

الرضاعة



كتالوج الأمومة

د. مروة مسعد

كتالوج الأمومة

الجزء الثاني

الرضاعة



الكتاب: كتالوج الأمومة

المؤلف: مروة مسعد

تنسيق داخلي: عمر جوبا

الطبعة الأولى: يناير 2020

رقم الإيداع: 2020/2055

I . S . B . N : 978-977-992-099-3

مدير النشر: علي حمدي

المدير العام: محمد شوقي

مدير التوزيع: عمر عباس
00201150636428

لمراسلة الدار Email: P.bookjuice@yahoo.com

الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع الحقوق محفوظة ©

عصير الكتب للنشر والتوزيع

كتالوج الأمومة

الجزء الثاني

الرضاعة

د. مروة مسعد

المقدمة

تحدثنا في الكتاب السابق عن أول جزء من الرحلة من أول يوم الولادة مروراً بما ستقابليه من مشاكل مشهورة بالنسبة للصغير ولك، وعرضنا ببساطة كيفية التعامل مع هذه المشاكل في المنزل، وتعلمنا أيضاً متى نلجأ لاستشارة الطبيب؛ وذلك لتوفير المجهود عليك أنت وطفلك ... وفي هذا الجزء سنتحدث عن الرضاعة الطبيعية بصورة تفصيلية، وقد تحدثنا فعلاً عن جزئية مهمة في الكتاب الأول؛ وهي آلام الثدي وتشققات الحلمة، حيث إن هاتين المشكلتين تعدّان من أشهر المشاكل في الفترة الأولى ... أما في هذه المرحلة سنتحدث عن مواضيع ومشاكل أخرى لا تقل أهمية - بصراحة - حتى نصل لمرحلة الفطام بإذن الله.

أما بالنسبة لمن يرضعن أطفالهن الحليب الصناعي فلهن نصيب أيضاً من هذا الجزء، يشمل كل تفاصيل هذه النوعية من الرضاعة. وأيضاً لمن يرضعن النوعين نصيب يسير من الاهتمام والشرح بإذن الله، كفانا سرداً للعناوين وهيا بنا سريعاً نبدأ في تفاصيل الجزء الثاني من رحلتنا الشيقّة ... رحلة الأمومة.

... ..

الفصل الأول

رحلة الأم وصغيرها مع الرضاعة الطبيعية

نعم هي فعلاً رحلة أبطالها أنت وصغيرك، وهي ليست مهمة شاقة تُلقَى على كاهلك ... أبداً عزيزتي هي هبة ومنحة من الله لتوطدي علاقتك بصغيرك وتمنحيه مع الغذاء الحب والحنان والقوة.

وحتى أصدقك القول هي مهمة ليست بالسهلة، ولكن مع الوقت ستصبح بسيطة بل وممتعة أيضاً، ولتبسيط المهمة والحمل عليك سأشرح لك بعض الأمور التي قد تساعدك أنت وصغيرك في هذه الرحلة وتهوّن عليك وعثائها.

مبدئياً يجب أن تتعلمي جيداً علامات مراحل الجوع لدى صغيرك؛ حتى تستطيعي إرضاعه في مرحلة مبكرة من الجوع، وذلك لتضمني أن يكون هادئاً وقت الرضاعة ويتم رضعته بالكامل.

وتتلخص مراحل الجوع في الآتي:

المرحلة الأولى من الجوع:

وفيها يبدأ الطفل بلف رأسه شمالاً ويميناً مع فتح الفم ومصمصته لسانه وشفتيه.

إذا قمتِ بإرضاع صغيرك في هذه المرحلة فقد ربحت وضمنت رضاعة هادئة دون أي مشاكل.

المرحلة الثانية من الجوع:

وفيها الطفل يبدأ الطفل في فرك يديه ورجليه وتخبيطهما ويمص يده مُعلنًا تمكُّن الجوع منه ...

لو أدركته في هذه المرحلة فهو أمر جيد، وإن شاء الله تضمنين رضاعة هادئة ومن غير أي مشاكل.

المرحلة الثالثة من الجوع:

مرحلة الخط الأحمر، وهي مرحلة الصراخ وتحوُّل لون الوجه إلى اللون الأحمر.

في هذه المرحلة لا أنصحك بوضع الصغير على ثديك إلا بعد تهدئته ومصالحته جيداً؛ حتى يرضع دون عصبية أو فرك وبكاء.

الحمد لله أدركنا الطفل في أول مرحلتين من الجوع، وأرضعناه جيداً قبل أن يُعلن عصابه ويرفض الرضاعة ونضطر لأخذ إجراءات أخرى لإقناع سيادته بإكمال وجبته على خير وجه ...

يأتي هنا السؤال الثاني ...

هل يشبع رضيعي مني؟

وللإجابة على هذا السؤال يجب معرفة علامات الشبع عند الصغير جيداً، وهي كالآتي:

١- وقت الرضاعة لاحظي حركة البلع التي تقل سرعتها بالتدرج حتى يترك الصغير الثدي بكامل إرادته ودون أي شد منك.

٢- أن ينام الطفل بعد الرضاعة على الأقل ساعتين كاملين ... ولكن لاحظي أنه يوجد أطفال يمكن أن يعانون من غازات أو

إمساك أو زيادة تعلُّق بالأُم، ممَّا يجعلهم لا ينامون بصورة متصلة، وليس معنى هذا أنهم لا يشبعون طالما وزنهم يزيد.

٣- تغيير ٤ حفاضات مليئة بالبول على الأقل يوميًا.

٤- زيادة الوزن بصورة طبيعية، وستحدث عن ذلك بالتفصيل لاحقًا.

وعند ذكر علامات الشبع يجب تباعًا ذكر علامات عدم الشبع، وهي كالآتي:

١- يفقد الطفل بصورة طبيعية حوالي ١٠ بالمائة من وزنه في أول ١٠ أيام بعد الولادة ... ويستعيد مرة أخرى هذا الوزن المفقود في خلال ١٤ يومًا من تاريخ الولادة ... وبالتالي لو استعيد الطفل وزنه الطبيعي في هذه الفترة ويستمر في الزيادة الطبيعية هنا يجب أن تتأكدي أن صغيرك لا يصله الحليب الكافي.

٢- يجب أن تشعري بارتخاء الثدي وزوال الألم بعد الرضاعة ... لكن لو ظل الإحساس مستمرًا يجب أيضًا أن تتأكدي أن طفلك لا يصله الحليب الكافي ولا يشبع.

٣- لو كانت حلمات صدرك دائمًا مشققة ومجروحة وتؤلمك، ولو كنت وقت الرضاعة دائمًا تشعرين بالألم ... اعرفي أنك تضعين ابنك على ثديك بالطريقة غير الصحيحة وبالتالي لا يصله الحليب الكافي.

٤- عدم نوم الرضيع على الأقل ساعتين كاملتين بعد الرضعة وديمًا يعاني القلق ويستيقظ كل نصف ساعة يبكي ويصرخ، تأكدي أنه لا يصله الحليب الكافي لإشباعه.

٥- لو طفلك عمره أقل من ٥ أيام من المفترض أن تغيري على الأقل ٤ حفاضات (ممتلئة) في اليوم بول وبراز ... ولو عُمره أكبر من ٥ أيام المفروض يغير من ٦:٤ حفاضات خلال اليوم ... لو كان المعدل أقل تأكدي أنه لا يصله الحليب الكافي.

٦- مراقبة حركة البلع أثناء الرضاعة ... لو سمعت صوت البلع العادي الذي نعرفه جميعًا فمعنى ذلك أن الحليب الذي يصله كافيًا، إنما لو سمعت صوت «طقطقة» يعني هذا أن صغيرك لا يُمسك ثديك بطريقة صحيحة، وبهذه الطريقة لن تصله الكمية الكافية من الحليب.

٧- لو طفلك لونه شاحب وديمًا نعسان وتبذلين مجهودًا في إيقاظه حتى يرضع ... (باستثناء أول أسبوعين في العُمر، حيث يكون هذا الموضوع طبيعيًا في معظم الرضع ويجب إيقاظهم للرضاعة).

٨- إذا كان ابنك ديمًا يبكي بكاءً هستيريًا ولا يريد ترك ثديك، فهذا يعني أنه ما زال جائعًا ولا يصله الحليب الكافي.

ولو كنت فعلًا من الأمهات اللواتي يعانين أيًا من الأعراض السابق ذكرها، فأنت في حاجة ماسّة لاتباع الخطوات التالية لزيادة إدرار الحليب في ثديك، وذلك قبل أن تتخذي قرارًا سريعًا بتحويل طفلك إلى الرضاعة الصناعية وحرمانه من فوائد الرضاعة الطبيعية التي لا حصر لها ... وهذه الخطوات تتلخص في الآتي:

١- يجب أن تمتلكي العزيمة الكافية لبداية المشوار؛ فهو ليس بالقصير السهل.

٢- يجب أن تأكلي بطريقة صحيّة ومتوازنة من بروتينات وخضروات وفواكه ونشويات، وتشربي على الأقل ٢ لتر مياه في اليوم.

٣- قبل الرضاعة ب- ١٠ دقائق قومي بعمل مساج للثدي بكمادات ماء دافئ بصورة دائرية؛ حتى تزيدي من تدفق الدم

للثدي، والذي بدوره يزيد من تدفق الحليب ولمدة من ١٠:٥ دقائق، ثم ابدئي الرضاعة.

٤- هناك العديد من أنواع المشروبات الدافئة المعروف عنها زيادة تدفق الحليب، ومطلوب أن تشربي منها من كوب لكوبين في اليوم ... قومي بنقع بذور المشروب طوال الليل في مياه وثم قومي بغليها في المياه نفسها صباحًا لمدة ٣ دقائق، ثم قومي بتغطيتها لمدة ربع ساعة، وحبذا لو قمتِ بتحلية المشروب بالعسل الأبيض، ويصبح المشروب جاهزًا وبالهناء والعافية.

ومن هذه البذور:

-الحلبة.

-بذور الشبت.

-الشمر.

-الكمون.

-القرفة.

٥- الثوم من الأعشاب المعروف عنها إدرار الحليب ... فصان ثوم على الريق صباحًا يوميًا، ويمكن أن تمضغي بعدهما القليل من البقدونس لتغيير رائحة الفم.

٦- الشوفان ... من الوجبات المدرة للحليب، ويجب إضافته إلى طعامك بأي طريقة يوميًا ... والأفضل أن تضيفي عليه القليل من الحليب وملعقة عسل وتقليبه دقيقتين على النار وتقطعي عليه الفاكهة المفضلة لديك، وبألف هناء وعافية والوصفات كثيرة ... ابحتي عنها وقومي بتنفيذها.

٧- الجزر ... جزرتان كل يوم ... ممكن إضافتهما للسلطة أو تناولهما في صورة عصير أو شوربة. بأي طريقة تفضلينها ... لكن فعلاً فائدته كبيرة.

