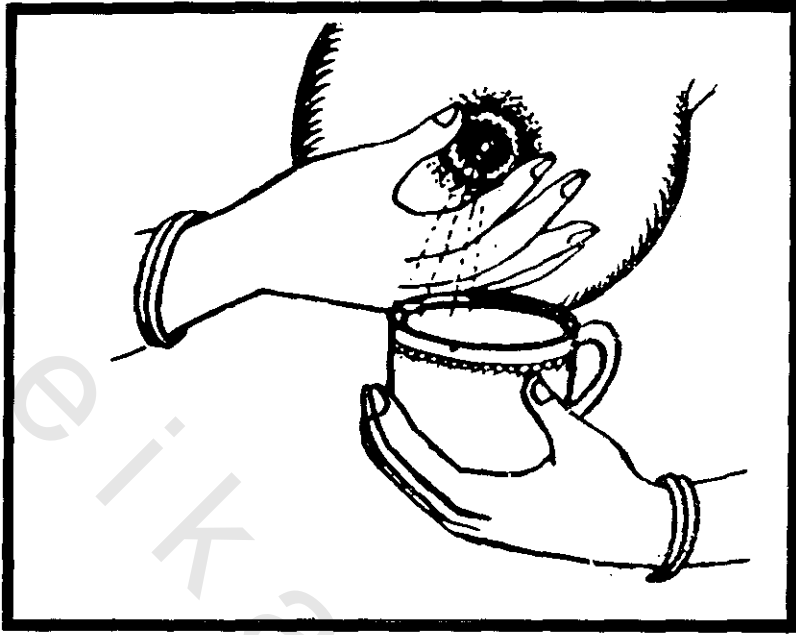
● كيف تعتين بثديك خلال فترة الرضاعة ؟ :

يجب تنظيف الثدي قبل بدء الرضاعة وبعد الانتهاء منها .. ويفضل بعد انتهاء الرضاعة أن توضع قطعة قطن داخل مشد الثدي « السونتيان » لتتص أى لبن قد يخرج من الحلمة فذلك يحمى الحلمة من الإصابة بالتشققات . كما يجب أن تحرص المرضع على ارتداء مشد للثدى يتميز بالإحكام بحيث يسند الثديين جيداً أثناء الحركة .

● كيف تقومين بعصر الثدي ؟ ولماذا تضطرين لذلك ؟ :

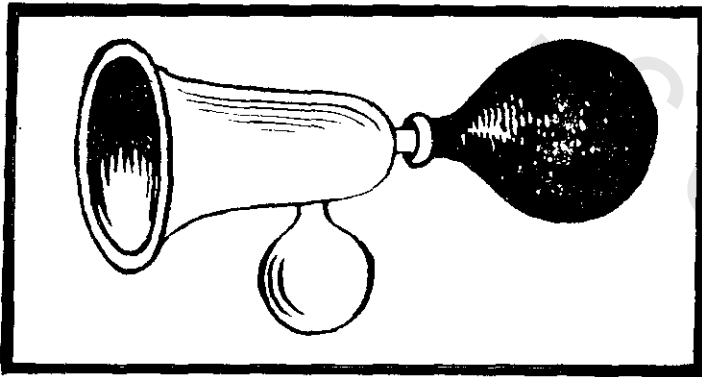
فى بعض الأحيان يكون الطفل غير قادر على مصّ الثدي سواء لإصابته بضعف عام « مثل المبتسرين » ، أو لوجود عيب خلقى يمنعه من المصّ « مثل عيوب الحنك أو الشفة » .. وقد يحدث تورّم للثدى بسبب تراكم اللبن بداخله ، وكذلك فى حالات توقف الرضاعة بصفة عامة ، وهذا التورم يؤدى لألم بالثدى ، وإن لم يُصرف اللبن المتراكم منه فقد يساعد ذلك على الإصابة بخراج بالثدى . فى هذه الحالات يجب القيام بعصر الثدي وإعطاء اللبن الناتج للرضيع بطريقة الرضاعة الصناعية .

