



حليب الأم والرضاعة

لماذا حليب الأم والرضاعة مهم؟

حليب الأم هو أكثر المواد الغذائية قيمة في الطبيعة. وهو أول لحاق الطفل، على الخصوص ارضعن طفلكن من أول الحليب الداكن الآتي من الثدي. (يسمى اللبأ / الكولوستروم) يقيه اللبأ طوال الحياة من جميع الأمراض والالتهابات. كما يكون المقاومة الجسدية لدى الطفل، ويوفر ان يكون فرداً سليماً طول حياته، ويحميه من البدانة. وهو جاهز دوماً، ومصدر مستحضر دون ان تمسه الأيدي

نسبة الذكاء والنجاح في المدرسة مرتفعة لدى الأطفال الذين تناولوا حليب الأم لفترة طويلة.

الرضاعة هي عملية تؤسس أول الرابط القيم الذي بين الأم والطفل. يتم إنتاج حليب الأم وإفرازه وتوفير استدامته بسبب إثارة الثدي أثناء الرضاعة.

لابد للأم من أجل إنتاج الحليب للطفل ان تقوم بإرضاعه بشكل صحيح ومكثف.

حليب الأم هو أكثر المواد الغذائية قيمة في الطبيعة. إذ أنه يكون المقاومة الجسدية للطفل، ويوفر ان يكون فرداً سليماً طوال الحياة.

الرضاعة لفترة طويلة هي العامل الواقي الأهم في الأطفال ضد البدانة.

قمن بإرضاع الطفل كلما طلب الطفل وبشكل صحيح لتكوين الأم كمية كافية من الحليب.

مؤسسة الصحة العامة التركية
رئاسة دائرة صحة المرأة والصحة الإنجابية
www.thsk.gov.tr

حليب الأم والرضاعة

متى لا بد من منح حليب الأم، وما هو مدته؟

- ان ولدتن ولادة طبيعية فقمين برضاعة طفلكن بعد قطع الحبل السري مباشرة حتى وان كنتن على طاولة التوليد.
- ان لم تكن الظروف مناسبة فقمين بتحقيق هذه العملية خلال نصف الساعة الأول على أبعث تقدير.
- في حالات ولادة قيصرية فابدأن بالرضاعة حينما تشعرن بالاستعداد. لكن قد تختلف هذه الفترة حسب وضع الأم والأدوية المخدرة المستخدمة.
- لا بد من مساعدة الأم على الإطلاق لتعليمها تقنية الرضاعة الصحيحة.
- لا بد ان تتم تغذية الأطفال بحليب الأم فقط خلال الأشهر الستة الأولى، لا تعطى خلال الأشهر الستة الأولى أية مادة غذائية إضافية أخرى او الماء او الحليب وما الى ذلك على الإطلاق.
- لا بد من رضاعة طفلكن في الأشهر الستة الأولى بحليب الأم فقط، وان يتم البدء بالمواد الغذائية الإضافية بعد الشهر السادس، واستدامة الرضاعة طوال حولين كاملين.
- ليقرر الطفل التوقف من الرضاعة، لا تمنعن الطفل من الثدي قصراً وإلا يتأثر نمو الطفل النفسي تأثراً سلباً.
- ينبغي إيقاظ الطفل ليلاً كل 3 ساعات للرضاعة.