٨- وضع الطفل أثناء الرضاعة ... وهو من أهم النقاط في موضوع إدرار الحليب ... حيث يجب إدخال الحلمة وجزء كبير من الهالة السوداء المحيطة بها في فم الطفل، وهذا الوضع له فوائد عدة كالاتي:

-يقلل تجريح وتشقق الحلمة، ويضمن عملية رضاعة كاملة من غير أي ألم.

-بهذه الطريقة يضغط الطفل على قنوات الحليب، وبالتالي تتدفق لفمه كمية أكبر من الحليب.

-في هذا الوضع لا يبتلع الطفل هواء مع الرضاعة، وبالتالي تقل مشكلة الغازات والمغص المرهقة للطفل وأمه بالتبعية.

٩- يجب أن تجلسي في وضع مريح، بحيث يكون ظهرك مسنودًا وأرجلك ممددة، حيث يُشعرك هذا الوضع بعدم القلق حتى لو أطلال الطفل فترة الرضاعة، وأيضًا الإحساس بالراحة يساعد على إدرار الحليب بسهولة ويسر.

١٠- الأم التي تعاني من قلة الحليب يجب أن تُرضع الطفل حسب الطلب وليس كل ساعتين أو ثلاث ساعات حتى لو استدعى الأمر في البداية أن ترضعيه معظم اليوم، حيث إن الإكثار من مرّات الرضاعة يستحثُّ إفراز هرمون الحليب (Prolactin) الذي بدوره يزيد من إفراز الحليب.

١١- الأمهات اللاتي يعانين من قلة الحليب ... رجاءً لا تتركي طفلك نائمًا طول الليل بحُجَّة أن النوم يساعد على نموه ... بل يجب أن توقظيه مرتين وثلاث للرضاعة، لإعطاء إشارات للمخ باحتياج الطفل لكميات أكبر من الحليب ... حيث تتم برمجة المخ مع الوقت على احتياجات الطفل الجديدة وبالتالي يزيد إدرار الحليب.

١٢- عند إرضاع صغيرك لا تقومي بنقله من ثديي للآخر إلا بعد أن يفرغ الثدي الذي رضع منه تمامًا؛ حتى يصل للطفل اللبن الغني بالدهون والبروتينات، والذي يسبب إحساس الشبع للطفل وزيادة وزنه.

١٣- الحالة النفسية مهمة جدًا في موضوع الرضاعة الطبيعية ... يجب أن تكوني مستقرة نفسيًا وهادئة حتى يزيد إفراز الحليب.

ومني لك هذه الوصفة المجربة لزيادة إفراز الحليب:

مقداران متساويان من بذور الحلب والكمون.

يتم تحميصهما على النار حتى ظهور رائحتهما.

نتركهما ليبردا ونطحنهما معًا جيدًا في المطحنة حتى يتحولا لباودر.

ولتحضير الخليط نضيف نصف ملعقة كبيرة من الباودر السابق تحضيره ونخلطه مع نصف ملعقة كبيرة من السمن البلدي ... ويتم تناول هذا الخليط من مرتين لثلاث في اليوم لمدة شهر.

وإن كنت تخافين من زيادة الوزن يمكن أن تكتفي بملعقة كبيرة من خليط الباودر مع كوب من الماء ساخن وقومي بتخليته بعسل أبيض، واتركيه دقيقتين إلى ثلاث دقائق مع تغطيته وشرب كوبين إلى ثلاثة في اليوم، وطعمه قريب من المغات.

يساعد هذا الخليط على زيادة إفراز الحليب، ويقلل أيضًا الغازات عند الطفل.

معلومة مهمة:

أولاً:

لاحظي أن الحليب الذي يُدر من ثدييك يأخذ معه كل المغذيات التي يحتاجها الصغير من مخازن جسدك، سواء أكلت أو لم تأكلي ... بمعنى أنك إذا لم تكن تغذيتك صحيّة ومتوازنة طوال فترة الرضاعة ستتأثر صحتك بشكل واضح، من تساقط للشعر وتكسر وسقوط للأسنان وآلام مزمنة في العظام.

ولذلك يجب على الأم التي ترضع رضاعة طبيعية أن تأكل طعامًا متوازنًا يحتوي على البروتين والأسماك والحبوب الكاملة والخضروات، وتحديدًا الخضروات ذات اللون الأخضر أو الأصفر، والخضروات الورقية بشكل أساسي ... ونسبة دهون بسيطة ... ويجب تناول الحديد والكالسيوم وفيتامين سي يوميًا مع الأكل ...

الحليب الذي ينزل للطفل في أول ٥:٧ دقائق من الرضاعة يكون أغلب تكوينه من الماء فعلاً، حتى يروي عطش الطفل ويطلق عليه Foremilk.

ثم يأتي بعد ذلك الحليب الدسم (الثقيل)، ويكون أغلب تكوينه من الدهون، ويغذي الطفل ويُزيد وزنه ويطلق عليه

وبالتالي إذا أردت زيادة وزن طفلك رجاءً ضعيه على الثدي الواحد مدة لا تقل عن ١٠ دقائق ... سيكون هذا صعباً أحياناً إن كان الطفل حديث الولادة، ولكن مع الوقت تقوى عضلات المص لديه ويظل الطفل فترات أطول على الثدي الواحد.

مشاكل الرضاعة الطبيعية

الرضاعة العنقودية (Cluster feeding)

هو نوع من أنواع الرضاعة الطبيعية التي يمارسها حديثو الولادة أو الرضع الذين لا يتعدى عمرهم الـ ٤ أشهر، ويمارسه الرضيع في الغالب في آخر اليوم عند حلول المساء، حيث يصبح سيء المزاج ورضاعته مضطربة ومتقطعة ويتخللها البكاء والصراخ لمدة تتراوح من ٤ إلى ٥ ساعات متواصلة، ثم يغطُّ في نوم عميق لساعات متواصلة يمكن أن تمتد للصباح. لا شك أنك ستصابين بالإحباط والاكتئاب وتعتقدين أن طفلك ليس على ما يُرام، أو أن حليبك لا يكفي وأنه يشعر بالجوع.

أحب أن أطمئنك أنه طالما وزن رضيعك يزيد وتُغيرين له أكثر من ٤:٥ حفاضات في اليوم، فما يحدث طبيعي جداً في هذا العمر، وأن هذا نوع من الرضاعة يسمى الرضاعة العنقودية.

ولا يوجد سبب محدد للجوع الرضيع لهذا النوع من الرضاعة، لكن كل الأبحاث أجمعت أن الرضيع بهذه الطريقة يُحفز المخ لإفراز هرمون البرولاكتين، الذي بدوره يحفز إنتاج الحليب في ثديك بصورة أكبر، لأن معدته في هذا العمر تكبر بسرعة وتحتاج لكمية أكبر بسرعة.

مطلوب منك فقط أن تتقبلي الأمر وتتفهمي أنه طبيعي، وأنها فترة وستمر في النهاية، لكن يجب أخذ الاحتياطات الآتية:

١- شرب الكثير من السوائل.

٢- اختيار مكان مريح لجلسة الرضاعة وضعي بجوارك الريموت أو الـ DVD أو مجلات أو كتاب (ما إحنا مطولين).

٣ - دائماً يكون وقت الرضاعة العنقودية ثابتاً، وأنت بالخبرة ستعرفينه، لذا عليك مراعاة التغذية الجيدة قبل هذا الموعد، وتوفير الوجبات الصحية الخفيفة جوارك، كالفاكهة والحليب والخضروات والماء طبعاً إذا احتجت له.

٤- حاولي فهم علامات الجوع عند الرضيع (تم شرحها سابقاً)، حتى تبدئي الرضاعة قبل أن يصل لمرحلة البكاء وتصعب عليك المهمة (هي صعبة كفاية).

٥- ممكن ربط الطفل على صدرك باستخدام الـ (Baby sling)، حيث إن هذا الوضع يجعل الطفل مرتاحاً أكثر، ويشعر أنه قريب منك وأنت في الوقت نفسه تكون يدالكِ الاثنان حرتين طليقتين، وتستطيعين قضاء أي مهمة في المنزل.

التعلق بثدي الأم (الأم التيتينة)

تعاني الكثير من الأمهات من تعلق أطفالهن بالرضاعة الطبيعية، وتعلقهم بثدي أمهم لدرجة أنهم في بعض الأحيان لا

يستطيعون النوم إلا وهم ممسكون بالثدي، متعاملين معه معاملة (التييتينة) أو السكّاتة.

حبيباتي كل ما يحدث طبيعي، بالذات لو الطفل يمر بمرحلة التسنين أو مريض أو جائع أو يريد أن يشعر بالأمان، وبالتالي إذا أردت أن تكلمي على هذا الوضع لا توجد أي مشكلة ولا تخافي لن يصير طفلك مدلاً، أنت فقط تلبين احتياجاته الطبيعية.

ولكن في حالة أردت إيقاف هذه العادة لأي سبب، كعملك مثلاً أو اضطراب نومك أو عدم استطاعتك إنجاز المهام المنزلية (ولكن بعد أن تتأكدي أنه يشعر بالشبع)، عليك بتنفيذ هذه الطريقة:

بعد إتمام الرضاعة وبداية نوم الصغير انزعي حلمة الثدي من فمه بهدوء وأنت ترضعينه، وحاولي الضغط بإصبعك على ذقنه حتى تغلقي الفم برفق ... اثبتي على هذا الوضع لمدة تتراوح من دقيقتين إلى ثلاث دقائق ...

هذه الطريقة توقف ميكانيكية المص المستمرة عند الطفل وهو نائم، ممّا يتسبب في إيقافه عند شعوره بأن فمه فارغ؛ باحثاً عن الثدي ليكمل الرضاعة ... ومتوقع طبعاً استيقاظه مرة أخرى، وإن حدث هذا أعيدي الكرة مرة واثنين وثلاث.

يمكن أن تنجح هذه الطريقة من أول يوم، ووارد أن تأخذ بعضاً من الوقت، ولكن في النهاية سيعتاد صغيرك النوم دون ثديك، وهذا في حد ذاته إنجاز يستحق المحاولة والصبر.

وتستطيعين أيضاً تنفيذ هذه الطريقة مع الرضاعة الصناعية، لكن رجاءً يجب أن تكوني متأكدة أن صغيرك غير جائع.

معلومة مهمة:

ممنوع تجربة هذه الطريقة للأطفال الأقل من ٦ أشهر؛ حيث إن الطفل قبل هذا العمر يكون في حاجة فعلاً للرضاعة بكثرة، لزيادة وزنه وموّه، كما أنه وارد أن يمارس طريقة الرضاعة العنقودية التي سبق وشرحنها، فرجاءً ضعي هذا في اعتبارك.

الرضاعة من ثدي واحد:

حبيباتي ...

في بعض الأحيان يفضل الصغير الرضاعة من ثدي واحد عن الآخر، ويسمى هذا الموضوع Lopsidedness

لدرجة أن الأم تفاجأ بكبر حجم ثدي عن الآخر، ممّا يتسبب لها في الكثير من الإحراج.

