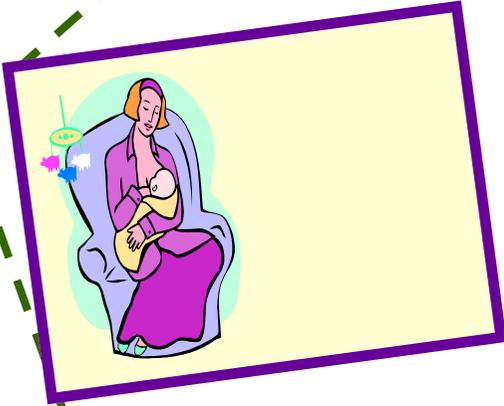




مملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة / قسم التغذية

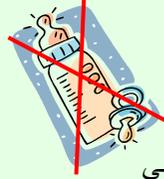


إعداد قسم التغذية
2005



أضرار الحليب الصناعي

حليب البقر وبدائل الحليب التي تعطى بالزجاجة لا تؤمن أي وقاية من الأمراض وقد يؤدي استخدامها إلى :



- الإصابة بالإسهال والنزلات المعوية .
- الإصابة بالسمنة وتسوس الأسنان .
- الحساسية من البروتين البقري وخاصة في الجهاز التنفسي والجلد .
- اضطرابات صحية لعدم احتوائها على أنزيمات هاضمة للسكريات مثل حليب الأم فيصاب الأطفال بعجز عن هضم السكريات
- الرضاعة الصناعية تؤثر سلباً على الرضاعة الطبيعية من ناحية :
- * قلة إدرار الحليب
- * تعجل بالدورة الشهرية بالنسبة للأمهات مما يزيد من فرص الحمل السريع
- * تؤدي إلى الحرمان العاطفي بين الطفل وأمه
- * يؤدي إلى الإصابة باحتقان الثدي
- الحليب الصناعي غالي الثمن ويكلف الكثير من الجهد والوقت والمال .
- سهل التلوث بالجراثيم والميكروبات .

تغير مكونات حليب الأم أثناء الرضعة الواحدة تسد احتياجات الطفل الغذائية بالتدرج وهو ما لا يمكن أن يوفره أي حليب صناعي



ثالثاً:

يمكن تفادي بعض المشاكل التي قد تطرأ أثناء الرضاعة بسهولة مثل:

تفرح الحلمات أو تشققها

- تنظيف الحلمات قبل وبعد الإرضاع
- التأكد من وضع فم الطفل بشكل صحيح
- وضع بعض نقاط من الحليب على الحلمات قبل الرضاعة

قلة إدرار الحليب

- طمأنة الأم بأنها تستطيع إدرار الحليب الكافي لطفلها.
- الإستمرار في الرضاعة يساعد على إدرار الحليب.
- تناول أغذية متنوعة وشرب كميات كافية من السوائل.

احتقان الثديين

- إرضاع الطفل حتى الإشباع حسب الحاجة.
- وضع كمادة دافئة على الثدي المحققن والإستحمام بالماء الدافئ ، ثم محاولة إخراج الحليب لتفريغ الثدي.

كثرة بكاء الطفل

قد يعني بكاء الطفل أنه بحاجة للمزيد من الحنان أو بحاجة إلى التبدل أو النوم وليس بالضرورة أنه جائع .

الأم الظهر

عدم ميل الأم على الطفل أثناء الرضاعة، بل رفع الطفل إليها والجلوس في وضع مريح مع إستقامة الظهر.

وعند تعذر الرضاعة الطبيعية لأي سبب من الأسباب يفضل تقديم حليب الأم في الكوب وليس في الزجاجة .

الزجاجة (القارورة) ✗	الكوب ✓
صعبة التنظيف وتحتوي على الكثير من الجراثيم التي تسبب المرض.	سهل التنظيف ولا يحتوي على الكثير من الجراثيم إذا تم تنظيفه وتعقيمه بشكل صحيح
صعوبة رجوع الطفل إلى الرضاعة الطبيعية.	سهولة رجوع الطفل إلى الرضاعة الطبيعية
قد تؤثر على نمو الفك	لا يؤثر على حركة و مرونة فك الطفل

الرضاعة الطبيعية المطلقة



حرص النور الإلهي على الرضاعة الطبيعية لمدة عامين كاملين :

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِيَ الرِّضَاعَةَ ﴾

و أن يكون حليب الأم هو المصدر الوحيد لغذاء الطفل في بداية حياته

﴿ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمُ فَسَرِّضُوا لَهَا أُخْرَى .. ﴾

و يكمن الإعجاز الإلهي في إن حليب الأم هو الغذاء الأمثل على الإطلاق الذي لا يضاويه حليب آخر ، فهو يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبالكميات التي يحتاج إليها الطفل ، وله فوائد عديدة والمديدة التي تؤثر على نمو الطفل منذ ولادة وحتى مراحل عمره المتقدمة .