وفى البداية يجب غسل اليدين والثدى جيداً بالماء الدافئ والصابون ، وتجهيز إناء معقم لاستقبال اللبن الناتج . وتكون طريقة العصر بوضع إصبعى الإبهام والسبابة على حافة الهالة المحيطة بالحلمة ، مع الضغط بالأصبعين تجاه الضلوع ، ثم التوقف عن الضغط ثم إعادته وهكذا .. بهذه الطريقة يخرج اللبن من الثدي فى صورة رشّات خفيفة تتجمع بالإناء المخصص لذلك . ويستمر عصر الثدي حتى ينتهى خروج اللبن . ولا داعى أثناء ذلك لملامسة الحلمة لمنع أى فرصة لتلوث اللبن .

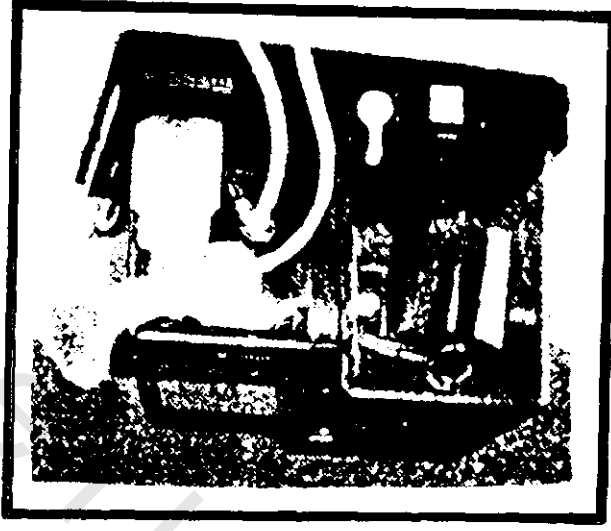


طريقة عصر الثدي بالأصابع

هذا، ويمكن لعصر الثدي الاستعانة بأداة خاصة لذلك تباع بالصيدليات . وقد ظهرت بالأسواق أنواع حديثة منها تعمل بالكهرباء إلى جانب الآلة التقليدية التي تستخدم باليد .



الآلة التقليدية المستخدمة لشفط اللبن من الثدي



آلة حديثة تعمل بالكهرباء لنفس الغرض السابق

● رضاعة التوائم :



إرضاع توأمين

من الممكن إرضاع توأمين في آن واحد .. وأفضل الأوضاع لذلك هو اتخاذ وضع « كرة القدم » الذي سبق وصفه . ومن الأفضل خلال الأيام الأولى للرضاعة ، أن يرضع كل طفل على حدة حتى تستطيع أن تبين الأم حاجة كل منهما للغذاء وأسلوبه في الرضاعة .

وتحتاج رضاعة التوائم إلى مجهود زائد عن رضاعة الطفل الواحد ، ولذلك يجب على الأم أن تحرص على تناول غذاء صحي يساعدها على القيام بمهمة الرضاعة (كما سيتضح) .. وأن تحرص كذلك على أخذ قسط كاف من النوم والراحة يومياً .

● وتؤدي رضاعة التوائم إلى زيادة إدرار اللبن ، حيث يتعرض الثدي لإثارة زائدة ، وإفراغ مستمر ، مما يجعله ينشط في تكوين اللبن وإفرازه . لكنه أحياناً قد يحتاج الأمر إلى الاستعانة بلبن خارجي لسد حاجة الطفلين ، أو إذا كانت الأم غير قادرة على تحمّل مجهود الرضاعة الزائد .

● ضعف إدرار اللبن ..

مشكلة شائعة لها أكثر من علاج :

● أهم ما نوصي به لزيادة إدرار اللبن هو أن تبدأ الأم في القيام بمهمة الرضاعة في أقرب وقت ممكن منذ الولادة ، وألاً تتكاسل عن إرضاع الطفل ، بناءً على حاجته للغذاء ، حيث أن مصّ الطفل للثدي ، وإفرازه من اللبن بشكل متكرر هو أفضل ما يحفّز الثدي على إدرار اللبن .