لماذا يا ترى يفضل الرضيع ثدياً عن الآخر، لدرجة أنه في بعض الأوقات يرفض تماماً أن يرضع إلا من ناحية واحدة؟

يحدث ذلك لعدة أسباب:

- يوجد اختلاف في حجم وعدد الغدد والقنوات اللبنية والحلمات والهالة السوداء المحيطة بها بين الثديين، ودائماً هناك ثدي أكبر وأكثر في الغدد والقنوات اللبنية والحلمة (في العادة تكون الناحية اليسار)، وهذا في كل نساء العالم.

- معظم الأطفال يفضلون ناحية واحدة، وذلك لإحساسهم بالراحة في النوم على جانب معين ... أو إفراز الحليب في الجهة التي يرفضونها بطيء جداً لا يروي عطشهم، أو سريع جداً ويُسبب صعوبة في البلع لديهم وأحياناً الشرقة ...

وبالتالي يقومون باختيار الأنسب والأسهل لهم (مفيش حد سهل).

-توجد أمهات من دون قصد أو في (اللاوعي) تعرض على صغيرها الناحية المريحة لها هي في كل مرة، حتى تفاجأ بحدوث اختلاف كبير بين الناحيتين.

- تعرّض الأم - لا قدر الله - لعملية جراحية في أحد الثديين، ويؤدي هذا لقلة إفراز الحليب فيه.
متى نقلق ونبحث عن المساعدة الطبية؟

إذا كان الطفل حديث الولادة ويرفض من البداية ناحية معينة ... وفي هذه الحالة يجب أن يطمئن الطبيب أن جسد الطفل سليم ولا توجد فيه إصابات أو كسور من الولادة، تسبب رفضه أن ينام على هذا الجانب أثناء الرضاعة.

إذا كان الطفل يرضع من الثديين وفجأة رفض واحداً منهما ... في هذه الحالة هناك العديد من الأسباب، وسنقسمها كالآتي:

أسباب خاصة بالصغير:

- التهاب في الأذن.

- أن يكون الصغير حديث التطعيم ويسبب هذا له ألاماً في جهة التطعيم.

- أن يتعرض الطفل للجرح أو الإصابة في الجهة التي يرفض النوم عليها.

أسباب خاصة بالأم:

- ممكن أن تكون هذه علامة لبداية إصابة الأم بالتهاب في صدرها، ممّا يُغيّر طعم الحليب في هذا الثدي إلى المالح ويرفضه الطفل.

إذاً ما الحل؟

إذا كان الطفل سليماً ويزيد وزنه بصورة طبيعية وثدي الأم سليماً والحمد لله ... أحب أن أطمئنك أنه لا داعي للقلق، ونحن غير مضطرين لاتخاذ أي إجراء ... لكن إذا كان اختلاف الحجم يسبب لك أي ضيق أو إحراج، يمكن أن نجرب الطرق الآتية:

- حاولي أن ترضعي من الثدي الأصغر حجماً في الأوقات التي يكون فيها الطفل جائعاً (وقت استيقاظه من النوم مثلاً).

- قدمي له الثدي الأصغر إذا كان معتاداً على الرضاعة وهو نائم.

- حاولي تشفيط الثدي الأصغر مرات كثيرة طول اليوم بعد الرضاعة مباشرة، وبين الرضعات ... من ١٥ لـ ٢٠ دقيقة ... ولا تنسي الثدي الآخر رضعي منه وقومي بتشفيطه حتى تتفادي تراكم الحليب فيه، ممّا يسبب لك مشاكل أنت في غنى عنها.

- تناولي الأغذية المعروفة عنها زيادة إدرار الحليب (سبق ذكرها)، ولا تنسي تناول الكالسيوم والحديد والإكثار من السوائل.

- حاولي إقناع الطفل بالناحية التي يرفضها ... بتغيير الأوضاع ... بالهز والهددة أثناء الرضاعة ... ابدئي بالناحية التي يفضلها ثم قومي بتغيير الثدي دون تغيير وضع الطفل (سيتم شرح الأوضاع لاحقاً).

-حاولي إرضاع الطفل في غرفة مظلمة وهادئة.

ممکن أن تنجح هذه المحاولات إذا انتظمتِ عليها لمدة من ٣: ٥ أيام ... ويفضّل أن تكلمي حتى لا تعودتي لنقطة الصفر.

حسنًا ... وإذا باءت كل هذه المحاولات بالفشل وما زال الطفل مُصرّاً على الرضاعة من ناحية واحدة ... يأتي السؤال هنا: هل يمكن أن تكفيه ناحية واحدة؟

إذا كنت ترضعين الطفل باستمرار وحسب الطلب ... ستم برمجة المخ على توصيل كل احتياجات الطفل عن طريق الثدي الذي ترضعين منه، ووزنه سوف يزيد ويكبر ... فلا داعي للقلق، وبعد الفطام ستعود الأمور لطبيعتها مرة أخرى، وحتى لو كان هناك فرق بين حجم الثديين سيكون بسيطاً جداً وغير مُلاحظ.

طفرات النمو:

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ووجدته على غير عادته يريد أن يرضع طول اليوم، مع أو دون «قريفة» فهذا يا سيدتي يحدث نتيجة زيادة معدل نموه العضلي والذهني، يعني يزيد في الوزن ويتطور في الحركات، مثل أن يبدأ في التقلب أو أن يجلس أو يحبو أو يتكلم ... وهذا ما نسميه بطفرات النمو أو الـ Growth spurt.

أشهر حدوث طفرات النمو هي أول شهر في عُمر الرضيع ... والشهر الثالث والرابع والسادس ...

بعد ذلك تحدث لكن الرضيع يكون بدأ يأكل وبالتالي لا نلاحظها.

طفرة النمو ممكن أن تستمر من يومين إلى ٣ أيام، وممكن تطول حتى أسبوع كامل.

لكن كيف نتعامل مع هذه الفترة؟

أولاً:

يجب أن نستجيب لرغبات الطفل وتكون الرضاعة عند الطلب، ولا تقلقي من عدم كفاية كمية الحليب، فكلما زادت مرات الرضاعة تصل إلى المخ إشارات لزيادة إفراز الحليب، وسوف يصل لابنك الحليب الكافي فلا تتسرع وتلجئي للحليب الصناعي.

ثانياً:

يجب أن تستجيب لرغبات جسمك؛ لأنك في هذه الفترة ستشعرين بالجوع والعطش كثيراً ... تناولي الخضار والفاكهة والبروتين واشربي الكثير من الماء.

وحاذري من الإسراف في الأكل غير الصحي؛ حتى لا يزيد وزنك متحججة بأنك ترضعين طبيعياً ...

وما يحدث في فترات النمو يختلف تماماً عما يحدث في الرضاعة العنقودية التي سبق وشرحناها تفصيلاً.

معلومة مهمة:

إذا أصيب الطفل بصفة مستمرة - سواء صباحًا أم ليلاً - بنوبات صراخ وضيق أثناء الرضاعة، ممَّا يحولها إلى جلسة عذاب بالنسبة لك، فذلك يحدث لعدة أسباب:

- إما أن يكون حليبك غير كافٍ.

- أو أنه سريع التدفق فلا يستطيع الطفل بلعه بسرعة.

- أو أن الطفل معتاد على الرضاعة بالبرونة ويرفض الرضاعة من ثديك (لأن البرونة أسهل بالنسبة له).

- أو أن الطفل متأفف من رائحة معينة، أو غير مرتاح في وضع الرضاعة الحالي ويريد تغييره.

وحلول هذه المشاكل كلها سهلة وبسيطة، مطلوب منك فقط تحديد المشكلة، يعني مثلًا إن كان حليبك غير كافٍ فقد سبق وذكرنا كيف تتعرفين على هذه المشكلة وكيفية حلها ... أما إن كنت تعانين من زيادة كمية الحليب وسرعة تدفقه، فما عليك إلا تعصير القليل من الحليب قبل القيام بإرضاع الصغير، ويجب التأكيد على إرضاعه وهو جالس أو شبه جالس؛ لتسهيل عملية البلع وتقليل نسبة حدوث الشربة.

وإن لم يُفد هذا الحل ولم تستطعي السيطرة على الموقف، فعليك بتشفيط الثدي بانتظام وإرضاع الطفل بالبرونة بالتبادل مع الثدي، للسيطرة على كمية الحليب التي تصل للطفل، وفي حالة اعتياد الطفل على البرونة وتفضيلها على ثدي الأم يجب من البداية إرضاع الصغير بالسرنجة أو الملعقة؛ حتى لا يرفض ثدي الأم، أو استخدام حلقات للبرونة تشبه ثدي الأم كما هو موضح في الصورة.

وطبعا لن أوصيك بالاهتمام بنظافتك الشخصية، والتخلص من الروائح الكريهة العالقة بجسدك كالعرق وروائح الطبخ ... اعتادي دائماً أن يكون جسدك نظيفاً ورطباً قبل جلسة الرضاعة، وعلى الناحية الأخرى لا تبالغي في وضع العطور، فذلك يثير ضجر الصغير تماماً كالروائح الكريهة، فهو يمتلك حاسة شم قوية منذ الولادة، وسهل تعرُّضه لحساسية الجيوب الأنفية ... يكفي فقط أن يكون جسدك نظيفاً وإن لزم الأمر فالقليل جداً من العطر أو كريم الجسم لطيف الرائحة.

أوضاع الرضاعة

الأمهات الحبيبات حديثات العهد بالرضاعة ... الآن يأتي وقت التحدث عن أوضاع الرضاعة الطبيعية؛ لما له من أهمية كبيرة، بل إنه يعتبر أساس استمرار ونجاح رحلة الرضاعة الطبيعية، فكلما اخترت وضعًا مريحًا لك ولطفلك، لن تشعرى بالتعب والألم سريعًا، وبالتالي يتدفق الحليب بسهولة إلى الصغير. وطالما هو في وضع مريح سيتسم بالرضاعة حتى الشبع دون ضجر وصراخ وتأفف، وهذا أيضًا سيزيد من إحساسك بالراحة، وبالتالي يزيد إنتاجك من الحليب وهو المطلوب.

وبما أنه يوجد الكثير والكثير من أوضاع الرضاعة، فسأشرح لك ٦ أوضاع للرضاعة كبداية بالشرح والتوضيح بالصور.

لكن أولاً هناك تعليمات عامة تُطبَّق على كل الأوضاع يجب أن نتعلمها جيدًا:

١- اجلسي بطريقة صحيحة ... بمعنى:

أن يكون ظهره والذراعان مستندتين، وضعي تحت القدمين ما يبقيهما في مستوى أعلى؛ حتى لا تضطري لإحناء ظهره أثناء عملية الرضاعة، ممَّا يؤدي لشعورك بآلام الظهر سريعًا (ستكون المخدات جيدة لهذا الغرض).

