

تغذية الرضع وصغار الأطفال (الرضاعة الطبيعية و الأطعمة التكميلية)





تغذية الرضع وصغار الأطفال (الرضاعة الطبيعية و الأطعمة التكميلية)



قائمة المحتويات

١٦	جدول تخزين حليب الأم المشفوط
١٧	نقاط مهمة يجب عليك إتباعها لتدفئة الحليب المخزن
١٧	بعض المشاكل التي تعيق الرضاعة الطبيعية وكيفية التعامل معها
١٩	الرضاعة الطبيعية والأم العاملة
٢٠	التخطيط والتنظيم أثناء وجودك في العمل
٢١	تساؤلات الأم المرضع

ثانياً: الأطفعة التكميلية

٢٥	إرشادات للأم أثناء إدخال الأطفعة التكميلية
٢٦	الحاجة إلى المغذيات الدقيقة والفيتامينات
٢٧	عدد الوجبات وكميات الطعام لكل مرحلة عمرية
٢٨	الأطفعة التي لا تعطى للطفل في عامه الأول
٢٩	عمر الطفل سنة فما فوق
٢٩	الأطفعة التي يمكن تقديمها للطفل عند نهاية الشهر السادس
٣٣	دور الأب في تغذية الطفل
٣٤	تعريف الرضاعة الطبيعية الخالصة

٢	المقدمة
	أولاً: الرضاعة الطبيعية
٥	الرضاعة الطبيعية
٥	فوائد ومزايا الرضاعة الطبيعية
٦	مخاطر التغذية الإصطناعية على الطفل
٦	تدفق حليب الأم من الثدي ومدى كفايته للطفل
٧	كمية إحتياج الطفل لحليب الأم
٧	العوامل التي تساعد على إنتاج وإدراج حليب الأم
٨	علامات الجوع وحاجة الطفل إلى الإرضاع
٨	الوضع الصحيح لإنجاح الرضاعة الطبيعية
٩	وضعية الرضاعة الطبيعية
١٠	كيف يبدأ الطفل بمص الحلمة
١٠	علامات التغذية الكافية للطفل
١١	أسباب قد تجعل طفلك يمتنع عن الرضاعة
١١	اجعلي من الرضاعة الطبيعية متعة لك ولطفلك
١٣	العناية بالثديين طوال فترة الرضاعة الطبيعية
١٣	اعتصار او شفط الحليب من الثدي
١٤	شفط حليب الثدي باستخدام المضخات اليدوية أو الكهربائية
١٥	العوات الخاصة بحفظ الحليب المعتصر/ المشفوط

مقدمة

يعتبر هذا الكتيب دليل مرجعي للأمهات قبل أن يبدأن بإرضاع أطفالهن وخاصة عند ولادة الطفل الأول لمعرفة فوائد ومزايا الرضاعة الطبيعية للأم وطفلها، ومخاطر التغذية الإصطناعية ، والعوامل التي تساعد على إنتاج وإدرار حليب الأم اللازم لإرضاع الطفل ، والوضع الصحيح والمريح للأم والطفل أثناء عملية الرضاعة نفسها . بالإضافة إلى معرفة طرق إنجاح الرضاعة الطبيعية وكيفية مواجهة بعض الصعوبات والتغلب عليها، و معرفة التوصيات والنصائح للأم العاملة وأهمية التغذية السليمة للأم المرضع خلال فترة الرضاعة . ويوضح الكتيب أيضاً أهمية دور الأب في هذه الفترة، وبعض المعلومات الضرورية لمساعدة وتشجيع الأم المرضع على الإستمرار في الرضاعة الطبيعية يعتبر حليب الأم هو الغذاء المناسب والكافي للطفل إلى عمر 6 أشهر ولكنه لا يستوفي إحتياجات الطفل بعد هذا العمر . و هذا يتطلب إضافة أطعمة تكميلية تساعد في سد متطلبات النمو السريع للطفل وتحميه من الإصابة بسوء التغذية وتقوي مناعته ومقاومته للأمراض . وتشكل إضافة هذه الأطعمة مبكراً (قبل نهاية الشهر السادس) خطراً على صحة الطفل لأن جهازه الهضمي غير قادر على هضم مثل هذه الأطعمة .

أولاً: الرضاعة الطبيعية



الرضاعة الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية الخالصة تعني أن يأخذ الطفل حليب ثدي الأم فقط من غير إضافة أي أغذية أو مشروبات أو ماء أو غيره لمدة ستة أشهر. والإستمرار بالرضاعة الطبيعية لمدة سنتين مع إدخال الأطعمة المكملة تدريجياً في نهاية الشهر السادس. ويجب البدء في إرضاع الطفل من ثدي أمه بعد الولادة مباشرة أي خلال الساعة الأولى من عمر الطفل لأن ذلك يزيد من إفراز وإدرار الحليب. أما في حالة الولادة القيصرية فيمكن الأم إرضاع طفلها بعد أن تستعيد وعيها مباشرة.

كما توصي وزارة الصحة بملامسة جسد الطفل بجسد أمه مباشرة بعد الولادة، وإبقاء الطفل مع أمه في نفس الغرفة للتقليل من مخاطر الإصابة بالعدوى من الأشخاص الآخرين. وهذا يساعد على التعرف على علامات الجوع لديه كما أن وجود الطفل مع أمه يزيد ثقته بنفسها حول رعاية الطفل.

فوائد و مزايا الرضاعة الطبيعية:

تعد الرضاعة الطبيعية الغذاء الأمثل للرضيع خلال المراحل الأولى من عمره خاصة الأشهر الستة الأولى ، حيث أن حليب الأم :

- إقتصادي فهو جاهز دوماً ولا يحتاج إلى تحضير.
- متوفر بكميات مناسبة.
- ذو حرارة ملائمة.
- طازج وخفيف على معدة الطفل لأنه سهل الهضم و نظيف وخال من الجراثيم لذلك ثبت علمياً أن أطفال المرضعات اللاتي يحافظن على إرضاع أطفالهن أقل عرضة للإصابة بكثير من الأمراض خصوصاً الأمراض المعدية كاللتهابات المعوية.

- | مزايا الرضاعة الطبيعية للطفل | مزايا الرضاعة الطبيعية للأم |
|---|---|
| • حليب الأم هو الغذاء الأمثل للطفل حيث أن مكوناته تتغير باستمرار لتغطي جميع احتياجات الطفل لنمو سليم. | • الراحة النفسية للأم وزيادة ثقته بنفسها |
| • سهل الهضم ويمكن إمتصاص مكوناته بسهولة كبيرة لذلك يستفيد منه الجسم بصورة كبيرة. | • تساهم في إنقاص الوزن. تقلص حجم الرحم وبذلك تساهم في منع حدوث نزيف ما بعد الولادة. |
| • توثق العلاقة بين الأم والطفل فيشعر في حضن أمه بالدفي والحنان. | • تقلل من احتمالية الإصابة بسرطان الثدي والرحم والمبايض. |
| • تزيد من مناعة الطفل وتحميه من الأمراض والحساسية. | • تنظم ضغط الدم والسكر ولذلك تحمي الأم من العديد من الأمراض المزمنة. |
| • ترفع معدل التطور الذهني للطفل. | |

حليب الأم وحده هو الغذاء الأفضل والأمثل للطفل فهو مصدر مهم جداً لكافة العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال الأشهر الستة الأولى من عمره

مخاطر التغذية الإصطناعية على الطفل:

- إعطاء طفلك وجبات إضافية من الحليب الصناعي يؤدي إلى قلة إنتاج وإدرار حليبك.
- بعض الأطفال يعانون من مشاكل في هضم الحليب الصناعي.
- قد يجد الطفل صعوبة في تعلم مص الثدي بعد تعوده على مص حلمة زجاجة الإرضاع مما يؤثر على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
- زيادة التعرض للإصابة بالأمراض التنفسية مثل: الربو وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى.
- زيادة التعرض للحساسية.
- تدني التطور الذهني للطفل.
- زيادة التعرض للعدوى وتفشي الأمراض عن طريق الحليب الملوث مثل إلتهاب السحايا، الإسهال، الإلتهاب المعوي القولوني وعدوى المسالك البولية
- زيادة التعرض للإصابة بالسرطان في مرحلة الطفولة.
- زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وأمراض القلب والإلتهابات المعوية.
- فرط زيادة الوزن عند الكبر.

يفضل عدم استخدام زجاجات الإرضاع او اللهايات خلال الأسابيع الأولى من عمر الطفل لأنها تشوش عملية الإرضاع، فبسببها يرفض الطفل ثدي أمه مما يؤثر على إرتباط الأم برضيعها وهذا من شأنه أن يقلل إدرار الحليب

تدفق حليب الأم من الثدي ومدى كفايته للطفل:

يبدأ تدفق حليب الأم بعد الولادة مباشرة حيث أن أول ماينزل من الثدي هو اللبأ (السرسوب) المادة الضرورية للوقاية من الأمراض، وتستمر لفترة من 3-4 أيام ، ويتدفق بشكل بطيء وذلك حتى يتمكن الطفل الرضيع من تعلم عملية المص والبلع.

يمتاز حليب الأم بالتدفق التدريجي ليتناسب مع سعة معدة الطفل وكونه أول غذاء يتلقاه في معدته فمن الطبيعي أن يبدأ المولود بتلقي كميات بسيطة و متفاوتة من الحليب خاصة في الأسبوع الأول وبصورة متكررة.