● والغذاء له أهمية كبيرة في زيادة إدرار اللبن ، ولذا لا بد أن تحرص الحامل على تناول قدر كافٍ من الغذاء الصحي يومياً .. وأهم ما نوصي به هو تناول اللبن ، فلتشرب يومياً حوالى كوبين من اللبن . كما يجب تناول الخضراوات والفاكهة لتمد جسم الحامل بالفيتامينات والمعادن الضرورية . ذلك إلى جانب تناول قدر وفير من السوائل يومياً

● كما يجب تجنب الإجهاد ، وإذا لم تستطع المرضع النوم لفترة كافية بسبب حاجة الطفل للرضاعة ، فلتحرص على مجرد الراحة والاسترخاء ، ويجب تخفيف القيام بالأعباء المنزلية .

● يجب أن تحرص الأم على إفراغ الثدي في كل رضعة ، حتى يزيد إفراز اللبن من جديد .. وإن لم تستطع ذلك في الأيام الأولى من الرضاعة ،

حيث يكون الطفل ضعيفاً في رضاعته ، فعليها أن تقوم بإفراغ الثدي يدوياً كما سبق التوضيح ، بعد أن يأخذ الطفل حاجته من اللبن .

● **كمادات الثدي :** يساعد على إدرار اللبن عمل كمادات ماء دافئ وبارد بالتبادل للثدي يومياً ، وليكن ذلك في وقت الاستحمام . وللحصول على نتائج أفضل يُعمل تدليك للثدي ، بعد الكمادات ، من ناحية الصدر إلى الحلمة في شكل دائري .

● **يجب على الأم أثناء الرضاعة أن تكون هادئة مسترخية ، ويفضل أن تتناول مشروباً بارداً قبل الرضاعة :** مثل كوب عصير .

● **يجب تجنب تناول حبوب منع الحمل خلال أول ستة شهور بعد الولادة لأنها تقلل لبن الثدي .**

□ أعشاب تساعد على إدرار اللبن :

● 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 متتالية طوال اليوم .

ويُجهز ماء الشعير بغلى الشعير في الماء بمعدل ٣٠ جراماً من الشعير لكل كوب ماء ، ويجب أن يغلى غلياناً وافياً حتى تختزل نصف كمية الماء تقريباً .

● شورية العدس :

تعتبر شورية العدس من الأغذية المفيدة للمرضعات فهي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الأم ، بالإضافة إلى أنها تساعد على إدرار لبن الثدي .

● مشروب النعناع :

يؤخذ يومياً ٢ - ٣ فنجان من مشروب النعناع الشائع .

● مشروب الشمر :

يساعد تناول الشمر على إدرار اللبن ، ونزول الحيض ، لأنه يتميز بمفعول مشابه لهورمون الاستروجين . ولهذا الغرض يضاف عدد ١ - ٢ ملعقة من البذور إلى فنجان ماء مغلى ، وتنقع به لمدة ١٠ دقائق . وذلك مع مراعاة طحن البذور أولاً طحناً خفيفاً لاستخراج الزيت الفعال بها .

● مشروب الحلبة :

تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء .. نذكر منها في هذا المجال أنها من أفضل الأغذية التي تساعد على زيادة إدرار اللبن عند المرضعات .
يؤخذ يومياً ١ - ٢ كوب من مغلى الحلبة ، مع تناول البذور .