٢- اسندي الثدي الذي تقومين بالإرضاع منه جيدًا باليد الحرة، حتى تقللي الألم وتمنعي سقوط الثدي على فم الرضيع وأنفه، ممَّا يتسبب في اختناقه.

٣- حافظي دائمًا على رأس الرضيع ورقبته وظهره في وضع مستقيم وقريب لجسمك، عن طريق وضع مخدة أو بطانية تحت الطفل، ومن الممكن أيضًا (تقميط) الصغير قبل الرضاعة إذا كان سنه أقل من ٣ شهور.

والآن لنبدأ شرح الأوضاع مع التوضيح بالصور:

١- وضع المهد (Cradle holding):

ويعتبر من أشهر الأوضاع ويستخدم لناقصي وكاملي النمو ... أهم شيء أن تجلسي على كرسي مريح والظهر والذراعان مسنودان والأرجل مرفوعة في مستوى مستقيم مع الظهر.



٢- وضع المهد باستخدام الذراعين (Cradleholding)

يناسب الأطفال ناقصي النمو أو ذوي الأوزان القليلة، وأيضًا الأطفال غير القادرين على الإمساك بالحلمة والهالة السوداء جيدًا.



٣- وضع كرة الرجبي (Rugby ball holding)

يستخدم هذا الوضع إذا كانت ولادتك قيصرية، حتى تبعدى الصغير عن مكان الجرح، ويستخدم أيضًا إذا كان وزنه قليلًا أو لا يستطيع الإمساك بالحلمة والهالة السوداء جيدًا ... ويجب أن تكوني مسنودة بمخدات، مع وضع مخدة تحته حتى يكون في مستوى الثدي.



٤- وضع الإضجاع على أحد الجانبين (side lying position)

نلجأ لهذا الوضع سواء في حالة الولادة الطبيعية أو القيصرية، وكنت غير قادرة على الجلوس أو إذا كانت الرضاعة في وضع الجلوس عامة غير مريحة بالنسبة لك ... أو طبعًا إذا كنت غارقة في النوم واستيقظ الصغير بغرض الرضاعة، ولا تقلقي فهذا الوضع لا يؤثر على الأذن ولا يسبب أي التهابات، وذلك لأنه خلال البلع تنغلق قناة استاكيوس الموجودة بين الفم والأذن، وذلك لاختلاف الضغط بين الفم وداخل القناة، وبالتالي لا يدخل الحليب الأذن عكس ما كان متعارفًا عليه سابقًا.



٥- وضع الإضجاع للخلف (Laid back position)

يعد هذا الوضع من أكثر الأوضاع راحة ... وينفع بعد الولادة مباشرة سواء طبيعية أم قيصرية ... وأيضا لو كنت تعاني من آلام الظهر أو تنميل أو آلام في الذراعين ... ويناسب الأطفال ناقصي وكاملي النمو.



٦- وضع الكوالا أو وضع الجلوس (Koala holding)

يناسب هذا الوضع الأطفال أكبر من عمر الشهرين ويعانون من الارتجاع ... وراعي أن ترفعي الصغير إلى مستوى الثدي بوضع مخدة تحته، وفي جميع الأحوال يجب أن وضع وسادة تحت أقدامك لرفعها للمحافظة على سلامة ظهرك.



إدخال الحلمة في فم الطفل بطريقة صحيحة (LATCHING)

إذا تعلمت أن تُدخلي الحلمة في بداية الرضاعة بطريقة صحيحة داخل فم رضيعك فقد قطعت شوطاً كبيراً في رحلة الرضاعة، حيث تضمنين بذلك نزول الحليب بسلاسة وبكمية كبيرة داخل فم الرضيع، مع عدم ابتلاع هواء أثناء الرضاعة، مما يضمن لنا طفلاً هادئاً شبعان ولا يعاني من الغازات ...

كما أن الطريقة الصحيحة لإدخال الحلمة في فم صغيرك ستضمن لك أنت أيضاً حلمات سليمة غير متشققة، وبالتالي رضاعة دون ألم، ممّا يحفز الغدة النخامية لإفراز هرمون الأوكسيتوسين والبرولاكتين (صورة رقم ١) اللذين يعملان على إفراز وضخ الحليب في ثدييك، وسيشجعك هذا أيضاً على قضاء وقت أطول لإرضاع صغيرك، وبالتالي سيتم إفراغ ثدييك بانتظام، ويقلل من إصابتك بالتهاب أغشية الثدي والتجبرُّ وتكوين القرح و«الخراريج» لا قدر الله.



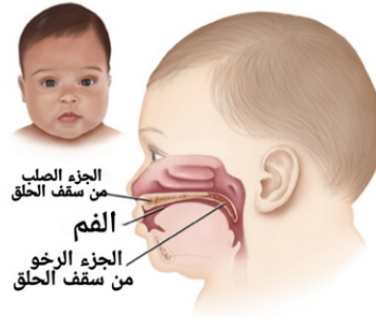
(صورة رقم ١)

ولاستيعاب الفكرة بطريقة أدق يجب علينا معرفة تكوين فم الطفل من الداخل، ولأي مرحلة نريد أن نصل بالحلمة داخل فم الطفل.

فم الطفل هو تجويف صغير وقصير ويحتوي على لسان كبير بالنسبة لحجم الفم، ويحاط من الجانبين بخدود تحتوي على كمية من الدهون ممّا يجعلها مكتنزة إلى حد ما للحفاظ على وضع اللسان أثناء الرضاعة، ولزيادة قوة الضغط على الحلمة أثناء الرضاعة، كما يتميز لسان المزمار (المسئول عن إغلاق الجهاز التنفسي أثناء البلع حتى لا يتسرب حليب إلى الجهاز التنفسي ممّا يسبب شرقة) في هذه المرحلة بمرونته وقدرته على الحفاظ على الجهاز التنفسي مغلقاً أثناء البلع في جميع أوضاع الرضاعة، سواء كانت رقبة الصغير ممددة أو منثنية.

وأكثر ما يهمننا في تكوين وتركيب فم الصغير هو سقف الحلق، ويتكون من جزأين، سقف الحلق العظمي أو الصلب (Hard palat)، وهو ما يلي الشفة العلوية والأسنان، ويمثل ثلثي مساحة سقف الحلق، ويليه سقف الحلق الرخو، وهو عبارة عن أغشية مخاطية ويمثل الثلث الأخير من سقف الحلق.

(يمكنكم التحقق من ذلك بأنفسكم بتحريك ألسنتكم على سقف الحلق وتحسس الجزء الصلب والرخو منه، ولكن عند الرُّضْع تكون المسافات أصغر بكثير).



(صورة رقم ٢)

لماذا هذا الشرح التفصيلي الممل؟

والله إنه للأهمية الشديدة، فلو علمت أنه لو وصلتِ بالحلمة للجزء الرخو من سقف الحلق لن تنجح الحلمة ولن تتشقق، وسيفرز ثديك الكثير من الحليب على عكس لو وصلتِ بالحلمة إلى الجزء الصلب فقط من سقف الحلق، ممّا يؤدي لاعتصار الحلمة بين اللسان وهذا الجزء الصلب، وبالتالي سوف تتشقق وسيسبب لك هذا ألمًا شديدًا مع عدم وصول الكمية الكافية من الحليب للرضيع.

ولن يتم الوصول للجزء الرخو من سقف الحلق إلا إذا تعرفنا على كيفية إدخال حلمة الثدي إلى فم الرضيع بطريقة صحيحة، خطوة بخطوة كالآتي:

١ - الخطوة الأولى:

بعد ملاحظة العلامات الأولى للجوع والسابق ذكرها عليك بتحفيز الرضيع على فتح فمه بزاوية منفرجة، أي لأقصى درجة، ويتم ذلك بضرب حلمة الثدي بفم الرضيع وشفته العليا برفق.



(صورة رقم ٣)

الخطوة الثانية:

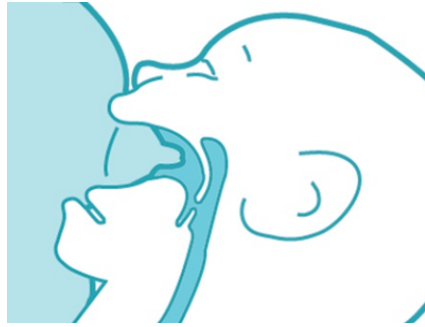
كوني صبورة وكرري الخطوة الأولى، حيث سيظل الرضيع يبحث عن الحلمة فاتحًا فمه بالتدرج لأقصى حد.



(صورة رقم ٤)

الخطوة الثالثة:

إدخال أكبر قدر من الجزء السفلي من الهالة السوداء حول الحلمة أولًا، تليها الحلمة، ثم ما تيسر من الجزء العلوي للحلمة.



(صورة رقم ٥)

بهذه الطريقة تضمنين دخول أكبر جزء من الهالة السوداء المحيطة بالحلمة، والتي تحتوي على القنوات اللبنية، وأيضًا وصول الحلمة إلى الجزء الرخو من سقف حلق الصغير، وبالتالي ومع مص الصغير سيتم الضغط مباشرة على القنوات اللبنية وإفراز الحليب في فم الصغير بكمية كبيرة، كما سيكون الجزء الضاغط على الحلمة هو لسان الطفل والجزء الرخو من سقف الحلق، وبالتالي لن تعاني الأم من آلام تشققات الحلمة والتهابها، وستتم عملية الرضاعة بطريقة مريحة.

كيف تدركين أن وضع الثدي داخل فم الرضيع صحيح وأن رضيعك يرضع بطريقة صحيحة؟

هناك علامات يجب عليك ملاحظتها أثناء الرضاعة ستؤكد لك أنك على الدرب الصحيح بإذن الله، وهي كالتالي:

١- الفم مفتوح بزواوية منفرجة.

٢- رؤية بعض من الجزء العلوي من الهالة السوداء وعدم رؤية الجزء السفلي.

٣- خدود الطفل شكلها مستدير وممتلئ ولا تكون مشفوفة للداخل مع سماع صوت مص الطفل، حيث يدل هذا على وضع الرضاعة الخاطئ.

٤- شفتا الطفل العلوية والسفلية تكونان منقلبتين للخارج.

٥- ذقن الطفل ملتصق بثدي الأم.

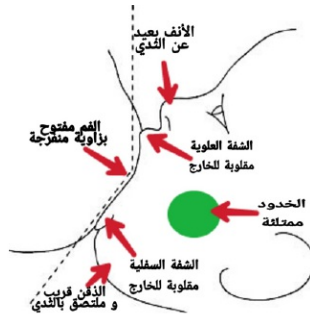
٦- الأنف بعيد وغير ملتصق بثدي الأم.

٧- أن يبلع الطفل بطريقة منتظمة مع سماع صوت البلع مع أخذ فترات للاستراحة (إذا استمر الطفل بالرضاعة دون استراحة فهذا يدل على عدم وصول الكمية الكافية من الحليب إليه).

