

الدليل الإرشادي للرضاعة الطبيعية





الرضاعة الطبيعية أجمل بداية لطفلك:

يعتبر حليب الأم الغذاء الأمثل للرضيع، حيث أنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة والكافية لنموه مع الأغذية التكميلية بدءاً من الشهر السادس. لذلك توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بالاعتصاف على حليب الأم كمصدر رئيسي لتغذية الطفل الرضيع منذ ولادته وحتى الشهر السادس على الأقل.

هذا الدليل يشرح أهمية الرضاعة الطبيعية سواءً للرضع، أو للأمهات أو للمجتمع بأكمله.

ماهي مكونات حليب الأم؟

يعتبر حليب الأم سائلاً حياً، فهو ليس غذاءً فقط، وبالتالي فإنّ تركيب حليب الأم يتغيّر بحسب عمر الرضيع واحتياجه، فحليب الأم للطفل الخديج يختلف في محتواه وتركيبه عن حليب الأم للطفل كامل النمو.

يحتوي حليب الأم على جميع السوائل والعناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل في الأشهر الأولى من حياته، بالإضافة إلى العديد من العوامل المهمة كالعوامل المناعية التي تساعد على تطور جهاز المناعة، وعوامل نمو ضرورية لإكمال نمو الجهاز العصبي والهضمي والمناعي للطفل، وتشمل ما يلي:

◀ الغلوبولين المناعي

المضاد للعدوى يحمي الرضيع من الالتهابات.

◀ لاكتوفيرين - بروتين

يساعد الأطفال على امتصاص العناصر الغذائية وله خصائص قوية مضادة للبكتيريا.

◀ الأحماض الدهنية

تعزز نمو وتطور دماغ الطفل.

◀ العوامل المضادة للفيروسات

والمواد المضادة للبكتيريا والخلايا الحية كخلايا الدم البيضاء - لتوفير الحماية ضد الأمراض.

يسمى حليب الأم في الأيام الثلاثة الأولى (اللبأ) وهو أول الحليب الذي يخرج من الثدي عند الرضاعة في أول الأيام، ويختلف لون اللبأ عن لون حليب الثدي العادي فهو سائل سميك أصفر اللون، كما يختلف من حيث القوام بكونه أكثر كثافة وأكثر تركيزاً. ويعتبر اللبأ غني جداً بالبروتين (مقارنةً بالحليب العادي) والأجسام المضادة التي تساعد على منع الاضفرار عند المواليد وتساعد على تعزيز صحة ونمو الطفل. لذلك يمكن للأم عادةً البدء في الرضاعة الطبيعية في غضون ساعة أو نحو ذلك من ولادة الطفل، فكلما زاد مقدار الحليب الذي يرضعه الطفل، زاد مقدار الحليب الذي يقوم الثدي بتكوينه.

وخلال ثلاثة أيام إلى أسبوعين بعد الولادة، سيتغير حليب الأم مرة أخرى ليواكب نمو الطفل السريع، ويصبح الحليب حليب ناضج ليدعم الطفل طوال السنة الأولى من الحياة وما بعدها.

قدرتي على الرضاعة الطبيعية؟

الرضاعة الطبيعية ممكنة لجميع النساء، كما أن العوامل التالية لا تؤثر على قدرة المرأة على الرضاعة الطبيعية:

◀ سنها.

◀ شكل جسدها أو حجمها.

◀ عرقها.

◀ حجم ثدييها.

◀ المناخ.

◀ أي تجارب تعرضت لها والدتها أو قريب آخر من قبل.

تغذيتي خلال فترة الحمل؟

تغذيتك خلال فترة الحمل تنعكس على صحتك وصحة طفلك، فالتغذية الجيدة دور في بناء عظام وخلايا الجنين تعزيز تكوين الحليب للرضاعة الطبيعية.

◀ تحتاج الحامل خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل إلى 200 سعرة حرارية إضافة إلى احتياجها اليومي من السعرات.