الرضاعة الصناعية

المقصود بالرضاعة الصناعية هو تغذية المولود بلبن خارجي ليحل محل لبن الأم ، وذلك في الحالات التي يتعذر فيها القيام بالرضاعة الطبيعية . وهذا اللبن يكون عادة لبن البقر ، ويستخدم أحياناً في بلاد أخرى لبن الماعز أو الجمال أو الحمير وغيرها . ومهما كان نوع هذا اللبن فإنه لا يستطيع أن يوفر للمولود الفوائد الكثيرة والفريدة التي يتميز بها لبن الأم . ولذلك لا يجب أن تلجأ الأم إلى الرضاعة الصناعية إلا في وجود أسباب قوية تمنعها من الرضاعة الطبيعية .

● أنواع اللبن الصناعي :

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 ، ولابد من الحرص أولاً على غليانه غلياناً وافياً للقضاء على أية جراثيم قد تلوثه .

● نسبة التخفيف حسب عمر الطفل :

عمر الطفل	ماء	لبن بقرى
شهر واحد	٢ جزء	١ جزء
٢ - ٣ شهور	١ جزء	١ جزء
٣ - ٥ شهور	١ جزء	٢ جزء
أكثر من ٥ شهور	يُعطى اللبن دون تخفيف	

هذا ويمكن تحلية اللبن البقرى ليناسب مذاق الطفل بإضافة كمية من السكر تكون بمعدل ٢ ملعقة صغيرة من السكر لكل كوب لبن (٢٠٠ سم^٣) .

ويوضح الجدول التالى الفرق بين القيمة الغذائية للبن البقرى ولبن الأم بالنسبة لكل ١٠٠ سم^٣ من اللبن (هناك تعديل بسيط بالنسب لسهولة الاستيعاب) :

المكون الغذائى نوع اللبن	بروتين	كربوهيدرات	دهون
لبن الأم	١,٢٥ جرام	٧ جرام	٣,٥ جرام
اللبن البقرى	٣,٥ جرام	٣,٥ جرام	٣,٥ جرام

يلاحظ من هذا الجدول أن لبن الأم يحتوى على قدر أقل من البروتين بالنسبة للبن البقرى ، وهو من نوع لآكت البومين (Lactalbumin) ، لكنه يتميز بأنه أسهل فى الهضم بالنسبة لبروتين اللبن البقرى الذى يكون أغلبه من الكازين (Casein) الذى يصعب على الطفل هضمه .

ويتميز لبن الأم بأنه يحتوى على قدر أكبر من السكريات ، وهذا يكسبه طعماً أكثر حلاوة بالنسبة للبن البقرى .

أما بالنسبة للدهون فإن كميتها تكاد تكون متساوية فى كلا النوعين .

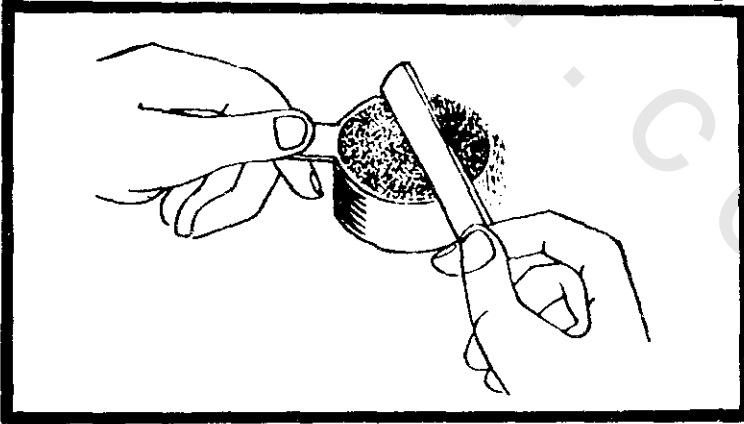
● الألبان المجففة (البودرة) :

وهذه هى الشكل المناسب والشائع من اللبن البقرى لتغذية الطفل الرضيع ، حيث تجرى عليه البسترة اللبن البقرى ، ثم يجفف ، ويُعبأ بطرق معقمة فى 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 بكل نوع ، فيتم تحديد كمية اللبن البودرة المناسبة على حسب عمر ووزن الطفل ، ويوجد بكل عبوة مكىال « أو ملعقة » يجب الالتزام بالكمية المحددة بها من اللبن عند تجهيز وجبات الرضاعة .