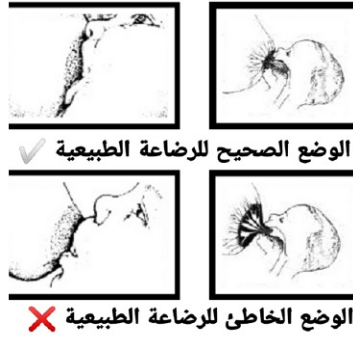
٨- ملاحظة حركة الفك السفلي للطفل لأسفل وأعلى بانتظام وببطء يدل على بلع كمية كافية من الحليب، وعلى العكس حركة الفك السريعة مع قلق الطفل وتركه للثدي على فترات قصيرة مع البكاء يدل على وضع الرضاعة الخاطئ.

٩- عدم شعورك بالألم (الشعور بالألم أول أسبوعين إلى ٣ أسابيع من بعد الولادة، هو أمر طبيعي، إنما إذا زاد الألم عن هذه الفترة فهذا يدل على أن وضع الرضاعة غير صحيح).

١٠- أن تخرج الحلمة من فم الطفل دون تغير شكلها، أي أن يكون شكلها مستديرًا وليس مدببًا.



صورة رقم ٦



صورة رقم ٧

التجشؤ أو التكريع

ما التجشؤ أو التكريع ومتى يحتاجه الرضيع؟

التجشؤ أو التكريع هو طريقة ولها أكثر من ميكانيكية، تساعد بها الطفل الرضيع حتى يُخرج الهواء أو الغازات الزائدة في بطنه والتي تسبب له ضيقًا وقلقًا.

متى نعرف أن الرضيع في حاجة إلى التكريع أو التجشؤ؟

هناك علامات ممكن ملاحظتها على الطفل تدل أنه يعاني من الغازات ويحتاج مساعدة، مثل:

الفرك، ويحدث بعد وقت قصير من الرضاعة، حيث تجدين الطفل يضرب قدميه في بعضهما، أو يحرك مفصل الفخذ ناحية البطن ويهز الأذرع بطريقة عصبية.

التوقف عن الرضاعة أو التردد (يكمل أم لا) أو يبطئ الرضاعة ... وكل هذا من علامات وجود غازات.

ظهور علامة التكشيرة (مقاربة الحاجبين لبعضهما)، أو علامات الألم وسط الرضاعة، وفي هذا الوقت مطلوب منك التوقف عن الرضاعة ومساعدته في أن يُخرج الغازات التي بلعها مع الحليب.

استيقاظ الطفل من النوم يصرخ ... في هذا الوقت ممكن يكون فقط في حاجة إلى التكريع.

ما الوقت المناسب للتكريع أو التجشؤ؟

حيث إننا لا نعرف كمية الغازات التي ابتلعها الطفل، فمن المستحب أن نقوم بهذه العملية في نصف وفي آخر الرضعة، سواء طبيعية أو صناعية.

هل يمكن أن نتوقف في سن معينة عن هذه العملية؟

عند سن ٤ ل-٦ شهور حيث يبدأ الطفل يتعلم كيفية عدم بلع الهواء أثناء الرضاعة، وأيضاً تتحسن الأمور، الموضوع أنه بعد دخول الأكل تقل أهمية عملية التجشؤ، عندما نصل للعمر من ٤:٦ شهور.

وما الإجراء المتخذ إذا حاولنا تكريع الطفل وباءت المحاولة بالفشل؟

أولاً تحتاج هذه العملية من دقيقة واحدة ل-١٥ دقيقة حسب الطفل ... ولها أكثر من طريقة مطلوب منك التبديل بينها ... لكن بين الوضع والثاني اتركي الطفل برهة للراحة على رجلك ثم ابدئي بتغيير الوضع، حيث تساعد هذه الطريقة على تحريك الغازات حتى يتكرع.

أتممت كل هذه الخطوات وأيضاً لم يتكرع؟

إذاً انتظري بعد الرضاعة بنصف ساعة (حتى لا يتقيأ) وقومي بتنويمه على بطنه قليلاً وهو مستيقظ، أو قومي بعمل تمارين العجلة (أيضاً بعد الرضاعة بنصف ساعة) وسبق شرحها سابقاً في الجزء الأول.

ماذا إذا نام الصغير أثناء الرضاعة وخفت أن يستيقظ إذا بدأت في تكريعه؟

لا مشكلة بتاتاً، فيمكن أن تنفذي الأوضاع نفسها لكن مع استخدام طريقة المساج الدائري، بدلاً من «التخبيط» على الظهر.

والآن هيا بنا نتعرف على أشهر الأوضاع لمساعدة الرضيع على التجشؤ أو التكريع ...

الطريقة رقم ١ :

- اسندي رأس الطفل على كتفك وباليدين الحرة قومي بالتخبيط برفق على الظهر من أسفل لأعلى وكرري العملية حتى يخرج الهواء، ولو نام الطفل يمكن أن تبدي التخبيط بالمساج على الظهر بطريقة دائرية كما سبق وذكرنا.



الطريقة رقم ٢:

- أجلسي الطفل على حرك واعملي يدك على شكل حرف C واسندي بها ذقنه وأميلي جسمه للأمام وباليدين الحرة «خبطي» على ظهره من أسفل لأعلى أو استخدمي طريقة المساج الدائري.



الطريقة رقم ٣:

- نيمي الطفل على بطنه على رجلك، بحيث تكون رأسه مسنودة جيداً وبالطريقة نفسها خبطي على ظهره من أسفل لأعلى، أو قومي بعمل مساج دائري.



الحساسية والرضاعة الطبيعية

من النادر جداً أن يصاب الطفل بحساسية الرضاعة الطبيعية، وهؤلاء الصغار أغلبهم يعاني من مشاكل في التمثيل الغذائي، وفي الغالب هذه أمراض وراثية وتحتاج لنوع معين من الغذاء يعتمد عليه الطفل طوال حياته ...

لكن نسبة بسيطة من الرضع (في حالة الرضاعة الطبيعية) يمكن أن يصابوا بحساسية من نوع طعام تتناوله الأم، وهذا

هو سبب الأعراض التي تظهر على الطفل.

وما هذه الأعراض؟

أولاً يجب أن تعرفي أن المغص والانتفاخ والغازات ليسوا دليلاً كافياً أن الطفل يعاني من حساسية من طعام تناولته؛ لأن معظمهم يعاني من هذه المشكلة وبالذات «حديثي الولادة»، لكن يجب أن يكون الطفل مصاباً على الأقل بعرضين أو ثلاثة من الآتي:

- ١- طفح جلدي أحمر، إكزيما، جفاف في الجلد، شحوب لون الجلد.
 - ٢- تسلخات والتهابات في منطقة الحفاضة.
 - ٣- «التفتفة» أو التفل بصورة مستمرة، قيء مستمر، إمساك أو إسهال مصاحب ببراز أخضر مع مخاط أو دم.
 - ٤- احتقان في الأنف، كحة وعطس بصورة زائدة، تزييء (صوت تصفير) في الصدر.
 - ٥- احمرار وحكة أو تورم في العينين أو الشفاه، التهابات مزمنة في الأذن.
 - ٦- الطفل يصرخ بعد الرضاعة مباشرة أو ينام لفترة بسيطة ويستيقظ صارخاً.
- وتعتمد حدة الأعراض على كمية الطعام (المُسببة للحساسية) التي تناولتها الأم، ودرجة الحساسية عند الطفل؛ بمعنى:
- كمية أكبر من الطعام المُسبب للحساسية تزيد درجة الحساسية عند الطفل، ويؤدي لأعراض أقوى.

والأعراض ممكن أن تظهر في خلال دقائق لـ ٢٤ ساعة من الرضاعة، ولو التحسس من طعام جديد أكلته الأم يمكن أن تزول الأعراض وأثرها على الطفل خلال ساعتين ... ولو من طعام الأم معتادة تناوله يومياً، فإن أعراض الحساسية ممكن تطول مع الطفل لأيام وأسابيع وممكن شهور.

ومن أشهر الأطعمة التي يمكن أن تسبب حساسية للطفل:

- ١- اللبن البقري ومنتجاته من زبدة وأجبان وقشطة وزبادي وآيس كريم ... ويعتبر من أشهر المأكولات التي يمكن أن تسبب حساسية للطفل.
- ٢- الصويا ... القمح ... الذرة ... الفول السوداني.
- ٣- المكسرات ... البيض ... الأسماك ... المحار.
- أو
- ٤- أي طعام يتحسس منه أي فرد من العائلة.
- ٥- أي طعام جديد الأم جربتة حديثاً وظهرت بعده الأعراض ... أو أي طعام الأم معتادة عليه وأكلته بكمية كبيرة وظهرت بعده الأعراض.
- ٦- الطعام الذي تأكله الأم وقت تعصبها أو عندما تكون مضغوطة نفسياً، كالشيكولاتة مثلاً.

وكيف نتعامل مع هذه المشكلة؟

مبدئيًا لا يوجد ما يسمى بقائمة الممنوعات التي تلتزم بها الأم، كل الأمر دقة الملاحظة للطعام الذي تتناولينه، وظهور الأعراض على الطفل ... لأن كل طفل يختلف عن الآخر، وأكثر طعام تشكين فيه امنعيه تمامًا مدته من ٢: ٣ أسابيع، وأقل من هذه المدة لن تحصيلي على نتيجة مرضية ... لماذا؟

سنأخذ للإجابة على هذا السؤال مثالاً مهمًا وهو مادة بروتين الحليب البقري مثلًا، حيث تظل في جسم الأم من أسبوع ونصف لأسبوعين، وأيضًا تحتاج من أسبوع ونصف لأسبوعين، حتى تخرج تمامًا من جسم الطفل ...

ومتى يتحسن الصغير عندما تقدم الأم له طعامًا يسبب له الحساسية؟

يبدأ التحسن من بعد ٥: ٧ أيام، ويمكن أن تطول الفترة إلى أسابيع إذا كانت الأم معتادة على تناول هذا الطعام بصورة يومية.

عند التأكد من نوع الطعام المسبب لحساسية للطفل يُفضّل منعه تمامًا لمدة تتراوح من شهر إلى ٦ أشهر على الأقل قبل تجربته مرة أخرى، وهذا حسب حدة وقوة أعراض الحساسية على الطفل.

وهل يعني هذا أن الطفل سيظل يعاني من هذا النوع من الحساسية طوال العمر؟

بالطبع لا ... فمعظم الأطفال تتحسن حالتهم مع الوقت خلال أول سنة من عُمرهم، ويمكن أن تستمر الأعراض حتى عمر سنة ونصف إلى ٣ سنوات، ونسبة قليلة جدًا يمكن أن تستمر معها أعراض الحساسية طوال العمر.

وضعي في حسابك أنك كلما اكتشفتِ المشكلة مبكرًا ومنعتِ الأكل المسبب للحساسية مبكرًا، ساعدتِ على عدم تفاقم الأمور وتحول الحساسية إلى النوع المزمن أو الخطير.