◀ يبلغ احتياج الحامل يومياً من البروتين 8.0 – 1 غرام لكل كيلوغرام من الوزن.

◀ تناول الأسماك مرة أو مرتان في الأسبوع للحصول على نوع خاص من الأحماض الدهنية (DHA&EPA) والتي يحتاجها الجنين لنمو الدماغ والعين، بالإضافة إلى أن الأسماك غنية بفيتامين د، فتساهم في توفير احتياج الأم من فيتامين د خلال فترة الحمل.

هل ينصح بأخذ مكملات غذائية خلال فترة الحمل؟

تغذية الأم خلال فترة الحمل مشابهة لتغذيتها قبل الحمل مع وجود بعض الاستثناءات، ومع ذلك هناك العديد من الأمهات بحاجة لاستهلاك المكملات الغذائية للحصول على احتياجاتهم الإضافي من الحديد وحمض الفوليك وفيتامين د



لا تنس، يجب مراجعة الطبيب واتباع تعليماته في هذا الشأن

ماهي فوائد الرضاعة الطبيعية؟

بالنسبة للطفل:

الرضاعة الطبيعية تقلل من الأخطار التالية :

◀ الإصابة بعدوى (الجهاز الهضمي ، الجهاز التنفسي ، المسالك البولية، التهاب السحايا)

◀ اضطرابات في الجهاز الهضمي

◀ الحساسية (الأكزيما ، الربو)

◀ فقر الدم

◀ السمنة و مرض السكري، و بعض أنواع السرطان و الأمراض الالتهابية

◀ التهابات الأذن

◀ متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)

كما يوفر الحليب الطبيعي نمواً ممتازاً للدماغ وللطفل بشكل عام.

بالنسبة للأم:

الرضاعة الطبيعية تساعد على:

◀ انخفاض خطر الإصابة بفقر الدم

◀ إفراز هرمون أوكسيتوسين والذي بدوره يساعد على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي.

◀ تعزز الترابط والتقارب بين الأم و الطفل.

◀ المحافظة على وزن مثالي وتقليل زيادة الوزن وخصوصاً بعد الولادة.

◀ تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.

◀ تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث.

هل يحصل طفلي على كمية كافية من الحليب؟

يرضع طفلك طبيعياً بشكل جيد عندما تلاحظين ما يلي:

◀ **صحة الرضيع:** زيادة وزن الطفل مؤشر جيد على أن الطفل يأخذ كفايته من الحليب.

(في الأسبوع الأول من الولادة يفقد الرضيع ما يقارب ال 5 - 10 % من وزنه، ولكن بعد ذلك يبدأ تزايد الوزن بشكل تدريجي (20-35 غراماً/يومياً) في الأشهر الأولى في حال الرضاعة الطبيعية الجيدة).

◀ **عدد الحفاضات:** الطفل الذي يحصل على كفايته من الحليب عادة تكون هناك من (3-1) حفاضة مبللة بالأيام الأولى ومن 5-6 حفاضات مبللة في فترة 24 ساعة من 3-4 الأسابيع الأولى وحتى ال 6 شهور.

◀ **براز الطفل:** لا يعد البراز مؤشر مباشر على تغذية الطفل، ولكن عادةً يكون الغائط لينا، وأصفر اللون ويتكرر من (3-4 مرات) في اليوم خلال الأسابيع الأولى.

◀ **عدد مرات الرضاعة:** يرضع معظم الأطفال طبيعياً 8 مرات على الأقل في غضون 24 ساعة (ليلاً ونهاراً).

◀ علامات أخرى تدل على أن الطفل يرضع بصورة جيدة:
 البكاء بصوت عال، يكون فم الطفل رطباً وزهري اللون،
 ويكون الطفل يقظاً ونشطاً، وعندما يترك الطفل الثدي
 تبدو عليه علامات الارتياح والنعاس، ويكون الثدي ليناً
 وأقل ملأً بالحليب بعد الرضاعة الطبيعية.