وأهم ما ننصح به عند تجهيز وجبة اللبن هو الالتزام بالكمية المناسبة للطفل ، أى لا يكون اللبن مركزاً أو مخففاً أكثر من اللازم لأن ذلك قد يؤدي لاضطراب الهضم عند الطفل .

ويلاحظ أن بعض الأمهات يستخدمن المكيال عند تجهيز اللبن بطريقة خاطئة حيث يكون سطح المكيال مرتفعاً عن اللازم وبالتالي تكون كمية اللبن المستخدمة فى تجهيز الوجبة زائدة عن حاجة الطفل . ولذلك يفضل تسوية سطح المكيال بطرف سكين للحصول على الكمية المناسبة تماماً .. كما يتضح من الشكل التالى .



كشط سطح المكيال بسكين لتفادى الحصول على جرعة

زائدة من اللبن البودرة

كما يجب الالتزام عند تجهيز الرضعة بأن تكون الأدوات المستخدمة في ذلك نظيفة ومعقمة (كما سيتضح) لمنع حدوث أى تلوث بوجبة الطعام يعرض الطفل لمضاعفات صحية مثل الإسهال .

● أنواع أخرى من اللبن الصناعي :

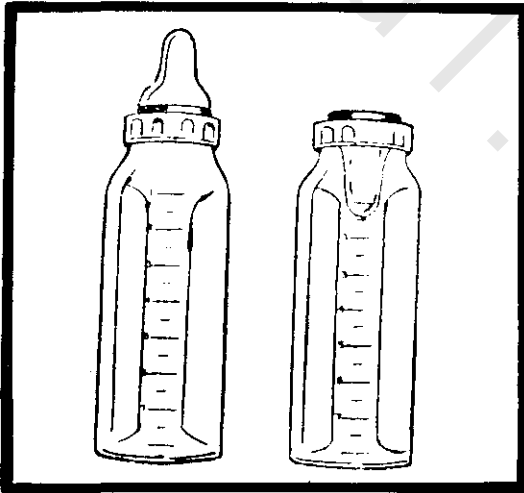
إلى جانب اللبن الحام والبودرة هناك أيضاً اللبن المركز أو المكثف (Condensed milk) وهذا لا يجوز إعطاؤه للأطفال .. وإنما يستخدم كبديل للبن عند الكبار .

وهناك أنواع خاصة من اللبن للرضاعة تستخدم في حالات معينة مثل لاکتوديكس (Lactodex) وهذا عبارة عن لبن بودرة قليل الاحتواء على الدهون ، ويستخدم في حالات الإسهال .

وأحياناً تتسبب نوعية البروتين الموجودة في اللبن البودرة إلى ظهور أعراض حساسية عند الطفل ، وفي هذه الحالات يمكن استخدام بروتين فول الصويا ، والذي يباع مجهزاً في عبوات .

● كيف تقومين بالرضاعة الصناعية ؟:

(١) تعقيم زجاجة الرضاعة :