كيفية تعصير وشفط الحليب من ثدي الأم

تحتاج بعض الأمهات لتعصير أو تشفيط الحليب من الثدي للعديد من الأسباب، ومنها:

١- عدم قدرة الرضيع على الرضاعة من ثدي الأم، وذلك لمشاكل عند الأم، مثل الحلمة المقلوبة، أو لأن الطفل غير قادر على الرضاعة كالأطفال غير مكتملي النمو، أو من يعانون من مشاكل صحية كالشفة الأرنبية، أو انشقاق سقف الحلق أو أمراض القلب، وغيرها من الأمراض.

٢- اضطرار الأم لترك الطفل لفترات طويلة طوال اليوم، وبالتالي يجب أن تترك له ما يكفيه خلال غيابها، بالذات لو كان أصغر من ٦ أشهر.

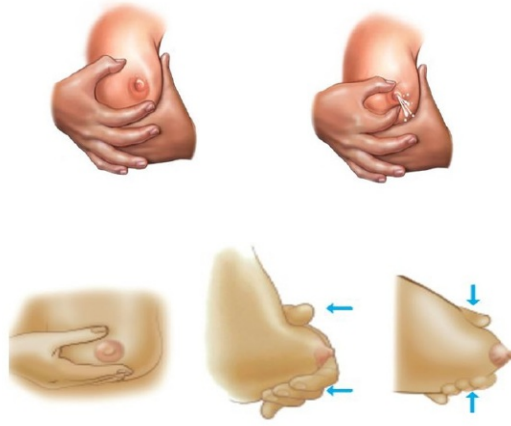
٣- إدرار الحليب من الثدي بكميات كبيرة، وفي هذه الحالة يجب أن تلجأ الأم للتعصير والتشفيط لتفادي حدوث تراكم للحليب داخل القنوات اللبنية، مما يسبب مشاكل وآلام للأم، وأيضًا لمنع إهدار هذا الذهب الأبيض فالطفل أولى به.

ويتم التشفيط أو التعصير بطريقتين، إما الطريقة اليدوية، أو باستخدام جهاز التشفيط، وهو مصمم لهذا الغرض.

ولكل طريقة أسسها وهذا ما سنوضحه كالآتي:

١ - الطريقة اليدوية:

- اغسلي يديك جيدًا بالماء والصابون وجهزي إناء نظيفًا لتجميع الحليب.
- اختاري وضعًا مريحًا ومكانًا هادئًا لإكمال المهمة.
- قومي ببعض المساج للثدي من ٥ إلى ١٠ دقائق؛ لتسهيل إدرار الحليب ويمكنك استخدام كمادات ماء دافئ أيضًا.
- احملي الثدي المراد تعصيره باليد اليسرى وقومي بعمل حرف C بإصبعي اليد اليمنى السبابة والإبهام، وقومي بضغط الثدي بينهما من القاعدة نزولًا إلى بداية الهالة السوداء القائمة حول الحلمة بالطريقة الموضحة في الصورة ... تفادي تمامًا تعصير الحلمة حتى لا تتسببي في جرحها وتشققها.



-توقفي عن الضغط ثم أعيدي الكرة مرارًا وتكرارًا، وستلاحظين نزول نقاط من الحليب في البداية ثم سيبدأ إدرار الحليب بسلاسة بإذن الله.

-إذا لاحظت بقاء إدرار الحليب قومي بتغيير منطقة التعصير يسارًا ويمينًا لأعلى وأسفل.

-قومي بالتبديل بين الثديين حتى تلاحظي بقاء إدرار الحليب من كليهما، وهنا يمكنك أن توقفي الجلسة وتقومي بتنظيف ثدييك ويديك، وتغذي واشربي سوائل جيدًا استعدادًا للجلسة القادمة بإذن الله.

٢ - استخدام جهاز التشفيط سواء الكهربائي أو اليدوي Pump machine





-اقرأ التعليمات المرفقة بالجهاز جيدًا، وتأكد من توصيل الجهاز الكهربائي وأنه يعمل (في حالة استخدام الجهاز الكهربائي)، أحكمي تركيب الجهاز.

-اغسلي يديك بالماء والصابون جيدًا.

-اختاري مكانًا هادئًا ومريحًا، وضعي جوارك الماء وبعض السناكس.

-ضعي الماصات على الحلمتين بحيث تكون الحلمة في الوسط تمامًا وألصقيها جيدًا، واسنديها باليد الحرة لضمان التصاقها.

يجب أن يكون مقياس الماصات (Flanges) ملائمًا تمامًا لحجم الحلمة، ولمعرفة ذلك ستلاحظين وجود مسافة صغيرة بين الحلمة والماصة المحيطة بها تعطي لها حرية الحركة أثناء الضخ دون احتكاك بجدار الماصة، مما يسبب التهابًا أو ألمًا على عكس إن كانت هذه المسافة ضيقة، ويسبب ذلك التهابات وتشققات بالحلمة أو كانت المسافة كبيرة، سيسبب ذلك دخول الهالة السوداء مع الحلمة، وبالتالي سيؤثر على إدرار الحليب، ويجب أن تعرفي أن حجم الثدي يتغير أثناء فترة الرضاعة، ولذلك يجب أن تراجع مقياس الماصات كل بضعة أسابيع فرمًا تحتاجين المقياس الأكبر أو الأصغر.

-شغلي الجهاز (في حالة استخدام الجهاز الكهربائي) ... ستلاحظين وجود زررين للجهاز، أحدهما مسئول عن سرعة الضخ، والآخر مسئول عن سرعة الامتصاص، في البداية اجعلي الجهاز يعمل على السرعة القصوى والامتصاص المريح بالنسبة لك، وهذا يشبه امتصاص الطفل في بداية الرضاعة.

وعند بداية إدرار الحليب على شكل قطرات صغيرة تندفع من الحلمة، وهو ما نسميه (let down or milk release) وهو من أهم مراحل إدرار الحليب ويتكرر أثناء عملية التشفيط حوالي ٣ إلى ٤ مرات، قومي بتغيير السرعة إلى المتوسطة وحافظي على أقصى معدل امتصاص ملائم ومريح لك.

-عندما يقل معدل إدرار الحليب في الثدي الذي تقومين بتشفيطه، زيدي من سرعة الضخ حتى تلاحظي تكرار إدرار الحليب من الثدي مرة أخرى (let down)، ثم قومي بتكرار الخطوات السابقة نفسها، وكما ذكرنا سابقًا يمكن أن نكرر هذه العملية على الثدي الواحد من ٣ إلى ٤ مرات.

ومن الملاحظ أن طريقة التشفيط السابقة تماثل بشكل كبير طريقة رضاعة الطفل من الثدي مباشرة، فعند وضعه على الثدي وهو جائع سيقوم بالمص بسرعه القصوى، وعند إدرار الحليب سيقوم بتقليل سرعته للبلع والاستمتاع بالوجبة، وعندما يقل سريان الحليب إلى فمه سيزيد من سرعة الرضاعة وهكذا.

ولذلك إذا اعتمدنا هذه الطريقة سنقلل من إصابات الحلمة وأغشية الثدي أثناء عملية التشفيط. وهذه طريقة تُستخدم أيضًا بالتكنيك نفسه في الجهاز اليدوي، حيث عليك استئارة إفراز الحليب بالضغط سريعًا على «الهاندل»، وعند بدء الإفراز قومي بتبطين السرعة حتى يقل الإدراج فتعيدي الكرة مرة أخرى.

- يمكنك أيضًا القيام ببعض المساج أو استخدام كمادات الماء الدافئ أثناء تشفيط الثدي لزيادة إدرار الحليب.

-لا تنحني للأمام أثناء العملية، حافظي على وضع الظهر قائمًا على كرسي مريح واسترخي تمامًا.

-عند الانتهاء أغلقي الجهاز أولاً قبل نزع الماصات بوضع أصابعك بين الثدي والماصة، لفك الضغط عن الحلمة قبل النزع لتجنب إصابة أغشية الحلمة.

-قومي بغسل يديك جيدًا وغسل أجزاء الجهاز المستخدمة بالماء الساخن وتركها لتجف ... ثم قومي بتخزين الحليب كما سنشرح في الفصل القادم.

معلومات مهمة:

أكثر الأوقات المناسبة لتشفيط الثدي هي:

١- صباحًا بعد الاستيقاظ من النوم.

٢- بعد ٣٠:٦٠ دقيقة من إرضاع الطفل.

٣- قبل وقت رضاعة الطفل بساعة.

-إذا أراد الصغير الرضاعة بعد التشفيط مباشرة لا تقلقي وقومي بإرضاعه من الثدي، صحيح أنه سيأخذ فترة أطول قليلًا للشبع، لكنه سيجد ما يشبعه بإذن الله.

-إذا كنت تعتمدين على التشفيط أو التعصير تمامًا ولن ترضعي صغيرك مباشرة من الثدي، فيجب أن تتم عملية التشفيط من ٨ إلى ١٠ مرات في اليوم؛ حتى تحصلي على أقصى كمية حليب ممكنة، وهي من ٧٥٠ مل إلى ١ لتر ... وعند وصولك لهذه الكمية في اليوم تستطيعين التقليل من فترات التشفيط، إذا كان إنتاج ثدييك هذا الناتج (٧٥٠ مل إلى ١ لتر).

- إذا كنت مبتدئة فعليك أن تعلمي:

إن أكثر مدة يكون فيها الثدي ممتلئًا هي بعد الاستيقاظ من النوم، وإن إفراز الحليب يقل على مدار اليوم، وإنتاج الحليب يعتمد على عوامل كثيرة جسدية ونفسية، وعوامل خاصة بالتغذية، وكل ثدي يفرز كميته الخاصة وليس شرطًا أن يكونا متساويين.

- إذا كنت ستعتمدين على التشفيط تمامًا ولن ترضعي من ثدييك فعليك ببدء التشفيط بعد الولادة على الأقل ب ٦ ساعات، وتستمري كما سبق وذكرنا، أما إذا كنت سترضعين طفلك من ثدييك مع التشفيط فأخري عملية التشفيط أو التعصير حتى ٦ أسابيع من عمر الطفل لينتظم إفراز الحليب في الثدي.

- أنت من تحددين مدة الجلسة حسب إنتاج ثدييك، فقد تتراوح من ١٠ دقائق إلى ٣٠ دقيقة فقط وأكثر.

القطام من التشفيط:

عملية لا تقل أهمية على التدريب على التعصير أو تشفيط الثدي وتتم كالآتي:

- قللي عدد مرات التشفيط (في منتصف النهار) مرة كل ٣ إلى ٤ أيام.

- إذا كنت تشفطين ثديك صباحًا ومساءً فاتركي التوقف عنهما لآخر خطوة.