حجم معدة الطفل صغير جداً في الأيام الأولى بعد الولادة وبالتالي فإن حليب اللبأ أو السرسوب كافي لإشباع طفلك بدون إضافة أي شيء آخر

كمية إحتياج الطفل لحليب الأم:

عزيزتي الأم اعلمي أن كمية إحتياج الطفل لحليبك ربما تكون أقل من ساعة حجم المعدة فلا يحتاج جسم الطفل لكميات كبيرة من الحليب في أيامه الأولى.

اليوم الأول :

حجم معدة الطفل حديث الولادة قد تتسع ما يقارب ٢٠ مل من حليب الأم، ويتم تفريغ وامتصاص حليب الأم من ٦٠ الى ٩٠ دقيقة، لذلك لاتقلقي عزيزتي حين تجدي طفلك يطلب الرضاعة كل ساعة او ساعتين.

اليوم الثاني الى اليوم السادس:

يأخذ الطفل من ٥ - ١٠ رضعات في اليوم بكميات تصل ما بين ٣٩٥ الى ٨٦٨ مل في اليوم.

إليك بالصور كمية إحتياج الطفل لحليب الأم من اليوم الأول إلى الشهر الأول. قد تكون هذه الكمية أقل من ساعة حجم معدته لكنها كافية في كل رضعة.

العوامل التي تساعد على إنتاج وإدرار حليب الأم:

- الرضاعة المستمرة طوال النهار و الليل تعزز من هرمون الحليب.
- امتصاص الطفل للحلمة حيث أنه عندما يمتص الطفل الثدي، ترسل الأطراف العصبية في الحلمة إشعاراً إلى المخ مما يحفز الهرمونات على الإفراز وهذا بدوره يساعد على إنتاج وإدرار الحليب، و إذا توقف الطفل عن الامتصاص يتوقف إنتاج وإدرار الحليب.
- العوامل النفسية التي تحفز من إدرار الحليب مثل الإيمان والسعادة والثقة والهدوء والاسترخاء من أهم العوامل المدرة بعكس الخوف والقلق والتوتر.
- زيادة عدد مرات الإرضاع خلال الليل تساعد على إنتاج وإدرار حليب الأم.
- تناول بعض الأطعمة المدرة للحليب مثل الحلبة والأناناس الطازج والزنجبيل والثوم.



الشهر الأول

بحجم حبة
بيضة كبيرة

١٥٠-٨٠ مل

٢,٥ - ٥ أونصة



الأسبوع الأول

بحجم حبة
المشمش

٦٠-٤٥ مل

١,٥ - ٢ أونصة



اليوم الثاني

بحجم حبة
الجوزة

٢٢-٢٧ مل

٠,٧٥ - ١ أونصة



اليوم الأول

بحجم حبة
الكرز

٢٠ مل

حليب الأم كاف لإرضاع توأمين فالثديان قادران على إنتاج حليب يكفي الاثنين معاً ولا توجد علاقة بين حجم الثديين وكمية الحليب

علامات الجوع وحاجة الطفل إلى الرضاعة:

عزيزتي الأم من المهم جداً معرفتكِ بعلامات الجوع للطفل لتتمكني من إرضاعه بسهولة فهناك إشارات تصدر من طفلكِ تدل على أنه بحاجة إلى الرضاعة:

- حركة بسيطة أثناء نومه كتحريك عينيه أو رأسه.
- لحس الشفتين بلسانه.
- وضع اليدين في الفم.
- تحريك الذراعين والساقين.
- تدوير رأسه باتجاه الجسم.
- البكاء وإصدار الأصوات.



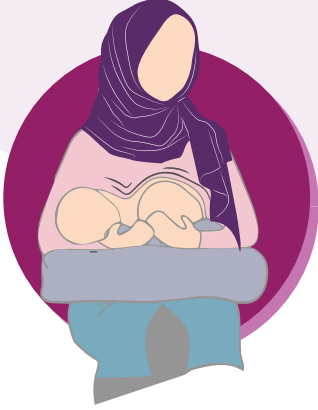
من علامات الجوع المتأخرة هو وصول الطفل الى مرحلة الصراخ وتقوس الظهر

الوضع الصحيح لإنجاح الرضاعة الطبيعية:

يجب على الأم :

- أن تجلس في وضع صحيح ومريح بحيث تستطيع أن تسند ظهرها إلى حائط أو كرسي أو وسادة.
- أن تضع طفلها في حضنها ويكون جسمه كله في مواجهة الثدي وليس رأسه فقط.
- أن تضم الأم طفلها بذراعها من أعلى كتفه وليس من مؤخرة رأسه.
- بإمكان الأم أن ترضع طفلها وهي مستلقية على جنبها ، فإذا كان تدفق الحليب سريعاً تستطيع الأم الإستلقاء على ظهرها ووضع الطفل فوقها ، لأن ذلك سيخفف من سرعة تدفق الحليب .

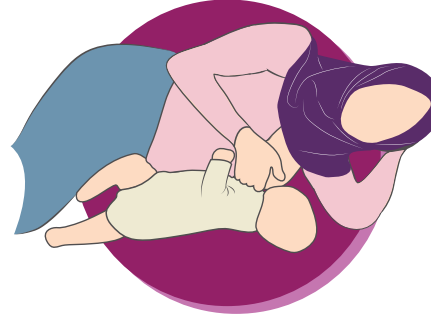
وضعية الرضاعة الطبيعية



وضعية تحت الذراع
تعد هذه الوضعية مثالية
للأطفال الذين يواجهون
صعوبة في التقاط الحلمة كما
انها جيدة لو كان لديك توأم
ورغبت في إرضاعهما معاً



وضعية المهدي
احملي طفلك فوق حرك
(حضنك)، وأسنديه باليد
نفسها التي تكون في جهة
الثدي الذي يرضع منه طفلك



وضعية الاستلقاء على جنب
تمددي واجعلي جسمك وجسم
طفلك متوازيين



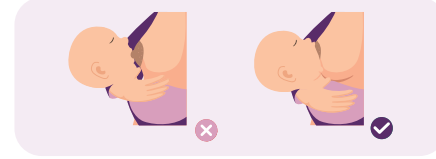
وضعية المهدي المعكوس
احملي طفلك فوق حرك
(حضنك)، وأسنديه باليد التي
في الجهة الأخرى للثدي الذي
يرضع منه طفلك

كيف يبدأ الطفل بمص الحلمة:

علامات التغذية الكافية للطفل:

- تستطيعي التأكد عزيزتي من أن طفلك قد حصل على كفايته من الحليب بملاحظة الآتي:
١. النوم المنتظم بين كل رضعة وأخرى.
 ٢. نشاط الطفل يكون طبيعي جداً فلا تجدي طفلك يعاني من الخمول أو النوم لساعات طويلة فاذا واجهتي هذه المشكلة عليك فوراً بأخذ المشورة من الطبيب.
 ٣. يرضع 8 مرات وأكثر خلال ٢٤ ساعة.
 ٤. لون جلد الرضيع يبدو طبيعي ولا يظهر عليه الاصفرار.
 ٥. استمرار الرضاعة لمدة (٢٠-٣٠) دقيقة في كل رضعة.
 ٦. التبول لأكثر من ٦ مرات خلال اليوم الواحد.
 ٧. التبرز لأكثر من مرتين يومياً (الى عمر ٦ أسابيع).
 ٨. زيادة في وزن الطفل مع تقدم العمر.

- ١- يثار إنتباه الطفل بلمس خده أو طرف فمه بالحلمة أو بالإصبع.
- ٢- عندما يفتح الطفل فمه أمسكي ثديك وإضغطي عليه برفق لإخراج بعض الحليب، ثم يضم الطفل إلى الثدي مع مراعاة إسناد رأسه وكتفه من الخلف.
- ٣- إذا أخذ الطفل الحلمة كلها وجزء كبير من هالة الثدي في فمه فهذا دليل على أن الطفل في الوضعية السليمة للرضاعة، أما إذا لم تكن الحلمة كلها وجزء كبير من الهالة داخل فم الطفل فإن الأم ستعاني من بعض الآلام وفي هذه الحالة على الأم إخراج الحلمة من فم الطفل بوضع طرف إصبعها داخل فمه بلطف وإخراج الحلمة ومعاودة وضع الثدي من جديد بالطريقة السليمة أنظري للفرق في الصورة:



- ٤- لتنعمي عزيزتي برضاعة صحيحة وبدون ألم ولتتمكن طفلك من أخذ كفايته من الحليب عليك إتباع الخطوات التالية:



أسباب قد تجعل طفلك يمتنع عن الرضاعة:

- قد لا يكون الطفل جائعاً في هذا الوقت.
- قد يشعر الطفل بالبرد أو المرض أو يكون صغيراً وضعيفاً.
- حمل الطفل بوضعية خاطئة، مما يصعب عليه تناول الثدي كما ينبغي.
- قد تقوم الأم بتحريك الثدي وهزه أو هز الطفل، مما يصعب عليه أن يحافظ على تناوله للثدي بطريقة صحيحة.
- قد يكون لدى الأم احتقان في الثدي أو يكون صلباً .
- قد يتدفق الحليب بسرعة أكثر مما ينبغي.
- قد يكون لدى الطفل تقرح في الفم أو انسداد في الأنف.
- قد يكون الطفل قد رضع من حلمة صناعية أو زجاجة إرضاع ولذلك يجد صعوبة في أن يرضع من الثدي.
- قد تكون الأم استعملت نوعاً مختلفاً من الصابون أو وضعت عطراً جديداً والطفل لا يحب هذه الرائحة.
- إذا كان إدرار الحليب منخفضاً جداً، مما يجعل الطفل مستمراً بالمص حينها يشعر بالتعب والإحباط فيتوقف عن الإرضاع.