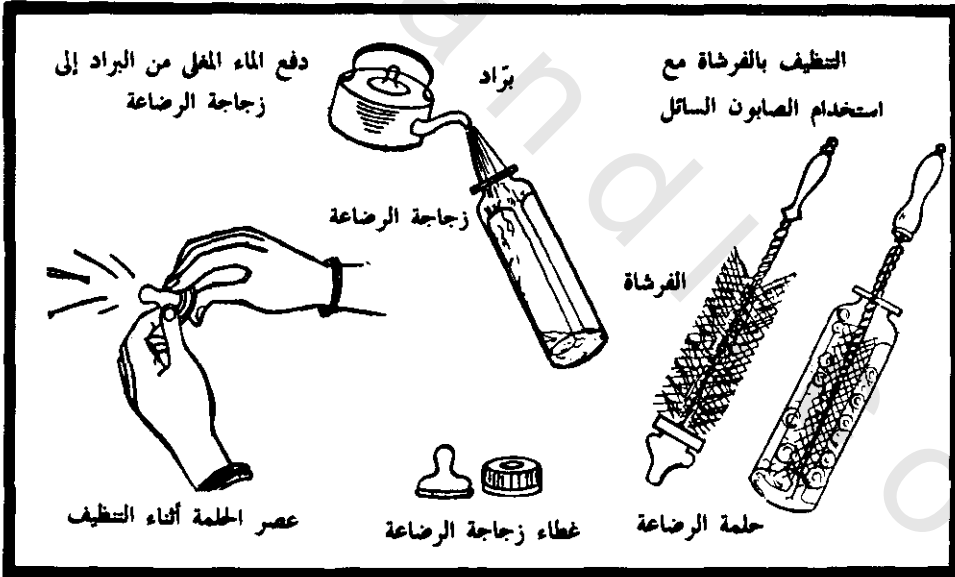


شكل زجاجة الرضاعة وطريقة حفظ الحلمة بالداخل في حالة عدم

الاستخدام للوقاية من التلوث

● يجب أثناء تجهيز الرضعة الالتزام بالنظافة للوقاية من أى تلوث ، وهذا يستدعى ضرورة غسل اليدين جيداً بالماء والصابون ، وتجهيز الرضعة في مكان يخلو من الذباب والحشرات . ويجب الحرص على إزالة أى بقايا للبن بزجاجة الرضاعة قد تخلفت بها عن 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 وعصرها باليد عدة مرات لاستخراج أى مخلفات بها ، ويمكن دكها بقليل من الملح ليساعد على إزالة أى رغاوى للصابون موجودة بها .

ويجب أن يتم هذا التعقيم باستخدام الماء المغلى سواء بدفع الماء داخل زجاجة الرضاعة باستخدام البرّاد ، أو بوضع زجاجة الرضاعة في إناء ماء وتُغلى به لمدة ٥ دقائق على الأقل .

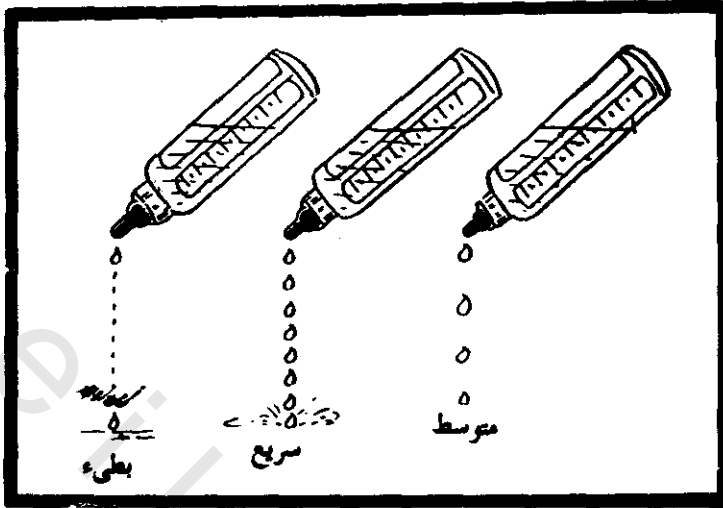


طريقة تعقيم أدوات الرضاعة

● سرعة اندفاع اللبن أثناء الرضاعة :