- قللي كمية الحليب في كل جلسة، بمعنى أنه إذا كانت الجلسة الواحدة تنتج ١٢٠ مل من الحليب فأوقفي الجلسة عند ٩٠ مل، ولمدة ٣ إلى ٤ أيام، ثم قومي بتشفيط كمية أقل (مثلاً ٦٠ مل)، وبالتدريج حتى يتأقلم الجسم وينتج كميات قليلة حتى يتوقف تمامًا.

تخزين لبن الأم

يضر الكثير من الأمهات لترك صغارهن لفترات ليست بالقصيرة على مدار اليوم، إما للعمل أو قضاء حوائج المنزل أو ... أو ... أو تصبح هذه مشكلة عويصة بالنسبة للأم في حالة وجود طفل رضيع في المنزل، ويزيد الطين بلة إذا كان هذا الصغير لا يرضع إلا رضاعة طبيعية وفي سن صغير لا يسمح بتقديم وجبات بدلاً من الرضاعة حتى وصول الأم ... ولهذه الأسباب تضطر الأم لتخزين حليب الثدي وتحفظ به للصغير وقت الحاجة.

ولهذا سأشرح في هذا الفصل أسس وقواعد تخزين حليب الأم؛ حتى نضمن وصوله للطفل بأكبر قدر من الفائدة، مع تفادي أي أضرار للتخزين الخاطئ.

فهيا نبدأ ...

١- حليب الأم ممكن أن يظل في درجة حرارة الغرفة (حوالي ٢٥ درجة مئوية) لمدة ٦ ساعات، ويُفضّل استخدامه في أول ٤ ساعات بالذات لو الغرفة دافئة.

٢- حليب الأم ممكن أن يُحفظ في ال- ice box لمدة ٢٤ ساعة.

٣- حليب الأم يحفظ في درجة حرارة الثلاجة (حوالي ٤ درجات مئوية) لمدة ٥ أيام ... ويجب وضعه بجوار الجدار الخلفي للثلاجة؛ لأنه أبرد مكان فيها، مع مراعاة أن يكون بعيداً عن اللحوم والبيض والأكل غير المطبوخ.

٤- حليب الأم يُخزّن في فريزر الثلاجة لمدة أسبوعين، ويفضّل استخدامه في أول ٣ أيام للحصول على أقصى فائدة منه ... وفي الديب فريزر في درجة حرارة سالب ١٨ لمدة سنة، ولكن يفضّل استخدامه في أول ٦ شهور، حيث يبدأ بفقدان قيمته الغذائية بعد هذه الفترة.

٥- حليب الأم يمكن أن يُخزّن في عبوات معقمة ومُحكمة الغلق، زجاجية أو مصنوعة من البلاستيك الصحي، أو في أكياس معقمة قابلة للغلق مصنوعة مخصوص لهذا الغرض ... ولن أوصيك بتنظيف وتعقيم كل هذه الأغراض، وأيضاً غسلها جيداً قبل القيام بهذه العملية وبعدها وخلالها.

٦- على كل عبوة يجب وضع ورقة بتاريخ وساعة التخزين ... وتكون في وضع قائم «غير نائم» حتى يتم التبريد بالتساوي، وراعي وضع القديم أولاً والأقرب ليديك، ثم ما يليه في التواريخ التي تسجلينها على العبوة.

٧- حاولي أن تتم عملية التخزين بأسرع وقت بعد التشفيط مباشرة، واتركي في كل عبوة فراغًا عند ملئها بالحليب، حيث إنه يتمدد بعد التجميد.

٨- لو وجدت عند استخدام الحليب المُخزَّن أنه (فصل)، أي تحوّل إلى ماء في الأعلى وحليب في الأسفل، لا تقلقي، فقط قومي برجّه أو هزّه جيدًا قبل تقديمه للطفل، وقدميه دافئًا أو باردًا حسب رغبته.

تتم تدفئة أو إذابة الحليب المُخزَّن بوضع العبوة التي تحتوي على الحليب - مُحكمة الغلق - في حمام ماء دافئ ... أو ممكن نقلها إلى الثلاجة لتذوب طوال الليل، ونقوم بتدفئتها في حمام ماء دافئ في الصباح ... وممنوع استخدام التسخين السريع في الميكروويف أو على البوتاجاز؛ حيث يفقد الحليب محتوياته من الأجسام المضادة بهذه الطريقة.

٩- عندما تتم إذابة الحليب المجمد يظل صالحًا لمدة ١٢ ساعة، وبعد ذلك يجب التخلص من الباقي ولا يُعاد تجميده أو تبريده ... وبالنسبة للحليب المبرد فقط (الذي تم حفظه في الثلاجة فقط ولم يتم تجميده) يجب التخلص من الباقي فورًا بعد انتهاء الرضاعة.

١٠- في حالة تغير لون ورائحة الحليب المخزن فهذا لا يعني فساد الحليب لكن لو كان الطفل غير متقبّل لطعمه فيجب عليك تقليل فترة التخزين.

١١- يمكن إضافة حليب جديد على حليب قديم عندك في الثلاجة، لكن بشروط:

أولاً:

- أن يكون القديم والجديد تم تشفيطهما في اليوم نفسه.

ثانيًا:

- يجب تبريد الحليب الجديد أولًا قبل إضافته للقديم، أو تجميده على الأقل ساعة إذا كنا سنضيفه على حليب قديم متجمد في اليوم نفسه، ونحسب فترة الصلاحية على حسب تاريخ صلاحية الحليب القديم. ورغم أن حليب الأم المخزن في الثلاجة أو الفريزر يفقد بعضًا من قيمته الغذائية وقدرته على مقاومة الأمراض، فإنه يظل أفضل من الحليب الصناعي بأي حال من الأحوال.

الرضاعة الطبيعية مع الحمل

هل أستطيع أن أَرْضع صغيري وأنا حامل؟

لو اكتشفت أنك حامل وما زال طفلك صغيرًا - بالذات أقل من سنة - ويرضع رضاعة طبيعية، لا توجد مشكلة نهائيًا في أن تكلمي رضاعة مع الحمل، لكن يجب أن تتمتع بصحة جيدة ووزنك طبيعي (لا تعاني من النحافة) ... وأن يكون حملك بحالة جيدة والجنين ينمو بصورة طبيعية ... وأن تتناولي الطعام الصحي المفيد لك ولحملك وطبعًا للرضاعة ... ويجب ألا تعاني من أيٍّ من الآتي:

١- الحمل في توأم.

٢- الضغط أو السكر أو الأنيميا.

٣- نزيف أو انقباضات مبكرة في الرَّحم.

هل تسبب الرضاعة الطبيعية أي خطورة على الحمل كالإجهاض مثلاً؟

تسبب الرضاعة الطبيعية ومص الطفل المستمر إفراز هرمون الأوكسيتوسين المسبب بدوره انقباضات الرحم ويؤدي إلى الولادة ... لكن ولأن رحمة الله وسعت كل شيء، يظل الرَّحم غير حساس لهرمون الأوكسيتوسين حتى الأسبوع الـ ٣٧ من الحمل ... أي أنه رغم إفرازه فإن الرَّحم لا يستجيب له أو ينقبض ... وبالتالي لن يحدث الإجهاض بإذن الله.

هل يعني ذلك أنه يجب فطام الطفل عند الوصول للأسبوع الـ ٣٧ من الحمل؟

نعم، بالذات لو عانيتِ من أيٍّ من الأعراض التالية في هذا الحمل أو أي حمل سابق:

١- حمل خارج الرحم.

٢- نزيف.

٣- إجهاض.

٤- ولادة مبكرة.

لكن إن لم تعاني من هذه الأعراض وحملك بصحة جيدة يمكن أن تكلمي الرضاعة ... وفي الغالب عند الشهر الرابع أو الخامس من الحمل يقل إفراز الحليب ويتغير طعمه، حيث يقوم جسمك بتكوين حليب السرسوب للطفل الجديد وبالتالي يستغربه الطفل الأكبر ويرفضه.

وفي حالة عدم رفضه متى يتم الفطام؟

إذا تم الفطام مع وصول المولود الجديد أحب أن أقول لك إنه قرار خاطئ جدًّا، وممكن أن يسبب له صدمة نفسية ... لظهور شخص فجأة واستيلائه على أكثر مكان هو يشعر فيه بالأمان ... إذا كنت تنوين فطامه فيجب أن يكون قبل الولادة على الأقل شهرين (فترة كافية حتى ينسى ولا يغار ويكره المولود الجديد) ... إنهما في حالة الولادة مع استمرار الرضاعة فيجب أن تكلمي رضاعة للأخوين وبالتدرج تطفمين الكبير.

في حالة إكمال الرضاعة للطفل الكبير أثناء الحمل، هل سيتسبب ذلك في القضاء على مخزون حليب السرسوب الغني بالأجسام المضادة والذي يحتاجه المولود بصورة أساسية؟

لا يا سيدتي ... ذلك أيضًا لأن رحمة ربنا وسعت كل شيء، طوال فترة الحمل حتى الولادة سيظل جسمك يفرز حليب السرسوب الغني بالمغذيات والأجسام المضادة ... أي أنه لن ينفذ المخزون وسيتمتع المولود بكل الفائدة ...

لكن في حالة إرضاع الطفلين يجب متابعة وزن الكبير، وفي حالة عدم الزيادة يجب إضافة الحليب الصناعي والطعام بالتدرج على نظامه الغذائي.

إدًّا في المُجمَل الرضاعة أثناء الحمل آمنة لك وللجنين ولطفلك ... لكن وجب تحذيرك بأنك من الممكن أن تعاني من بعض الأعراض الجانبية، مثل زيادة الإحساس بالغثيان، وزيادة التهابات الحلمات نتيجة هرمونات الحمل (وهذا يحدث في ٧٥ بالمائة من الحالات)، والشعور بالإجهاد.

أعتقد أن الأمور أصبحت واضحة بالنسبة لك ... وفي الأول والآخِر القرار يرجع لك، وأنت أدرى الناس بنفسك وبابنك ... ولا داعي للإحساس بالذنب في حالة فطام طفلك مبكرًا، فلا يكلفُ الله نفسًا إلا وسعها.

الأدوية والرضاعة الطبيعية

دائمًا يدور هذا السؤال في رأس الأمهات اللاتي يرضعن بطريقة طبيعية عند اضطرارهن لتناول أي دواء ... ترى هل هو آمن مع الرضاعة الطبيعية؟ هل هو آمن على صغيري؟

وحتى نُجيب على هذا السؤال، يجب أن تتعلمي قاعدة مهمة؛ أولًا وهي أن كل الأدوية التي تتناولينها أثناء الرضاعة ينزل منها جزء في الحليب، لكن تختلف خطورة أي دواء عن الآخر على أساس نسبة إفرازه في الحليب.