اجعلي من الرضاعة الطبيعية متعة لك ولطفلك:

- ارتدي ملابس واسعة ومريحة وكذلك حمالة صدر (قطنية مريحة) .
- احرصي أن تكوني مرتاحة أثناء الرضاعة الطبيعية ومستعدة نفسياً لذلك، وتجنبي القلق والإزعاج.
- تناولي كأساً من السوائل قبل أو أثناء الإرضاع.
- أرضعي طفلك كلما رغب في ذلك وحسب المدة التي يحتاجها، وغالباً ما تتراوح مدة الإرضاع على كل ثدي بين (٢٠-٣٠) دقيقة ولكنها تختلف من طفل إلى آخر.
- عند رضاعة طفلك يكفيه صدر واحد كل مرة حتى يتمكن من أخذ الفوائد القيمة من حليبك.
- يجب إرضاع الطفل في الليل إذا رغب في ذلك خاصة في الأسابيع الأولى بعد الولادة وسرعان ما يستقر الطفل على مواعيد محددة.
- سيتوقف الطفل عن مص الحلمة عندما يحصل على كفايته من الحليب، وفي هذه الحالة يجب عليك ترك الحلمة كي تنشف بنفسها أو امسحها بقطعة قماش نظيفة دون غسل الحلمة.
- احملي طفلك على كتفك في وضع عمودي ثم قومي بتدليك ظهره بلطف في حركات دائرية لأن ذلك سيساعده على التجشؤ وإخراج الهواء الذي ابتلعه أثناء الرضاعة أو وضع بطن الطفل على فخذك والقيام بالتدليك على ظهره بلطف في حركات دائرية.

احرصي على تقديم ثدي واحد للطفل في كل رضعة حتى يشبع ثم قدمي له الثدي الآخر في الرضعة التالية

العناية بالثديين طوال فترة الرضاعة الطبيعية:

- من الطبيعي حدوث إدرار للحليب من الثديين خلال الأسابيع الأولى للولادة، لذلك يفضل أن ترتدي الأم قطع من القطن النظيفة لامتصاص الحليب المتدفق مع مراعاة تغييرها كلما تبللت و تغيير حمالات الصدر مرتين.
- غسل الثديين بالماء النظيف يكفي أثناء الاستحمام دون استخدام الصابون وتعريضهما للهواء حتى تتهوى وتجف.
- لبس ملابس مريحة وغير ضيقة وحمالات صدر قطنية وحجمها مناسباً لحجم الثدي.
- تدليك الثديين مرتين على الأقل في اليوم و أثناء الرضاعة.
- يفضل أن تقوم الأم بعصر الحليب باليد أو بالشفاطة حين تشعر بامتلائهما حتى تتجنب احتقان الثدي مع القيام بحفظ الحليب المعصور لوقت الحاجة بدلاً من التخلص منه.

عزيزتي الأم المرضعة : لا تنسي التوجه لأقرب مركز صحي لطلب المساعدة أو طلب الإستشارة متى ما شئتِي

يمكنك محاولة تطبيق بعض هذه الأفكار لتحفيز إدرار الحليب (قبل الإرضاع أو الشفط) :

- أن تكوني واثقة بأنك قادرة على القيام بذلك.
- البعد عن أي مصدر من مصادر الضيق أو الحزن أو القلق.
- الجلوس في مكان هادئ ووضعية مريحة، ومن المهم أن تشعر بالاسترخاء و الخصوصية و التفكير في طفلك.
- حمل الرضيع بصورة تحقق تلامس الجلد بالجلد، إن أمكن ذلك.
- النظر إلى الرضيع أو إلى صورته أو الاستماع إلى صوته إذا كنتي بعيدة عنه.
- تناول شراب دافئ ومهدئ وحاولي أن تقللي من الشاي و القهوة قدر الإمكان.
- تدفئة الثدي : على سبيل المثال يمكنك أن تضعي كمادة دافئة أو أن تأخذي حماماً دافئاً.
- تنبيه الحلمة: يمكنك أن تجذبي أو تديري حلمتك برفق بين أصابعك.
- تدليك الثدي كاملاً برفق: يمكنك أن تدلكي ثديك بأطراف أصابعك بحركات دائرية صغيرة إبتداءً من أعلى الثدي وتحت ذراعك إلى أسفل ناحية الحلمة أو بتمرير قبضة يدك المغلقة على الثدي في اتجاه الحلمة أو استخدام فرشاة الشعر.

اعتصار أو شفط الحليب من الثدي:

عزيزتي الأم...

إن اعتصار أو شفط الحليب هي عملية إخراج الحليب من الثدي، ويفضل البدء بالتعلم والتدريب على هذه العملية بعد الولادة مباشرة لأنها مهمة جداً وهناك أساليب مختلفة لذلك. فبشفط الحليب تزداد كميته، حينها تتمكني من تخزينه لاستخدامه لاحقاً عند عودتك للعمل. فكلما زدتي من شفط الحليب كلما زادت كميته.

الوسائل والخطوات التي يتم بها اعتصار أو شفط حليب الثدي:

يمكنك إعتصار الحليب عن طريق اليد أو شفطه بواسطة مضخة يدوية أو كهربائية، ويفضل أن تختاري أجهزة ذات جودة وكفاءة عالية (تجنبي شراء اداة شفط يدوية على شكل بوق مضخة ذات كرة مطاطية لأنها سهلة التلوث ويصعب تنظيفها بشكل جيد، و بإمكان قوة الضغط إحداث شقوق في حلمة الصدر).



شفطة حليب يدوية



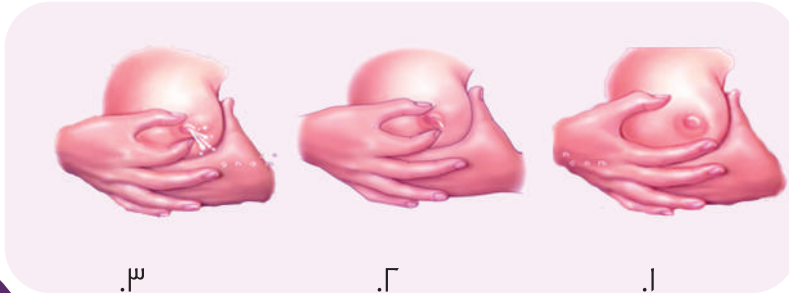
شفطة حليب كهربائية

نقاط ضرورية عند شفط أو عصر الثدي:

- من الضروري غسل اليدين والأوعية الخاصة بشفط وحفظ الحليب بالماء الساخن والصابون وتجفيفها جيداً.
- عند استخدامك لجهاز شفط الحليب (المضخات اليدوية أو الكهربائية) يجب عليك مراعاة تعقيم أجزاء شفط الحليب بماء مغلي لمدة ١٠ دقائق أو باستخدام أجهزة التعقيم الخاصة وتجفيفها على الأقل مرة في اليوم.
- عند الإنتهاء من عملية الشفط احفظي الحليب في علب معقمة ومحكمة الإغلاق لحين الحاجة، وضعي عليها ملصق بالتاريخ والوقت لتتمكني من معرفة تاريخ انتهائها.

كيف تعتصرين حليب الثدي باستخدام اليد؟

يعد شفط الحليب باليد أسلوباً نافعاً جداً و طريقة متاحة لكل أم وفي أي وقت، ومن الضروري عزيزتي الأم أن تتعلمي كيفية اعتصار حليبك باليد ، ويفضل تنبيه الثدي في البدايه لكي يمكنك اعتصار حليبك بصورة فعالة من خلال تجربة تطبيق بعض الأفكار التي تم ذكرها سابقاً.

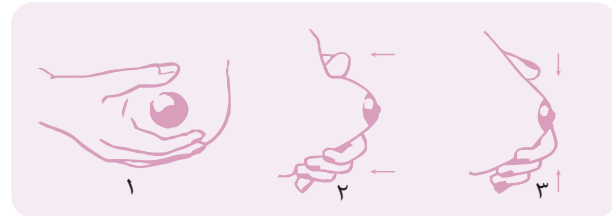


كيف تشفطين حليب الثدي باستخدام المضخات اليدوية أو الكهربائية؟

- حاولي تطبيق بعض الأفكار لتحفيز إدرار الحليب التي تم ذكرها سابقاً.
- قومي بوضع الجزء المتسع من قمع جهاز الشفط على الحلمة ومنطقة هالة الثدي.
- تأكدي من ثبات الجزء جيداً بالثدي ومن المهم أن يكون موقع الحلمة في منتصف القمع الخاص بالشفط حتى لا تصابي بتشقق الحلمات.
- ابدئي عملية الشفط بحركات ثابتة ومنظمة حسب إرشادات طريقة استخدام الجهاز.
- إذا كنتِ تستخدمِي مضخة كهربائية، فابدئي بنظام تحفيز الحليب لمدة دقيقتين بعدها اضبطي الجهاز بأقل السرعات، ثم عدلي السرعة تدريجياً إلى الدرجة المناسبة لكِ.
- خلال عملية الشفط يمكنكِ تدليك الثدي أو عمل مساج بحركة دائرية حتى تسهل عملية تدفق الحليب خلال الشفط.
- يمكن استغلال فترة رضاعة الطفل من أحد الثديين وشفط الحليب من الثدي الآخر باستخدام المضخة الكهربائية؛ لأن مص الطفل للحلمة يعتبر أكبر محفز لإدرار الحليب من الثدي، كما إنكِ سوف تكسبين بعض الوقت عند قيامكِ بالإرضاع والشفط في نفس الوقت.
- بعض أجهزة الشفط الكهربائية مزودة بنظام يمكنكِ من شفط الثديين معاً وهذا بدوره يزيد من تدفق الحليب.