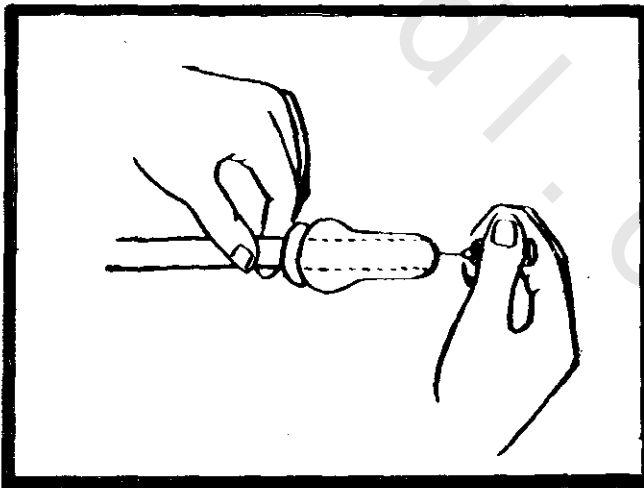
يتحكم في معدل خروج اللبن من الحلمة حجم الثقب الموجود بها . ومن

المفروض أن يكون اندفاع اللبن أثناء الرضاعة معتدلاً أى ليس بطيئاً ولا سريعاً .. أى يخرج نقطة تلو نقطة ، أو بمعدل نقطة لبن كل ثانية .



معدل اندفاع اللبن من زجاجة الرضاعة

وإذا كان اندفاع اللبن من حلمة الرضاعة بطيئاً جداً ، فإنه يمكن تصحيح ذلك بسهولة عن طريق دفع طرف إبرة ساخنة « معقمة » إلى ثقب الحلمة ليزيد من حجم الفتحة .. كما يظهر من الشكل التالى .



طريقة توسيع ثقب حلمة الرضاعة

● تقدير درجة حرارة اللبن قبل الرضاعة :

من المهم جداً أن تحرص الأم على اختبار درجة حرارة لبن الرضعة قبل البدء في الرضاعة ، وذلك عن طريق دفع بضع نقاط من اللبن على ظهر اليد لمعرفة ما إذا كانت حرارته مناسبة للطفل أو غير ذلك . كما يظهر من الشكل التالي .



جسّ اللبن لاختبار درجة حرارته قبل بدء الرضاعة

والمناسب للأطفال دائماً هو أن يكون اللبن دافئاً أي لا ساخناً ولا بارداً . ويجب ملاحظة أن الدافئ للآم قد يكون ساخناً للطفل .. لذلك يجب أن تكون درجة حرارة اللبن قريبة للبارد بالنسبة للآم . فاللبن الساخن أو الدافئ جداً قد يصيب تجويف الفم عند الطفل بحروق خفيفة .

● وضع الرضاعة الصناعية :

هذا لا يختلف كثيراً عن الوضع التقليدي للرضاعة الطبيعية ، كما يتضح من الشكل التالي .



الوضع المناسب للرضاعة الصناعية

ويجب ملاحظة أمر هام تغفل عنه بعض الأمهات ، وهو أن مستوى زجاجة الرضاعة يجب أن يكون مرتفعاً قليلاً بحيث يملأ اللبن تجويف الزجاجة من الداخل لأن وضع الزجاجة لو كان منخفضاً ، كما يظهر من الشكل التالي ، فإن الطفل يمصّ الهواء من الزجاجة إلى جانب مصّ اللبن ، وهذا يجعله يتألم بعد انتهاء الرضعة بسبب تراكم هذا الهواء ببطنه .. وهذا الوضع الخاطئ يتضح من الشكل التالي .



وضع خاطئ للرضاعة الصناعية

● مواعيد الرضاعة ومدة كل رضعة :

تبدأ الرضعات بطريقة عشوائية خلال الأيام الأولى بناء على حاجة الطفل .. ويمكن أن تستمر على ذلك النحو ، أو تخضع تدريجياً لجدول منظم يعتمد على إعطاء رضعة كل ٣ - ٤ ساعات (كما في حالة الرضاعة الطبيعية) . ويبلغ متوسط زمن كل رضعة حوالي ١٠ - ١٥ دقيقة .