ما هو أسلوب الرضاعة الصحيح؟

- اجلسن في أكثر الأوضاع راحة فخذن طفلكن في حضنكن، واستلقين إياه بحيث يكون رأسه وجسمه مريحاً على ذراعكن، ويكون وجهه مواجهاً لكن وللثدي.
- حاولن ان تكُن انتن وطفلكن في ملابس مريحة، لا بد من ألا يكون مكتسباً كثيراً، ولا قليلاً.
- حاولن الاتصال بالعيون أثناء الرضاعة.
- اعتنّ أثناء الرضاعة بالهدوء والسلام والسعادة قدر الإمكان.
- لا تمسحن الثدي بشيء آخر غير حليبكن أصلاً.
- قمن بوضع الثدي في فم طفلكن بمساعدة ذراعكن الآخر ويدكن الأخرى على عكس الذراع الذي اضطجع عليه الطفل وذلك بحيث تكون أصبع الإبهام فوق الثدي والأصابع الأخرى مدعمة من تحت الثدي.
- عندما شمّ الطفل الرائحة، وفتح فاه كاملاً فوضعكن حلمة الثدي في فيه بحيث يكون ثلث الجزء البني منها يدخل فاه.
- ان كنتن تحسسن بالألم والوجع هذا يعني أن الطفل لم يتمسك إلا بطرف الثدي فقط فحاولن معرفة أسلوب الرضاعة الصحيح.
- حينما ينظر في أسلوب الرضاعة الصحيح من الجانب تظهر شفتا الطفل متماسكتين على الثدي مثل شفتي البطة فلا تشعرن بالألم طوال فترة الرضاعة.
- اسمحن للطفل ان يطلق الثدي عندما تنتهي الرضاعة او قمن باستخراج حلمة الثدي من فاه ببطء وهدوء وذلك بالضغط على الثدي من مكان قريب لحلمة الثدي بمساعدة أصبع الخنصر.
- حاولن الرضاعة من كل ثديين عند كل عملية رضاعة، وبذلك تكُن قد حلتن دون تراكم الحليب في الثديين، والتهاب الثدي المسمى بماستيتيس.
- لا تقمن بتنظيف الثدي في نهاية الرضاعة إلا بحليبكن.
- تقين من شقوق حلمة الثدي والتهابها بواسطة أسلوب الرضاعة الصحيح. لا تبتلع الطفل الهواء، وتتغذى بصورة صحيحة، وتشرب كمية كافية من الحليب.

- أكبر علامة لفهم كفاية الحليب للطفل هو أن الطفل ان يبول خلال اليوم 6 مرات او أنه يلمخ حفاضه بالغايط مرة واحدة على الأقل الأمر الذي يعني أن الحليب يكفيه
- كل حالة بكاء للطفل لا تعني انه جائع، بل أنه قد يبكي لاتساخ حفاضه او لأنه نعسان يريد النوم او يرغب ان يكون في حضنكن
- اعتنّ بتغذيتكن أيضاً طوال فترة الرضاعة، ان تفقدن أنتن او طفلكن الوزن خلال هذه الفترة فراجعن مؤسسة صحية

كيف يحافظ على حليب الأم؟

- حليب الأم مقاوم للغاية بسبب أنه يستحضر دون لمس الأيدي به، وأنه مادة غذائية طبيعية. يمكن لحليب الأم ان يبقى دون الفساد في قارورة او طبق زجاجية مطهرة من الميكروبات ومغلقة الغلاف لمدة 3 ساعات في درجة حرارة الغرفة، ٣ ايام تحت +4 ج من الحرارة. ٣ اشهر في البراد.
- ان كان حليبكن زائداً للغاية او كنتن تعملن فيمكن لمن يرعى الطفل ان يغذيه بالحليب الذي قمتن بجمعه سابقاً.
- استخدمن حلب الحليب أدواته او الأسلوب الذي يعلمكن موظفو الصحة.
- قمن بدفء الحليب المستخرج من البراد بأصول باينماري يعني في داخل كأس مليء بماء دافئ.
- أما الحليب المستخرج من الثلاجة فلا بد أولاً من تحليله بوضعه في الرف السفلي من البراد، ثم دقنه بأصول باينماري.
- يجب عدم تعرض حليب الأم للحرارة مباشرة ولا تسخينه كثيراً. ومع ذلك لا بد من إعطاء حليب الأم المحلوب بالمعلقة او في الكأس.
- راعين عدم إعطاء الطفل الرضيع الرضعة/المسكنة، والرضاعة (زجاجة الرضاعة) إذ أن الطفل قد يمتنع من الرضاعة فجأة. لهذا السبب قمن باستخدام ملعقة الحلويات حينما تعطين الحليب المجموع. كما أن الرضعة او الرضاعة قد تؤدي في الوقت نفسه الى التهابات الجهاز التنفسي العلوي او الإسهال المسببة للوفيات في وقت مبكر لدى الأطفال.