ولعصر الحليب بالطريقة السليمة إليك الخطوات التالية:

- 1- تدفئة الثدي بقطعة قماش دافئة وتدليكه بلطف وبحركات دائرية.
- 2- قومي بعمل مساج خفيف للثدي لتمكيني من تحفيز الحليب.
- 3- ضعي كوب أو عبوة معقمة على طاولة أو امسكيه بإحدى يديك وإنحني إلى الأمام.
- 4- ضعي إبهامك فوق هالة الثدي والسبابة تحتها مع دعم الثدي بالأصابع الأخرى ثم قومي بضغط الإصبعين معاً إلى الداخل قليلاً في اتجاه الصدر على منطقة الهالة.
- 5- كرري العملية باستخدام يد واحدة أو كلتا يديك.
- 6- إضغطي على قنوات الحليب وراء الهالة واعصري الحليب إلى الخارج ويمكن أحياناً الإحساس بهذه الجيوب عند لمس الثدي خصوصاً عندما تكون القنوات ممتلئة.
- 7- لا تعصري الحلمة أبداً! فإن ذلك لن يؤدي إلى عصر الحليب، وسيشعرك بالألم مثل قيام الطفل بمص الحلمة دون الهالة.
- 8- قد يأخذ الحليب دقيقة إلى دقيقتين للبدء بالتقاطر والتدفق وقد يندفع في خطوط متتابعة إذا كان الإدرار نشيطاً.
- 9- يفضل اعتصار الثدي إلى أن تقل سرعة التدفق أو إلى أن يصبح الثدي ليناً، ثم ابدئي باعتصار الثدي الآخر، أو يمكنكِ اعتصار أحد الثديين لمدة 5 - 10 دقائق على الأقل ثم الانتقال إلى الآخر عند إحساسك بالتعب.



إن إعتصار كمية كافية من الحليب يستغرق ما بين 20 و 30 دقيقة باليد أما بالجهاز الكهربائي 15دقيقة تكون كافية لاستخراج وتفرغة الحليب من الثدي الواحد








إذا رغبتني باستخدام العلب البلاستيكية لحفظ الحليب احرصي على استخدام العلب البلاستيكية التي تحمل الرقم 5 أو التي لاتحتوي على مادة البسفينول-أ المدون عليها عبارة (BPA free) لأنها تعتبر مادة ضارة



العبوات الخاصة بحفظ الحليب المعتصر / المشفوط :

- من أجل تخزين حليبك بأمان، يفضل ان تختاري العبوات المعقمة والمحكمة الإغلاق وهناك العديد من الأنواع المتوفرة في الصيدليات والمحلات الخاصة بالأطفال مثل:
 - أكياس بلاستيكية ذات الاستخدام الواحد معقمة لتخزين حليب الأم لفترات طويلة (خصوصاً للتجميد).
 - أواني بلاستيكية أو زجاجية متينة مخصصة لتخزين الحليب.
- احرصي على غسل الأواني بالماء الساخن والصابون وتركها تجف في الهواء.
- لا يجب ملء العبوة إلى القمة حيث أن كمية السوائل تزيد عند التجميد.
- لتجميد الحليب المشفوط في وحدة التجميد (الفریزر) يفضل استعمال العبوات الخاصة لذلك مثل الاكياس البلاستيكية.
- احرصي عزيزتي على استخدام عبوات صغيرة الحجم لتغطي حاجة وجبة كاملة وذلك لتجنب رمي ما قد يتبقى في العبوة بعد أن يأخذ الطفل كفايته من الحليب.
- دائماً ضعي تاريخ ووقت العصر و اسم طفلك على عبوات الحفظ خصوصاً إذا وضعتي طفلك في مركز رعاية الأطفال (الحضانة).
- احرصي على تخزين الحليب دائماً في الثلاجة على الرفوف بعيداً عن الباب، حيث أن الأشياء المخزنة بالقرب من الباب أو الأمام تكون أكثر عرضة للتأثر بتغير درجة الحرارة عند فتح وحدة التجميد (الفریزر) أو الثلاجة.

جدول تخزين حليب الأم المشفوط:

مدة الحفظ	درجة الحرارة	المكان
 ٤-٦ ساعات	درجة حرارة الغرفة ١٦-٢٠ م°* (ينطبق على جو الشتاء أو الغرفة المكيفة)	الغرفة
 ٥-٨ أيام	٢-٤ م°	الثلاجة (البراد) - احفظيها في الداخل بعيداً عن الباب
 حتى ٢٤ ساعة	١٥ م°	حقيبة التبريد مع قوالب الثلج
 حتى أسبوعين	متغير (أقل عن -١٥ م°)	الجزء المخصص للثلج في الثلاجة (البراد) ذات الباب الواحد والتي بها باب للفرزير داخلها
 ٤ شهور	متغير (أقل عن -٤ درجة)	وحدة التجميد (الفرزير) في الثلاجة (البراد) ذات بابين منفصلين
 ٦ شهور إلى سنة	درجة ١٩-	وحدة تجميد مستقلة (فرزير عميق)
 ٢٤ ساعة فقط	درجة حرارة الثلاجة	الحليب المجمد المذاب المحفوظ في الثلاجة (البراد)

ABM Clinical Protocol #8: (Academy of Breastfeeding Medicine 2017)

* يرجى مراعاة درجات حرارة الغرفة الغير مكيفة وخصوصاً في فصل الصيف بتقليل مدة الحفظ

بعض المشاكل التي تعيق الرضاعة الطبيعية وكيفية التعامل معها:

احتقان الثدي:

- غالباً ما يحدث في الأسبوع الأول بعد الولادة بسبب نشاط هرمون الحليب الزائد الذي يسبب زيادة إدرار الحليب في الثدي مما يؤدي إلى احتقان وألم فيه، وقد تصبح الحلمة مفلطحة ويصعب إرضاع الطفل فعليكِ عزيزتي اتباع الاتي:
- أخذ حمام دافئ يساعد في تخفيف الألم.
- وضع كمادات دافئة قبل عملية الرضاعة.
- المحافظة على إرضاع الطفل واستخراج الحليب الزائد بعصر الثدي باليد أو الشفاطة.
- وضع كمادات باردة بعد عملية الشفط والإرضاع.
- تدليك الرقبة والكتفين يساهم في استرخاء العضلات وإدرار الحليب.

الحلمة القصيرة أو المفلطحة:

- لا تشكل طول أو قصر الحلمة مشكلة رئيسية في الرضاعة إذ أن أهم ما في الأمر هو أن تكون الحلمة وهالة الثدي معاً قابلتين للمص لإتمام عملية الرضاعة.
- بالرغم من أن الكثير من الحلمات القصيرة أو المفلطحة تتطور وتحسن بعد الولادة عندما يبدأ الطفل بمصها، إلا أن بعض الحلمات لن يطرأ عليها تحسن.

نقاط مهمة يجب عليكِ إتباعها لتدفئة الحليب المخزن :

• تدفئة الحليب المجمد:

- 1- من المهم عزيزتي التدرج في تدفئة حليبك المخزن لتتمكني من الاستفادة من مكوناته بقدر الامكان، فعليكِ إخراج الحليب من وحدة التجميد (الفريرز) ووضعه في البراد على درجة حرارة (٣-٥ م) حتى يذوب الثلج منه وقد يستغرق الذوبان من ٦ إلى ٨ ساعات.
 - 2- قومي بإخراجه من الثلجة (البراد) وضعيه في درجة حرارة الغرفة ليدفئ قليلاً.
 - 3- ضعي الحليب في كوب به ماء دافئ وتجنبي استخدام الماء الساخن.
- ### • تدفئة الحليب البارد:
- 1- قومي بإخراجه من الثلجة (البراد) وضعيه في درجة حرارة الغرفة ليدفئ قليلاً.
 - 2- ضعي الحليب في كوب به ماء دافئ وتجنبي استخدام الماء الساخن.



قد يحدث أن تفصل طبقة الدهون (القشدة) عن باقي الحليب عندما يخزن مثل أي حليب غير معالج فتطفو على السطح . هذا أمر طبيعي ولا داعي للقلق فقط دفي الحليب وقومي بتحريكه برفق بعد أن يذوب وسوف تتجانس مكونات الحليب مرة أخرى

التهاب الحلمة:

- تحدث في أي وقت في فترة الرضاعة وغالباً ما يكون نتيجة إتهاب فطري (بسبب الفطريات) يظهر على شكل إحمرار في الحلمة وقد تكون مصحوبة ببعض التشققات بحيث تشعر الأم بألم وحرقان في الحلمة المصابة وقد يمتد إلى باقي الثدي.
- يسهل إنتقال الإلتهاب من الأم إلى الطفل والعكس عن طريق الرضاعة، وبالتالي قد ينتقل إلى الثدي السليم.
- على الأم التوجه فوراً لأخذ الإستشارة الطبية وبدء العلاج لها ولطفلها تجنباً لإنتقاله مرة أخرى.