الفطام

● ما هو الفطام ومتى يبدأ ؟ :

لبن الأم « أو اللبن الصناعي » هو الغذاء الذى يبدأ به الطفل حياته ، ويستمر على تناوله لفترة دون تناول أى غذاء إضافي . وهذا النظام لا يمكن طبعاً أن يستمر لفترة طويلة من حياة الطفل ، إذ يأتي وقت يكون من المناسب فيه أن يبدأ الطفل تدريجياً في تناول الأطعمة نصف الصلبة والصلبة ليعتاد على الطعام العادي الذى يتناوله الكبار .. وهذا الانتقال التدريجي من السائل إلى الصلب ، أو من تناول اللبن إلى تناول الأطعمة العادية هو ما يسمى بالفطام .

ويبدأ الفطام في الوقت الذى يكون فيه الطفل قادراً على تناول مأكولات أخرى بحيث تحل محل اللبن تدريجياً . وهذا الوقت يبدأ عادة بعد مضي ثلاثة شهور منذ الولادة ، حيث يكون من المناسب بعد مضي هذه الفترة أن يبدأ الطفل في تناول إضافات غذائية إلى جانب الاستمرار على الرضاعة ، ولكن بمعدل أقل من المعتاد ، مما يساعده على مسايرة النمو السريع وزيادة النشاط ابتداء من هذه الفترة .

وإليك المزايا الكاملة لبدء الفطام أو لتناول الأطعمة الصلبة في فترة مبكرة من حياة الطفل :

● يمد الجسم بقدر أكبر من الطاقة اللازمة للنمو ومسايرة أنشطة الجسم المختلفة .

● يساعد الطفل على تذوق أنواع الأطعمة المختلفة والاعتياد على تناولها تدريجياً .

● يمد الجسم بأنواع من الفيتامينات والمعادن لا توجد باللبن .

● يساعد الطفل على الاعتياد تدريجياً على تناول الغذاء بوسيلة أخرى غير الرضاعة .. أى بواسطة المعلقة أو حركة اليد .

● عندما يبدأ تناول الخضراوات والحبوب فإن ذلك يقى الطفل من الإصابة بالإمساك .

● نماذج للأطعمة التى يبدأ بها الطفل الطعام :

● الحبوب والغلل (Cereals) : 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 مساوٍ من الماء . وكذلك يمكن إعطاء عصير الطماطم .

● الماء : ويجب أن يغلى أولاً ثم يعطى للطفل بعد أن يبرد .

● البسكويت : يُغمس فى اللبن لتطريته ثم يؤكل .

● البيض المسلوق : بعد سن شهر واحد يمكن إعطاء الطفل بياض

البيض .. وبعد سن ٧ شهور يمكن إعطاؤه صفار البيض .. وبلوغ سن سنة واحدة يمكن أن يتناول الطفل بيضة واحدة يومياً .

● كيفية إعطاء هذه الإضافات الغذائية :

يجب أن يعطى أى طعام للطفل بصفة عامة فى صورة عجينة أو غذاء مدهوس « بوريه » أو فى صورة سائل .. ويُقدم للطفل إما بالملعقة أو يؤخذ عن طريق البيرونة .

وفى البداية يقدم للطفل ملعقة أو ملعقتان من الطعام الجديد مع الرضعة العادية فى منتصف النهار ، وينصح بتقديم نوع واحد من هذا الطعام ، ثم تنتظر الأم أياماً لتلاحظ مدى تقبل الطفل للطعام الجديد ، ويفضل إعطاء الطفل فى نفس وضع الرضاعة .. وبمرور الأيام يستسيغ الطفل أنواعاً جديدة من الطعام ، ويبدأ الاعتماد عليها تدريجياً 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 .

● 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 .
- الحلويات .. لأن أسنان الطفل لا تتحمل السكر الزائد فتصاب بالتسوس .
- الخضراوات الغنية بالألياف : مثل الجرجير والفجل لأنها قد تتسبب في انبعاث غازات بالبطن تؤدي للمغص .
- القهوة والشاي .. حيث أنهما محدودى الفائدة للطفل وقد يؤدي تناولهما لضعف شهيته للطعام .