وعلى هذا الأساس حثت منظمتي الصحة العالمية واليونيسيف على تشجيع الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ستة شهور كاملة بدون تقديم أي إضافات غذائية أخرى لما ثبت علمياً أن حليب الأم هو الغذاء الأمثل والأفضل صحياً وفكرياً واجتماعياً كما إن الرضاعة الطبيعية تحقق للأم فوائد صحية عديدة .



الرضاعة الطبيعية المطلقة : هي رضاعة الطفل من حليب الأم فقط منذ اللحظات الأولى ولمدة ستة شهور بدون تقديم أي غذاء أو شراب آخر.

حليب الأم (أمان وصحة واستمرار) !

عند الالتزام بالرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة 6 شهور وإستمرار الرضاعة لمدة عامين أو أكثر فإن حليب الأم يحقق :

(الأمان والصحة والاستمرار)

حليب الأم (بالنسبة للطفل):

الأمان:

- يحتوي على مواد مناعية تحميه من الإصابة بالعدوى والالتهابات الرئوية والإسهال والحساسية.
- يمنحه شعور بالأمان والدفء والطمأنينة والثقة.

الصحة:

- يساعد الطفل على النمو بشكل صحيح .
- يحتوي على كميات متوازنة من المغذيات الضرورية للطفل .
- يقوي حاسة الشم والنظر لدى الطفل ويساعد على استقامة جسمه .
- يساعد على تقليل فرص الإصابة بالسمنة .

الإستمرار:

- متوفر في أي وقت ومكان وزمان عندما يحتاج إليه الطفل
- لا يحتاج إلى ميزانية خاصة للشراء



الرضاعة الطبيعية (بالنسبة للأم):

الأمان:

- تعمل الرضاعة الطبيعية المطلقة كوسيلة مؤقتة لمنع الحمل مما يساعد على تنظيم الأسرة
- شعور الأم بالأمن والرضا لضمان التغذية المثلى للطفل .

الصحة:

- استعادة رحم الأم إلى وضعه الطبيعي
- استعادة الوزن الطبيعي فوتقليل فرص الإصابة بالسمنة
- تقلل فرص الإصابة بسرطان الرحم والصدر والمبيضين
- تقلل نزيف الدم بعد الولادة
- تقلل من فرص الإصابة بهشاشة العظام

الإستمرار:

- تساعد الرضاعة على إستمرار إدرار الحليب وتضمن توافره للطفل.



ما دور الأسرة والمجتمع في تشجيع الرضاعة الطبيعية ؟

الأسرة والمجتمع لهما الدور الأقوى في زرع الثقة في قدرة الأمهات على الرضاعة واستمرارها إلى عامين أو أكثر وذلك عن طريق :

- مساندة وتشجيع الأم على الرضاعة الطبيعية .
- توفير البيئة الآمنة (الجو والمكان المناسب) من اجل القيام بالرضاعة الطبيعية .
- توفير الغذاء الأساسي الذي تحتاج إليه الأم المرضع .
- مراعاة الظروف النفسية التي تمر بها الأم المرضع وخصوصا بعد الولادة مباشرة جراء تعب الحمل والولادة .
- مراعاة الأسرة والمجتمع للأم المرضع وتخفيف أعبائها أو مسؤولياتها المنزلية والنشاطات الخارجية التي تعيق استمرار الرضاعة الطبيعية .
- مساعدة الأسرة في تربية الأبناء وتحمل بعض مسؤولياتهم في حالة وجود أطفال آخرين .



تعتبر مكونات حليب الأم أثناء الرضعة الواحدة تسد إحتياجات الطفل الغذائية بالتدرج وهو ما لا يمكن أن يوفره أي حليب صناعي

المشاكل التي تواجه الأم المرضع :

تحتاج الكثير من الأمهات إلى المساعدة حينما يبدأن بإرضاع أطفالهن، وخاصة الطفل الأول. من هنا تبدو الحاجة إلى أم خبيرة سبق لها أن أرضعت أو إلى أحد العاملين الصحيين لتقديم النصح والإرشاد حول هذا الموضوع، ولتفادي المشكلات التي قد تتعرض إليها الأم المرضع :

أولاً : وضع الطفل بطريقة صحيحة أثناء الرضاعة ، ومن العلامات التي تدل على أن الطفل في وضع جيد للرضاعة :

- أن يكون جسم الطفل كله متجه نحو أمه.
- أن يرضع رضعات طويلة وكبيرة.
- أن يكون الطفل مسترخياً وسعيداً.
- ألا تشعر الأم بألم في الحلمتين.

ثانياً : تستطيع الأمهات الاستمرار في رضاعة أطفالهن إذا :

- وضع الطفل الثدي في فمه وهو في وضع صحيح ومريح.

- رضاعة الطفل كلما احتاج إلى ذلك ليلاً ونهاراً.