التهاب الثدي:

- تظهر على شكل ألم واحتقان وإحمرار في الثدي، وغالباً ما تحدث في جزء من الثدي وتكون مصحوبة بارتفاع في الحرارة وصداع وإجهاد.
- قد تحدث نتيجة نقصان عدد من الرضعات مع عدم تفريغ الثدي بدرجة كافية، أو الإرضاع في الوضع الخاطئ.
- عمل كمادات دافئة على الثدي مع أخذ قسط كافي من الراحة.
- الاستمرار في الإرضاع وعصر الحليب من الثدي المصاب والتخلص منه إذا ظهر عليه تغير في لونه أو رائحته وعدم إعطائه للطفل.
- ضرورة أخذ استشارة طبية والالتزام بالعلاج حتى لا تتضاعف الإصابة.

انسداد قنوات الحليب:

- قد يحدث انسداد في إحدى القنوات المدرة للحليب فلا يتم تصريف الحليب الموجود فيها فتتكون نتيجة لذلك كتل مؤلمة.
- يفضل إرضاع الطفل من الثدي المصاب، وفي أثناء الرضاعة قومي بتدليك الثدي ابتداءً من أسفل الإبط وبتجاه الحلمة.
- وضع كمادات دافئة على الثدي المصاب حتى تساعد في تصريف الحليب، وتغيير وضعية الجلوس في كل رضعة.

- إذا لاحظت أن الحلمة غير طبيعية عليك بإستشارة الطبيبة ولكن في معظم الحالات يتمكن الرضيع من مص الحلقات على اختلاف أشكالها.
- قومي بتدليك الحلمة باليد وساعدي طفلك على التقاطها.
- يمكنك استخدام جهاز الشفط الكهربائي لمدة ٥ دقائق قبل الرضاعة لان الجهاز يساعد على ابراز الحلمة ليتمكن الطفل من التقاطها.

الحلمات المتقرحة أو المتشققة:

- تحدث عندما لا يضع الطفل الحلمة وجزء كبير من الهالة في فمه نتيجة الإرضاع في الوضعية الخاطئة مما يؤدي الى إحمرار الحلمة.
- عليك بعصر الحليب باليد من الثدي المصاب للتقليل من كمية الحليب المتدفقة ، وإعطاء الحليب المعصور للطفل.
- يجب أن يرضع الطفل قبل أن يجوع كثيراً كي لا يمتص الحلمة بقوة.
- بإمكانك عصر قطرة من الحليب ودهنها حول الحلمة المتقرحة والهالة وتعريضها للهواء حتى تجف.
- يفضل عدم التكرار في غسل الحلمة وتجنبني غسلهما بالصابون تجنباً لجفافهما.
- محاولة الإرضاع من الثدي السليم، مع التأكد من الوضعية السليمة للرضاعة بحيث تكون الحلمة وجزء كبير من هالة الثدي داخل فم الطفل بالشكل الصحيح.
- قومي بترطيب الحلمة بين فترة وأخرى ويمكنك أيضاً وضع العازل الخاص لهوية الحلمة (shells) المتوفر في الصيدليات.

معلومات هامة حول تغذية الأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية:

قد تكون الأم بعيدة عن الطفل أو تعاني من مرض شديد أو قد تتناول أدوية تضر بالطفل أو ربما توفيت بعد الولادة ويقوم شخص آخر بتغذية الطفل أو لأسباب أخرى دعت بأن لا يرضع رضاعة طبيعية . سيحتاج هؤلاء الأطفال إلى تغذية بديلة تتطلب إعطاء الطفل غذاء آخر غير حليب الأم . كما يحتاج هؤلاء الأطفال إلى خطط تغذية مصممة بشكل فردي وتحتاج الأم والأسرة إلى الحصول على معرفة واضحة لكيفية تغذية أطفالهم.

يجب على الأم أو القائم على تغذية الطفل التعرف على الآتي:

- نوع التغذية البديلة الذي يمكن أن يستخدمه بحيث تكون مقبولة وممكنة وميسورة التكلفة ومستدامة وأمنة بالنسبة لوضعها.
- كيف تحصل على الحليب البديل بكميات كافية.
- كيف تقلل المخاطر المرتبطة بالتغذية البديلة.
- يجب التأكد من قدرة الأم (أو شخص آخر يعتني بالطفل) على تحضير التغذية البديلة وإعطائها للطفل بطريقة آمنة.

الرضاعة الطبيعية والأم العاملة

تستطيع الأمهات العاملات أو الأمهات الملحقات بالدراسة أن يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية وذلك عن طريق:

- التخطيط والإستعداد أثناء إجازة الوضع وقبل العودة للعمل:
- غالباً ما يكون من الصعب المحافظة على كمية إدرار الحليب عند العودة للعمل ما لم تخطي له مسبقاً. وتعتبر فترة إجازة الوضع أفضل الأوقات للإستعداد لذلك. لكن بإمكانك عزيزتي الأم وبعزيمتك وثقتك بنفسك مع القليل من التنظيم أن توفر لرضيعك الإستفادة بمزايا الرضاعة الطبيعية من خلال الوسائل التالية:

- الاقتصار على إرضاع طفلك من الثدي وبشكل متكرر طوال مدة إجازة الوضع . فهذا بدوره يعزز إنتاجك من الحليب عند عودتك للعمل . ويمثل الشهرين الأولين أهم فترة يتحقق فيها ذلك .
- يجب عدم اللجوء إلى اعطاء طفلك أي أغذية أخرى قبل الإحتياج الفعلي لها إلا بعد استشارة الطبيب المختص .
- تعلمي كيفية اعتصار حليبك بعد الولادة باليد أو شفطه بإستخدام مضخة كهربائية وذلك حتى تسهل عليك العملية قبل العودة للعمل .
- استغلي أول أسبوع من عمر الطفل في هذه الفترة يكون هرمون الحليب نشطاً جداً فبالتالي ينتج لديك كميات كبيرة من الحليب قومي بشفطه وتخزينه مجمداً في وحدة التجميد (الفريزر) لتتمكني من إستخدامه لاحقاً عند عودتك للعمل .
- قبل عودتك للعمل بإسبوعين أو ثلاثة على الأقل، إبدئي باعتصار أو بشفط حليبك وتخزينه في الثلجة لتحصلي على مخزون جيد عند الحاجة .
- من المهم جداً عزيزتي استمرار شفطك للحليب أثناء العمل حتى تتمكني من تنشيط هرمون الحليب وحتى لاتعاني من نقص الحليب أو تكتل الحليب عند بدئك للعمل فتوقف الرضاعة أو الشفط لساعات طويلة متواصلة يعرضك لالتهاب الثدي أو جفاف الحليب .
- اعتصار أكبر قدر ممكن من الحليب في كوب أو علبة نظيفة ومعقمة و بعض الأمهات يجدن في وسعهن اعتصار ما يملأ كوبين (٤٠٠ - ٥٠٠ مل) أو أكثر حتى بعد الإرضاع. ولكن مجرد كوب واحد (٢٠٠ مل) يمكن أن يوفر للرضيع ٣ رضعات يومياً لاحقاً يتراوح مقدار كل منها بين ٦٠ و ٧٠ مل .
- إحفظي الحليب المعتصر في الثلجة أو وحدة التجميد (الفريزر) حسب المدة التي تنوين الإحتفاظ بالحليب بها.

تعليم وتدريب القائم برعاية الرضيع على استخدام الحليب المشفوط للطفل أثناء وجودك في العمل:

- يجب عليك عزيزتي الأم تعليم القائم برعاية رضيعك على نقاط مهمة هي :
 - اعطاء الرضيع الرضعة كاملة في كل مرة، أو إعطائه مقداراً صغيراً منها بين الحين والآخر.
 - عدم غلي أو تسخين الحليب مباشرة على النار أو الميكرويف بل تدفئته في ماء دافئ ؛ لأن التسخين يقضي على الكثير من الأجسام المضادة للعدوى.
 - عدم اعطاء رضيعك أي حليب قبل عودتك إلى المنزل بساعة أو ساعتين حتى يسهل عليك إرضاعه من ثديك عند عودتك مباشرة و تفريغ الحليب من الثدي بالكامل.
 - إذا كان الطفل قد أخذ رضعته قريباً ولا يرغب بالرضاعة من ثديك قومي بشفط الحليب بالكامل وخرنيه.

لا تستخدم الميكرويف مطلقاً لتسخين الحليب مع عدم غليه أيضاً
لأن زيادة التسخين يقضي على القيمة الغذائية للحليب
وعلى كثير من العوامل المضادة للعدوى.