تخزين حليب الأم:

درجات الحرارة المناسبة لتخزين حليب الأم

درجات الحرارة وأماكن حفظ حليب الأم			نوع حليب الأم
الفرير	الثلاجة (4 درجات مئوية)	درجة حرارة الغرفة (25 درجة مئوية)	
<p>◀ يمكن تجميده لمدة أسبوعين -15 درجة مئوية</p> <p>◀ ولغاية 3 أشهر في درجة حرارة -18 درجة مئوية</p> <p>◀ لمدة 6 أشهر في درجة حرارة -20 درجة مئوية</p>	<p>يمكن حفظه لغاية 3 أيام</p>	<p>يمكن حفظه لمدة 6-8 ساعات</p>	تم ضخه حديثاً
<p>يجب تجنب إعادة تجميد الحليب بعد إذابته</p>	<p>يمكن حفظه لمدة 24 ساعة في الثلاجة</p>	<p>يمكن حفظه وحتى 4 ساعات</p>	مجمد مسبقاً وتمت إذابته
<p>يجب التخلص منه</p>	<p>يجب التخلص منه</p>	<p>حتى يكمل الرضاعة لا بد التخلص من الكمية الباقية</p>	المتبقي من الرضعة

ارشادات لتخزين حليب الأم بطريقة آمنة

- ◀ يجب وضع الحليب في علبة معقمة محكمة الغلق مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك أو في أكياس تجميد خاصة لتخزين حليب الأم حيث أن الهيئة العامة للغذاء والدواء ألزمت المصانع بمواصفات محددة منها.
- ◀ يفضل تخزين حليب الأم بكميات صغيرة لمنع هدر الحليب.
- ◀ في حال التجميد لابد من كتابة تاريخ التخزين على العلبة.
- ◀ لا تخزن حليب الأم في باب الثلاجة أو الفريزر لأن ذلك سيعرضه لتغيرات درجة الحرارة الناتجة من فتح الباب وإغلاقه، من الأفضل وضعه في الجزء الخلفي من الثلاجة أو الفريزر (المنطقة الأعلى برودة).

الطريقة المثلى لتذويب حليب الأم المجمد

◀ التحقق من التاريخ الموجود على العلبة، يفضل استخدام العلب ذات التاريخ الأقدم أولاً.

◀ يمكن إذابة الحليب المجمد عن طريق وضعه في الثلجة لمدة 4-24 ساعة .

◀ في حال كنت بحاجة إلى استخدامه على الفور، فيمكنك وضعه في وعاء من الماء الدافئ أو وضعه تحت الماء الدافئ الجاري.

◀ بمجرد إذابة الحليب يفضل استخدامه فوراً، ويجب تجنب إعادة تجميد الحليب مرة أخرى.

هل يمكنني استخدام الميكرويف لإذابة الحليب؟

ينبغي عدم إذابة حليب الأم في الميكروويف، وذلك لأنه قد يفقد بعض العناصر الغذائية إضافة إلى أن الحرارة قد لا تكون متساوية ومن ثم قد يسبب ذلك حروق لغم الطفل.

أهمية الغذاء الصحي أثناء الرضاعة الطبيعية:

- ◀ يجب على المرضع تلبية احتياجاتها المرتفعة من السعرات الحرارية عن طريق استهلاك حصص إضافية من مجموعة الخبز والحبوب أو من مجموعة منتجات الألبان أو مجموعة الفواكه والخضروات.
- ◀ يجب استهلاك سعرات حرارية لا تقل عن 1800 سعرة حرارية في اليوم.
- ◀ لتلبية الاحتياجات التغذوية من البروتين ينصح بزيادة 25 جرام من البروتين عما كان عليه في فترة الحمل (20% من الطاقة).
- ◀ تناول الأسماك مرتين في الأسبوع.
- ◀ شرب كمية وافرة من السوائل (الماء، الحليب واللبن، الحساء) حيث أن الرضاعة الطبيعية تزيد من الشعور بالعطش.
- ◀ التأكد من قراءة بطاقة المنتجات الغذائية حيث أن بعض المنتجات لا تتناسب مع الأم المرضعة.
- ◀ الحد من استهلاك مادة الكافيين - الموجودة في القهوة والشاي والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

◀ **اتباع نظام غذائي متوازن** يشمل جميع المجموعات الغذائية يساعد على تلبية الاحتياج اليومي من الفيتامينات، وننصح بمراجعة الطبيب في حالة الحاجة إلى مكملات غذائية.

◀ **خلال فترة الرضاعة الطبيعية**، لا ينبغي اتباع نظام غذائي بهدف فقدان الوزن ، مع الحرص على زيادة الحركة والتقليل من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة (الدهون، السكريات).

احتياج الحامل والمرضع من الحصص الغذائية

الدهون والزيوت	باعتدال عند الحاجة
اللحوم والبقوليات	3 حصص
الحليب ومشتقاته	4 حصص
الفواكه والخضروات	5 حصص على الأقل
الحبوب والخبز	8 حصص

الرضاعة الطبيعية والمرأة العاملة:

- الاستعدادات التي يمكنك القيام بها قبل العودة للعمل:
 - اختيار مضخة الثدي المناسبة التي تساعدك على سحب الحليب بسرعة وفعالية.
 - استخدام مضخة حليب الثدي قبل عودتك إلى العمل لتجربتها.
 - الاطلاع على قانون العمل وحقوق الأم المرضعة.

ماذا يمكن للأم العاملة فعله لمواصلة رضاعة الطفل؟

إذا كانت الأم ستتغيب في العمل لفترة قصيرة: يفضل أن ترضع الطفل قبل مغادرة المنزل مباشرةً، وفي حال الرجوع إليه.

إذا كانت ستتغيب فترة طويلة خارج المنزل: إذا لم تتمكن الأم من اصطحاب طفل في مكان العمل، فلتحرص على تفريغ الثديين باستخدام مضخات شفط الحليب بأنواعها، لإرضاع الطفل أثناء غياب الأم.



مضخة شفط حليب الثدي

جهاز طبي يستخدم لشفط حليب الأم وحفظه في وعاء آمن لتتمكن الأم من تخزينه لإعطائه للطفل في حال عدم وجودها.

مكونات الجهاز



ينصح باستخدام المضخة اليدوية أو التي تعمل بالبطارية عند الحاجة للتنقل بها.



ينصح باستخدام المضخة الكهربائية عند الحاجة للشفط بشكل أسرع و بوقت قصير.



احفظي الحليب بعد تسجيل التاريخ في الثلاجة أو الفريزر في عبوات صغيرة نظيفة محكمة الإغلاق.



دور الهيئة العامة للغذاء والدواء في تشجيع الرضاعة الطبيعية

قامت الهيئة بإلزام كافة مصنعي ومستوردي منتجات بدائل حليب الأم للرضع بوضع عبارات على البطاقة الإيضاحية تتضمن رسالة واضحة ويمكن قراءتها بسهولة وتشمل هذه العبارات:

◀ عبارة "حليب الأم هو أفضل غذاء لطفلك" أو أي عبارة مماثلة تشجع على الرضاعة الطبيعية أو حليب الأم.

◀ عبارة توضح بأن المنتج يجب أن يستخدم فقط بعد استشارة الطبيب المختص وعند الحاجة وبالطريقة المناسبة للاستعمال.

◀ يُحظر استخدام الصور أو الرسومات أو وضع عبارة أو أي نص دعائي على بطاقة البيانات الإيضاحية أو مرفقة بالعبوة يشجع على استخدام المنتج والتخلي عن الرضاعة الطبيعية.

بِالْأَسْمَاءِ نَهْتَمُ