التخطيط والتنظيم أثناء وجودك في العمل:

- اتركي لنفسك الوقت الكافي لاعتصار حليبك على مهل قبل الذهاب للعمل. قد يكون من الضروري أن تستيقظي قبل نصف ساعة من الميعاد المعتاد (إذا كنتِ في عجلة فقد يتعذر عليكِ اعتصار كمية كافية من الحليب).
- اتركي حوالي ٦٠ - ١٠٠ مل (نصف كوب) أو أقل لكل رضعة يحتاج إليها الرضيع أثناء غيابك. فإذا لم تتمكني من اعتصار هذه الكمية فاعتصري ما تيسر فإن أية كمية تتركينها ستكون لها فائدتها؛ لأنه يمكنكِ استخدام الحليب المخزن في الثلجة أو وحدة التجميد (الفریزر) خلال فترة إجازة الوضع لتوفير عدد الرضعات الأخرى التي سوف يحتاجها طفلكِ.
- عودي رضيعك على الرضاعة أكثر أثناء الليل للحصول على معظم الحليب الذي يحتاج إليه؛ لأن الرضع ينامون في النهار أكثر ويحتاجون إلى حليب أقل. كما يعد الإرضاع خلال فترة الليل ضرورياً لكون هرمون الحليب الذي يفرزه جسمك بكميات أكبر خلال فترة الليل يساعد على إدرار الحليب خلال فترة النهار.
- أنتِ بحاجة إلى شفط الحليب بشكل مستمر؛ لأن إبقاء الحليب في الثدي من شأنه تقليل الإنتاج الإجمالي له؛ لهذا السبب يعد ضرورياً تفريغ الحليب من الثدي خلال ساعات العمل عن طريق اعتصار/ شفط الحليب.
- لا تظني أنه بمجرد شفطك للحليب لن يتوفر لديك حليب كاف لإرضاع طفلكِ مرةً أخرى بل سيتوارد الحليب بكثرة.
- استغلي فترة وجودك في المنزل خلال فترة عطلة نهاية الإسبوع لاعتصار كمية إضافية من الحليب لطفلكِ وتخزينه.

تساؤلات الأم المرضع

1- طفلي يبكي حتى بعد الرضاعة .. ماذا أفعل؟

ابحثي عن الأسباب التي قد تسبب ذلك، فقد يكون طفلك جائعاً أو متعباً ويرغب في النوم أو لديه مغص، كذلك قد يكون السبب أن الأم لم تستخرج الهواء من معدة الطفل بعد الرضاعة مما يسبب له غازات. ولا يوجد غذاء معين يمكن أن ننصح به الأم لتخفيف مثل هذه الغازات ولكن يمكنك أن تقللي من المنبهات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.

2- هل يوجد في صدري حليب كاف لإرضاع الطفل؟

أغلب الأمهات توجد لديهن كميات كافية من الحليب لإرضاع أطفالهن لنموهم الطبيعي حتى عمر 6 أشهر تقريباً وللتأكد من ذلك ينبغي متابعة نمو الطفل دورياً عند أقرب مركز صحي وتدوين وزن الطفل بانتظام على منحنى نمو الطفل الموجود في سجل صحة الطفل (البطاقة الوردية)، قد تشعر بعض الأمهات بانخفاض في كمية الحليب وقد يرجع ذلك لعدة أسباب منها :

- الوضع غير الصحيح للطفل أثناء الرضاعة.
- مص الطفل للثدي بطريقة غير سليمة.
- عدم استعداد الأم نفسياً للإرضاع بعد الولادة مباشرة.

- إرضاع الطفل أقل من 8 مرات في اليوم عندما يكون وليداً وأقل من 6-7 مرات عندما يكبر.
- توقف الأم عن إرضاع الطفل خلال الليل.
- من المهم أن تتذكر الأم أن الطفل عندما يمتص الثدي ترسل الأطراف العصبية في الحلمة إشعاراً إلى المخ الذي يحفز الهرمونات على إفراز الحليب وهذا بدوره يساعد على إنتاج وادرار الحليب.

3- هل لحجم الثدي علاقة بكمية الحليب والرضاعة ؟

كل أنواع الثدي مناسبة للرضاعة، أما كبر الثدي أو صغره فله علاقة بكمية الدهون في الثدي ولكن ليس له علاقة بكمية الحليب. وتختلف الحلمة والهالة من حيث المقاسات ولكن لا توجد أيضاً علاقة بين ذلك وكمية الحليب.

4- طفلي لديه إسهال .. هل أتوقف عن الرضاعة؟

لا تتوقفي عن الرضاعة لأن حليب الأم مفيد جداً، ويوفر العناصر الغذائية التي تعجل الشفاء من الإسهال وتقلل من فقدان الوزن للطفل. كما أن استمرارك بالرضاعة الطبيعية يزيد من إنتاج حليبك ويقيك من بعض صعوبات التوقف عن الإرضاع مثل إحتقان الثدي.

٥- هل من الطبيعي الشعور بالألم أثناء الرضاعة ؟

شعورك بالألم يعني ان وضعيّة الطفل أو التقاطه للحلمة غير صحيح مما يؤدي إلى حدوث جرح أو تشقق في الحلمة فعليك التأكّد من أن يكون في وضعيّة صحيحة كما يجب أن تتأكّدي أنه يلتقط الحلمة بصورة صحيحة.

٦- حليبى يجف .. فهل أتوقف عن الإرضاع؟

ابحثي عن الأسباب، فقد يكون إعطاء الطفل الرضاعة الصناعية أو أن الأم تستعمل حبوب منع الحمل مما قد يؤدي إلى جفاف الحليب. لذلك يجب على الأم المرضع إستشارة الطبيبة لصرّف حبوب منع الحمل المخصّصة للمرضع.

٧- لماذا يرفض الطفل الرضاعة؟

هناك عدة أسباب لذلك، إما أن تكون طريقة الإرضاع غير صحيحة أو أن هناك تغييرات في حياة الطفل مثل المرض أو إلتهاب الحلق أو بروز الأسنان أو أن الأم بعيدة عن الطفل كأن تكون في العمل.

٨- هل اللهاية أو السكّاتة مفيدة للطفل؟

إذا تعود الطفل على اللهاية قد يقل الوقت الذي يقضيه في تغذيته أو الرضاعة الطبيعيّة وبالتالي هذا سيؤثر على وزنه وعلى أسنانه.

ثانياً : الأظعمة التكميلية



إعطاء الطفل الأطعمة التكميلية :

لا يفي حليب الأم بالاحتياجات الكاملة للطفل عند إتمامه الشهر السادس لذلك يصبح من الضروري تقديم الأطعمة التكميلية لسد متطلبات النمو السريع للطفل وحمايته من الإصابة بسوء التغذية وتقوية مناعته ومقاومته للأمراض مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لما لحليب الأم من قيمة غذائية عالية و كونه غني بالمغذيات والطاقة وسهل الهضم ويحتوي على عوامل تسهل امتصاص المغذيات.

ويفضل أن تطعم الأم طفلها بنفسها في عمر ٦-٨ شهور ، أما بعد هذا السن فعليها أن تبدأ بتعليم طفلها كيفية تناول بعض الأطعمة بنفسه وتساعد على تناولها وتشرف عليه.

لضمان تلبية احتياجاتهم التغذوية يفتضي أن تكون الأغذية التكميلية

توفر القدر الكافي من الطاقة والبروتين والمغذيات الدقيقة لتلبية الاحتياجات التغذوية للطفل	كافية
تعد وتخزن بطريقة صحية ولا تعطي بواسطة زجاجات (الغرشة)	مأمونة
تعطى حسب علامات الشهية والشبع الظاهرة على الطفل.	تعطى بطريقة ملائمة
على الأم توفير الوجبات وطرق التغذية التي تشجع الطفل حتى أثناء المرض على تناول الكمية الكافية للغذاء بما يتناسب مع عمر الطفل	التوقيت المناسب
يبدأ إعطاء الطفل الأطعمة التكميلية عند نهاية الشهر السادس عندما لا يحصل على احتياجاته من الطاقة والمغذيات من خلال الرضاعة الطبيعية	

إرشادات للام أثناء إدخال الأغذية التكميلية :

- يجب أن تبدأ بإعداد وجبة الطفل من نوع واحد من الأغذية كالأرز مثلاً أو الشعير أو الشوفان أو غيره حتى تتأكدي من أنه لا يوجد لدى الطفل حساسية تجاه نوع واحد من هذه الأغذية. حيث أن نسبة قليلة من الأطفال (حوالي ٥ %) قد تظهر لديهم أعراض الحساسية.
- يجب تقديم الأنواع الجديدة من الطعام للطفل بشكل تدريجي لمدة ٣-٤ أيام، ثم يمكن إضافة نوع آخر بعدها حتى يتقبل الطفل جميع الأصناف.
- قومي بعد ذلك بإعداد وجبة الطفل لأكثر من نوع من المواد الغذائية ، حيث يمكنك إضافة اثنين أو ثلاث أو أكثر من نوع معاً في الوجبة التي تقدميها للطفل.
- عليك أن تتأكدي من أن كل وجبة غذائية تحتوي على معظم العناصر الغذائية اللازمة للطفل على أن تكون الوجبة التالية محتوية على باقي العناصر الغذائية التي لم تشملها الوجبة السابقة . بحيث يحصل الطفل يومياً على كل العناصر الغذائية اللازمة لنموه وتطوره ، مثل النشويات والبروتينات والخضروات الداكنة والفواكه خاصة البرتقالية اللون .
- اطعمي طفلك من الطبق الخاص به حتى تتأكدي أنه تناول الكمية المناسبة لعمره.
- ضعي الطفل إما في حرك أو على الكرسي الخاص به ، ثم ضعي له المعلقة (القوطة) لأن كثيراً من الطعام سوف يقع من فمه.
- اجعلي وقت الوجبة مسلياً لتشجيع الطفل على تناول الطعام.



الحاجة إلى المغذيات الدقيقة والفيتامينات (احرصي على تقديم الأطعمة التالية يومياً لطفلك) :

عند البدء في تقديم الأطعمة التكميلية يجب الإستمرار في الرضاعة الطبيعية حسب الطلب في الليل والنهار ولا بد من اعطاء الطفل وجبة تحتوي على كل العناصر الغذائية التالية :

البروتينات	النشويات
- دجاج - لحم - سمك - بيض - عدس - فول - حمص (دنجو) - بازلاء - فاصوليا	- أرز-معكرونة- شوفان -شعيرية - خبز - قمح -شعير- بطاطس
الدهون	فيتامين أ
- زيت عباد الشمس - زيت السمسم - زيت الصويا - بذر دوار الشمس - الجوز - الزيتون -زيت الفول السوداني - الأفوكادو	- الجزر - طماطم - مانجو - الكبد - صفار البيض -كوسة - بازلاء خضراء - فوخ - مشمش - فافاي - الحليب ومشتقاته (الزبادي ، اللبن ، الجبن) - الخضروات الورقية الخضراء الداكنة - البطاطة الحلوة (الفندال)
الحديد	
	- لحم وأعضاء الحيوانات (الكبد) - لحم وأعضاء الطيور (الكبد) - الأسماك - السبانخ - البقدونس - البقوليات (فول ، عدس ، حمص) - صفار البيض - الطحين العماني




- كوني صبورة ، فالطفل يأكل ببطء شديد جداً ويحتاج أن يتعلم كيف ينقل الطعام من مقدمة الفم إلى داخله ومن ثم البلع.
- استمري في اعطاء الطفل وجبته التكميلية إلى أن تنتهي الوجبة أو أن يشير الطفل إلى أنه قد شبع ، وذلك بأن يرفض أن يفتح فمه أو أن يدير رأسه بعيداً أو أن يبكي.
- لا تجبري الطفل على تناول الأكل إن لم تكن لديه الرغبة في ذلك ولكن كرري المحاولة معه بعد فترة قصيرة.
- كوني إيجابية ، حاولي أن لا تظهري الضيق والضرع عند تقديمك الطعام للطفل.
- إن أفضل وقت لتقديم الوجبة التكميلية للطفل يكون بعد الرضاعة على أن لا يكون الطفل راغباً في النوم ، لأنه سوف يكون متعباً ولن يتقبل الطعام.

يجب أن يكون الطعام مهروساً متماسكاً وليس سائلاً لأن الغذاء السميك الذي يبقى في الملعقة يعطي الطفل طاقة أكبر



عدد الوجبات وكميات الطعام لكل مرحلة عمرية لنمو الطفل:

يجب أن تبدأ بتقديم وجبتين من الأطعمة يومياً مع الإستمرار في الرضاعة الطبيعية ، على أن يزداد عدد هذه الوجبات تدريجياً مع زيادة نمو الطفل ووفقاً لاحتياجاته الغذائية المتزايدة وهو ما يوضحه الجدول التالي:

العمر	نوع الوجبة	عدد الوجبات	كمية الوجبة
صفر - ٦ أشهر	رضاعة طبيعية خالصة عند الحاجة في الليل والنهار	عند الحاجة. على الأقل ٦ رضعات في الليل و٨ رضعات بالنهار (خلال ٢٤ ساعة)	
نهاية ٦ أشهر	إعطاء طعام مهروس ومتناسك (ليس سائلاً)	وجبتين في اليوم مع الرضاعة الطبيعية حسب الطلب	٢-٣ ملاعق طعام في كل وجبة 
٧-٨ أشهر	إعطاء طعام مهروس ومتناسك	٣ وجبات أساسية ووجبة خفيفة في اليوم بالإضافة للرضاعة الطبيعية	٢,٥ فنجان قهوة ممتلئ و٣/٤ وعاء في كل وجبة أساسية يسع ٢٥٠ مل 
٩-١٢ شهر	إعطاء طعام مهروس ومتناسك أو مقطع يمكن أن يمسكه الطفل. يجب أن تحتوي الوجبة على البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن	٣ وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين في اليوم بالإضافة للرضاعة الطبيعية	٢,٥ فنجان قهوة ممتلئ و٤/٣ وعاء في كل وجبة أساسية يسع ٢٥٠ مل 
١٣ شهر - ٢٤ شهر	طعام العائلة أو طعام مهروس عند الحاجة	٣ وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين في اليوم بالإضافة للرضاعة الطبيعية	٤ فناجين قهوة ممتلئ و٤ وعاء كامل في كل وجبة أساسية يسع ٢٥٠ مل 

الأطعمة التي لا تعطى للطفل في عامه الأول:

- يجب عدم إعطاء الطفل المشروبات الغازية والشيبس والمينو والحلويات المصنعة حيث أنها تزود الطفل بسعرات حرارية دون فائدة تغذوية وتؤدي إلى إحساس الطفل بالشبع ورفضه للوجبات الأساسية، حيث تحتوي على :
 ١. الكافيين.
 ٢. مواد مصنعة.
 ٣. نسبة كبيرة من الدهون والملح.

تغذية الطفل عندما يمرض:

- عندما يمرض الطفل تقل شهيته لتناول الطعام لذا يجب على الأم أن تقوم بإعطاء الطفل كميات قليلة من الطعام على فترات متكررة من اليوم.
- الحرص بأن تكون الوجبة المقدمة للطفل متنوعة وشهية، ويفضل تقديم الأطعمة المفضلة لديه عند المرض.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
- زيادة السوائل وبالذات الرضاعة الطبيعية.
- زيادة كمية وعدد مرات تقديم الطعام للطفل في اليوم بواقع ٦ - ٨ وجبات بعد المرض مع التشجيع الدائم وترغيبه على الأكل.

شجعي الطفل على أن يشرب ويأكل أثناء المرض وقدمي له طعاماً إضافياً بعد المرض لمساعدته على التعافي بسرعة

- لا يعطى العسل نهائياً للطفل قبل بلوغه العام الأول من العمر ، لأنه قد يسبب التسمم للطفل بسبب تكاثر نوع معين من البكتيريا الموجودة في العسل.
- لا يعطى الطفل حليب البقر في السنة الأولى ولكن يمكن إعطاؤه الروب والجبن.
- لا يعطى الطفل الأطعمة المضاف إليها الملح حيث أن جسمه يأخذ الملح من الطعام بشكل طبيعي وبدون إضافة أي ملح في الطعام خلال عامه الأول وبعد هذا السن يمكن استخدام الملح المضاف إليه اليود فقط.
- لا يعطى الطفل الأطعمة المضاف إليها التوابل إلا بعد عامه الأول.
- لا يعطى الطفل القهوة أو الشاي نهائياً بأي شكل من الأشكال لأنه يقلل من إمتصاص الحديد وبالتالي يؤثر على قيمة الأغذية التي يتناولها الطفل والمفيدة لجسمه.
- بعض الأطعمة التي يمكن أن تسبب للطفل مشاكل أثناء البلع يجب عدم إعطائها للطفل في السنوات الثلاث الأولى من عمره مثل السجق والمكسرات والفول السوداني والفراخ (الفشار) والحلوى الصلبة والمستديرة.

عمر الطفل سنة فما فوق يجب على الأم مايلي :

- يجب البدء بتعويد الطفل على تناول كميات قليلة من طعام العائلة بحيث يؤخذ طعام الطفل من نفس طعام العائلة ويقطع الى قطع صغيرة يسهل للطفل مضغها وأكلها.
- يمكن أن يجلس الطفل مع العائلة أثناء تناول الطعام بشرط أن يخصص له طبق وملعقة حتى يمكن مراقبة الكمية التي يتناولها.
- يجب أن يتعود الطفل على تناول طعام الإفطار واعتباره وجبة أساسية وذلك لتزويد الجسم بالطاقة وتزويد الدماغ بالجلوكوز الذي يزيد من حصيلته التعليمية فيما بعد ، ويجب أن تكون وجبة الإفطار متكاملة يجب أن تتكون كل وجبة أساسية من كمية كافية من البروتينات والنشويات والأطعمة الغنية بفيتامين (أ) والحديد.

مقترح لبعض الأطعمة التي يمكن تقديمها للطفل عند نهاية الشهر السادس وحتى الشهر الثاني عشر :

إعداد الشعير:

- أخذ ثلاث ملاعق كبيرة من الشعير مع نصف كوب من الماء.
- يطهى الشعير حتى ينضج ويكون سهل الهرس.
- يضاف صفار بيضة واحدة.
- يهرس جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة أو بالخلط الكهربائي.
- يضاف إليه ستة ملاعق من حليب الأم ويخلط جيداً ويقدم للطفل.

إعداد الشوفان:

- أخذ ثلاث ملاعق كبيرة من الشوفان مع نصف كوب من الماء.
- يطهى الشوفان حتى ينضج ويكون سهل الهرس.
- تطهى قطعة صغيرة من الدجاج الخالي من الدهن والجلد والعظم وتقطع قطع صغيرة.
- تطهى جزرة صغيرة حتى تنضج وتكون سهلة الهرس.
- يهرس جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة أو بالخلط الكهربائي.
- يضاف إليه ستة ملاعق من حليب الأم ويخلط جيداً ويقدم للطفل.

إعداد الأرز مع السبانخ والروبو والعدس:

- تغسل جيداً ثلاث ملاعق طعام كبيرة من الأرز وتصفى من الماء.
- ينقع الأرز في مقدار مناسب من الماء النظيف لمدة نصف ساعة ثم يطهى.
- تزال سيقان السبانخ وتغسل أوراقه جيداً ثم تقطع بمقدار كوب واحد.
- تغسل جيداً ملعقتان كبيرتان من العدس وتصفى من الماء وتنقع في كوب من الماء لمدة نصف ساعة يضاف إليه كوب السبانخ ويترك حتى ينضج.
- يخلط الأرز والسبانخ والعدس المطبوخ مع نصف كوب من الروبو وتهرس المقادير جيداً ثم تقدم للطفل.
- يضاف قليل من الزيت النباتي.
- إعطاء الطفل عصير نصف برتقالة بعد الوجبة.

تعتبر البقوليات مثل : البازلاء والفاصوليا والعدس ()
والمكسرات والبذور مصدر غذائي جيد للأطفال



وجبة إعداد الأرز مع السبانخ والجزر:

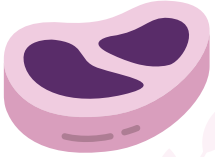
- تغسل جيداً ثلاث ملاعق طعام كبيرة من الأرز ثم يصفى من الماء.
- ينقع الأرز في كمية مناسبة من الماء النظيف لمدة نصف ساعة.
- تغسل جيداً ملعقة كبيرة من السبانخ وتصفى من الماء وتنقع في كوب من الماء لمدة نصف ساعة.
- تغسل جزرة متوسطة الحجم ثم تقشر وتقطع.
- تأخذ قطعة صغيرة حوالي (٣٠ - ٤٠ جرام) من الدجاج الخالي من الدهن والجلد والعظم وتقطع قطع صغيرة.
- تضاف قطع الجزر مع الدجاج و السبانخ والأرز المنقوع في الماء وتطهى على نار هادئة حتى تنضج.
- تهرس المقادير جيداً ثم تقدم للطفل.
- إعطاء الطفل عصير الجوافة الطبيعي بعد الوجبة.



إن الأطعمة من مصدر حيواني مفيدة جداً للطفل لتساعده على النمو بقوة وحيوية

وجبة إعداد الأرز مع العدس واللحم:

- تغسل جيداً ثلاث ملاعق كبيرة من الأرز وتصفى من الماء وتنقع في نصف كوب من الماء لمدة نصف ساعة.
- تغسل جيداً نصف ملعقة كبيرة من العدس وتصفى من الماء وتنقع في كوب من الماء لمدة نصف ساعة.
- تغسل نصف حبة طماطم متوسطة الحجم وتقطع (ويزال عنها بذورها).
- تطهى قطعة صغيرة من اللحم الخالي من الدهن والجلد والعظم على نار هادئة حتى تنضج.
- يطهى السبانخ حتى ينضج ويصفى من الرغوة ويضاف عليه الأرز مع نصف كوب من الماء ويضاف عليه الطماطم وتطهى جميع المقادير على نار هادئة لبضع دقائق وتضاف اليه قطعة اللحم ثم تهرس المقادير جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة وتقدم للطفل.
- يضاف قليل من الزيت النباتي مثل زيت دوار الشمس.



للحوم وخاصة الحمراء غنية بالحديد

إعداد وجبة الشعير مع السبانخ واللحم:

- تطهى قطعة صغيرة من اللحم الخالي من الدهن والجلد والعظم على نار هادئة حتى تنضج.
- تطهى ثلاث ملاعق كبيرة من الشعير في كوب واحد من الماء .
- تزال سيقان السبانخ وتغسل الأوراق جيداً ثم تقطع وتضاف إلى الشعير.
- يضاف اللحم المطبوخ إلى الشعير والسبانخ .
- يضاف قليل من الزيت.
- تهرس المقادير جيداً ثم تقدم للطفل .
- إعطاء الطفل عصير نصف برتقال بعد الوجبة.



عصير البرتقال وعصير الجوافة مصدر غني بفيتامين ج الذي يساعد على إمتصاص الحديد

الأرز مع السمك والخضروات:

- تغسل جيداً ثلاث ملاعق كبيرة من الأرز ثم تصفى من الماء.
- ينقع الأرز في مقدار نصف كوب من الماء النظيف لمدة نصف ساعة.
- تغسل قطعة من السمك ومن ثم تقطع إلى قطع صغيرة ويزال عنها الجلد والشوك.
- يغسل كوب من الجرجان ويقطع قطعاً ناعمة.
- تغسل نصف حبة طماطم متوسطة الحجم وتقطع ويزال عنها بذورها.
- يضاف السمك إلى الأرز والجلجان والطماطم مع نصف كوب من الماء و تطهى جميع المقادير على نار هادئة حتى تنضج وتهرس جيداً ثم يضاف قليلا من الزيت إليها وتقدم الوجبة للطفل.
- اعطاء الطفل عصير مانجو بعد الوجبة.



الأوراق النباتية الخضراء الداكنة والفواكه البرتقالية اللون تقلل من إصابة الطفل بالعدوى وتحافظ على سلامة البصر

إعداد وجبة البطاطس مع كبدة الدجاج والجزر:

- تغسل جيداً ملعقتين كبيرتين من الأرز وتنقع في نصف كوب من الماء لمدة نصف ساعة ثم تطهى.
- تغسل حبة بطاطس واحدة متوسطة الحجم ثم توضع في إناء وتغطى بالماء وتسلق حتى تنضج ثم تقشر وتهرس جيداً.
- تغسل جزرة متوسطة الحجم ثم تقشر وتقطع إلى قطع صغيرة.
- تطهى قطع الجزر مع ثلاث قطع من كبدة الدجاج.
- إضافة قليل من الجرجان .
- تخلط جميع المقادير جيداً و تقدم الوجبة للطفل.

الكبد مصدر غني بالحديد الذي يقي من الإصابة بفقر الدم (الأنيميا)

طرق إعداد وجبة خفيفة للطفل من الشهر التاسع وحتى الثاني عشر:

يمكن أن تعطي الأم وجبات خفيفة للطفل عند بداية الشهر السابع مثل الفواكه والخضروات وقطع البسكويت الخاص بالأطفال والروب ومنتجات الألبان الأخرى.

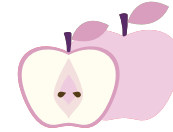
إعداد الفافاي:

- خذي نصف حبة فافاي صغيرة.
- اغسليها جيداً وقشريها وأزيلي منها البذور.
- قطعيها واهرسها بملعقة أو شوكة نظيفة ثم قدميها للطفل.



إعداد التفاح:

- خذي حبة واحدة من التفاح.
- اغسليها جيداً وقشريها.
- ضعها في قليل من الماء النظيف واسلقها حتى تنضج.
- اهرسيها جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة ثم قدميها للطفل.



• أما عند الشهر التاسع ، تتحسن قدرة الطفل على الإلتقاط لذلك بمقدور الأم تقديم بعض الأنواع من الفواكه والأطعمة الأخرى على هيئة قطع صغيرة.

إعداد الموز:

- خذي موزة واحدة.
- قدميها للطفل في إناء نظيف ، بحيث يقوم الطفل باللتقاط القطع وأكلها.



إعداد المانجو مع الروب:

- خذي علبة صغيرة من الروب.
- خذي نصف حبة مانجو وأغسليها جيداً وقشريها وأزيلي منها البذرة.
- قطعيها واهرسها جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة.
- اضيفي لها الروب واخليطها جيداً ثم قدميها للطفل.



يحتاج الطفل الصغير أن يتعلم كيف يأكل ، شجعيه وقدمي له المساعدة...مع الكثير من الصبر

الطفل في مراحل النمو يحتاج إلى كميات متزايدة من الطعام

دور الأب في تغذية الطفل:

- شجع زوجتك وحثها على الإرضاع طبيعياً فهي تحتاج لهذا التشجيع.
- كن حنوناً على زوجتك فالإرضاع يجعلها أكثر حساسية وعاطفية.
- ساعد زوجتك في حمل الطفل لإخراج الهواء « التجشؤ » بعد الرضاعة.
- لا تشتري الحليب المعلب أو الإصطناعي ولا اللهايات.
- كن صبوراً ومتفهماً، فالطفل يجب أن يكون أهم أولوياتك.
- إذا كان في الإمكان شارك في وقت تغذية طفلك ، فإن حضورك يقوي علاقتك بالطفل والام.
- أعط الأولوية لطفلك وتذكر أن فترة تغذية الطفل مؤقتة.
- ساهم في رعاية طفلك : تغيير الحفاض ، الإستحمام ، في اللباس وتهيئة الطفل كلما أمكن.
- بادر بمشاركة الطفل اللعب خلال اليوم.
- حاول أن تعتني بأطفالك الآخرين لتفادي شعورهم بالغيرة والنبذ لمجئ طفل جديد.

العلاقة الجيدة المتينة بين الزوجين مهمة لنجاح تغذية الأطفال



الرضاعة الطبيعية الخالصة
تعني أن يأخذ الطفل حليب الأم فقط من غير إضافة
أي أغذية أو مشروبات أو ماء أو غيره لمدة ستة أشهر

الحملة الوطنية للرضاعة الطبيعية الخالصة
دائرة التغذية بالشراكة مع
مؤسسة الجسر للأعمال الخيرية



الطبعة السادسة
2020



الحملة الوطنية للرضاعة
الطبيعية الخالصة