وعلى هذا الأساس تُقسَّم الأدوية إلى:

- 1- أدوية آمنة، حيث تفرز في الحليب بنسبة لا تُذكر، وبالتالي لا يكون لها تأثير على الرضيع والرضاعة أثناء تناولها آمنة.
- 2- أدوية غير آمنة، ومنها ما يفرز بنسبة كبيرة مع الحليب، وبالتالي تُمنع الرضاعة معها، والنوع الآخر تناوله يسبب نقص إفراز الحليب من الأساس وبالتالي لن يكفي الرضيع.

وستحدث عن هذين النوعين بالتفصيل، وعن أنواع الأدوية التي تندرج تحتها.

أولًا: أدوية ممنوعة لأنها تقلل إفراز الحليب

- أدوية البرد التي تحتوي على مادة السودوإيفيرين أو فينيل أيفرين، مثل الكونجستال والفلورست.

الأدوية الآمنة في هذه الحالة هي: البنادول والبروفين مع سوائِل دافئة وعسل أبيض بالليمون، ونقط للأنف، وممكن حمام بخار للاستنشاق إذا كانت الأنف مسدودة تمامًا ... ولا تنسي ارتداء ماسك أو تغطية الأنف والفم أثناء الرضاعة؛ حتى لا تنتقل العدوى للطفل.

- أقراص منع الحمل التي تحتوي على مادة الإستروجين ... وبالتالي يجب أن تُعلمي الطبيبة المختصة بتحديد وسيلة منع الحمل المناسبة لك، بأنك ترضعين صغيرك رضاعة طبيعية ...

-مُدْرَات البول، وتستخدم في مرض الضغط العالي والبعض يستخدمها للتخسيس.

-أدوية إنقاص الوزن والمليينات.

-أدوية الصداع النصفي (Ergot alkaloids)

-مثل الميجرانيل.

-أقراص البريمبران المُستخدمة للقيء.

ثانيًا: أدوية تُستخدم بحذر، ولا تزيد فترة استخدامها عن أسبوعين، حيث إنها تفرز بنسبة ليست بالبسيطة وتؤثر على الرضيع مع الاستخدام على المدى الطويل.

وأشهرها:

- بعض المضادات الحيوية، مثل:

١- تيتراسيكلين (Tetracycline)

يسبب استخدامه على المدى الطويل مشاكل في أسنان وعظام الطفل.

٢- كلورامفينيكول (Chloramphenicol) يسبب استخدامه على المدى الطويل انخفاضاً في ضغط الدم للطفل وزرقة الأطراف (Blue baby syndrome).

٣- سالفوناميدز sulfonamides

مثل بكتاترين والسيبتين والسييترا، ويسبب استخدامهما على المدى الطويل إصابة الطفل بزيادة نسبة الصفراء في الدم.

٤- كينولونز (Quinolones)

مثل السيبروفلوكساسين والنورفلوكساسين والأوفلوكساسين حيث تؤذي مفاصل وغضاريف الطفل إذا تم استخدامهم لفترات طويلة.

٥- المضادات الحيوية التي يدخل في تركيبها البنسيلين، مثل الأموكسيسيلين والفلوموكس والأوجمنتين ... والتي يدخل في تركيبها السيفالوسبورين مثل الديورسيف والكيفليكس والسيكولور ... ويسبب استخدامهم لفترات طويلة غازات في البطن وإسهالاً، ويمكن أن تقلل الضرر إذا تم تناولهم بعد الرضاعة مباشرة.

٦- الأسبرين بجرعات كبيرة؛ لأنه يؤدي كبد الطفل.

٧- الفلاجيل (Metronidazole).

٨- أدوية الكحة التي تحتوي على كوداين (مهدئ سعال).

٩- أدوية مضادات الهيستامين المستخدمة للحساسية الجلدية وحساسية الجيوب الأنفية، وبالذات ما يسبب النعاس منها، مثل التافيجيل والأفيل ... لأنها تسبب نوم الطفل لفترات طويلة، ويمكن تحاشي ضررها بأخذها مساءً بعد آخر رضعة في اليوم.

١٠- أدوية الاكتئاب والصرع، يجب استخدامها بحرص وقياس نسبتها في دم الطفل بانتظام.

١١- أقراص باسط العضلات، يجب أيضاً استخدامها بحرص لأنها يمكن أن تسبب نوم الطفل لفترات طويلة، واستخدام الأدوية الموضعية منها أفضل.

ويجب إيضاح أن ما سبق ذكره هو على سبيل المثال لا الحصر، لذا برجاء الاطلاع على نشرات الأدوية قبل أن تتناولوها؛ لمعرفة مدى ضررها، فالموضوع يستحق بعض المعاناة والجدية يا سيدتي.

ثالثاً: أدوية ممنوع استخدامها أو توقف الرضاعة أثناء استخدامها؛ لأنها تُفرز في اللبن بنسبة كبيرة وتؤثر على الطفل في وقت قصير.

هي:

-علاج الغدة الدرقية المحتوي على أيودين مُشع.

-العلاج الكيماوي والإشعاعي ... عفاكم الله وحفظكم من كل شر.

أي أدوية غير السابق ذكرها، مثل أدوية المغص والحموضة ومذيبات الجلطات وأدوية الضغط والسكر وغيرها من ملايين الأدوية، تعتبر غير ضارة مع مراعاة استخدامها بعد الرضاعة مباشرة.

معلومة مهمة:

في حالة الأطفال تحت عُمر شهرين أو الأطفال المولودين ناقصي نمو (المبتسرين)، أو يعانون من الصفراء ويرضعون من ثدي الأم، يجب إيقاف أي نوع من الأدوية لعدم اكتمال نمو كبد هؤلاء الأطفال من هذه الفئات، واحتمال تعرضهم لمشاكل من الأدوية، وفي حالة عدم القدرة على التوقف عن الأدوية بالذات إذا كنا نستخدمها لوقت طويل - أكثر من أسبوعين - يجب اللجوء للرضاعة الصناعية مع استمرار تشفيط الثدي؛ لضمان عدم توقف إدرار الحليب.

احتياطات واجبة لضمان إفراز أقل كمية في الحليب من الأدوية الآمنة التي سبق وذكرناها:

١- أن يكون دائماً ميعاد الدواء بعد الرضاعة مباشرةً، وبالتالي على ميعاد الرضعة الأخرى يكون جزء كبير منه امتص ويقل إفرازه في الحليب.

٢- حاولي بقدر الإمكان تقليل عدد أنواع الأدوية التي تتناولينها (نوع أو اثنان كحد أقصى).

٣- إذا وُجِدَت بدائل موضعية للدواء مثل نقاط أو كريم أو بخاخ يكون أفضل طبعًا.

أعرف السؤال الذي يدور في رأسك الآن ... أليس من الأفضل إيقاف الرضاعة الطبيعية تمامًا أثناء تناول أي أدوية سواء آمنة أو غير آمنة؟

طبعًا لا، لأن الفائدة الكبيرة التي تصل للطفل من الرضاعة الطبيعية أكبر بكثير من تأثير النسبة البسيطة التي تُفرز في الحليب من الدواء (الآمن)، أما الأدوية غير الآمنة فقد ذكرنا الاحتياطات المتخذة معها، ولكن لا توقف الرضاعة الطبيعية أبدًا إلا في حالة الأدوية التي يُمنَع معها الرضاعة الطبيعية.

الأمراض والرضاعة الطبيعية

الأمهات الحبيبات ... هناك بعض الحالات المرضية التي يجب أن نوقف الرضاعة الطبيعية تمامًا في حالة إصابة الأم بها، وهذا لمصلحة الطفل، ونعتمد في هذه الحالة على الرضاعة الصناعية تمامًا ... وما هذه الأمراض؟

ولله الحمد هذه الأمراض قليلة جدًا وغير منتشرة، وتتلخص في الآتي:

١- الطفل يعاني من حساسية حليب الأم *glactosaemia*.

وفي هذه الحالة يعاني الطفل دائماً من انخفاض في الوزن مهما كانت الرضاعة جيدة ودائماً ما يعاني من القيء والإسهال، ويمكن أن تظهر أعراض الحساسية على الجلد أيضاً.

٢- في حالة إصابة الأم بالدرن النشط.

٣- في حالة إصابة الأم بالإيدز.

٤- في المراحل المتقدمة من سرطانات الثدي.

٥- في حالات الإدمان.

٦- في حالة خضوع الأم للعلاج الكيماوي أو الإشعاعي.

٧- في حالة إصابة الثدي بفيروس (VARICELLA) الهيربس، يُنصح بعدم إرضاع الطفل منه، والرضاعة من الثدي السليم حتى تمام الشفاء.

ولأن الله رحمنٌ رحيم، هناك أمراض كثيرة مشهورة تعتقد الأم أنه يجب إيقاف الرضاعة الطبيعية معها، لكن الدراسات أثبتت أن الرضاعة مع هذه الأمراض لا تؤثر على الصغير، أو تنتقل إليه عن طريق الرضاعة الطبيعية، وأيضًا ولله الحمد لا تؤثر على الأم.

وهذه الأمراض هي الأكثر انتشارًا في مجتمعنا، وتتلخص في الآتي:

١- أن تكون الأم مصابة بفيروس التهاب الكبد الوبائي (A)، حيث لا يُفرز هذا النوع من الفيروسات في حليب الأم، والرضاعة الطبيعية آمنة جدًا أثناء الإصابة به، مع مراعاة ارتداء الأم قناعًا واقياً على الفم والأنف أثناء الرضاعة، ومراعاة قواعد النظافة الشخصية عند الدخول والخروج من الحمام، حيث ينتشر الفيروس برذاذ الفم وبقايا فضلات الإنسان العالقة في الأصابع.

٢- أن تكون الأم مصابة بالتهاب الكبد الوبائي (B)، حيث ثبت أن جسد الطفل الصغير يحتوي على أجسام مضادة من الأم أثناء الحمل، وهذا ما يحميه أثناء الرضاعة الطبيعية ... وطبعًا يجب تطعيم الصغير بعد الولادة مباشرة ضد هذا النوع من العدوى.

٣- أن تكون الأم مصابة بالتهاب الكبد الوبائي (C)، حيث لا يُفرز أساسًا في حليب الأم، لكن لا قدر الله في حالة وجود تشققات في الحلمة أو نزيف يجب منع الرضاعة حتى تمام التئام الثدي.

معلومة مهمة:

أثبتت الدراسات أنه في حالات التهاب الكبد الوبائي (C) و(B) ما يحصل عليه الطفل من نفع من الرضاعة الطبيعية أكثر بكثير من الخوف من انتقال المرض للصغير، ويُنصح في هذه الحالات بالاستمرار على الرضاعة الطبيعية على الأقل أول ٦ شهور.

٤- الأم الحاملة لـ cytomegalovirus، وهذا نوع من أنواع الفيروسات الذي ينتقل من الأم الحامل للجنين، ويسبب تشوهات في أول الحمل ... لكن لم يثبت وجود ضرر منه من خلال الرضاعة الطبيعية؛ لأن الطفل تنتقل له أجسام مضادة أثناء وجوده في رحم الأم، لكن في حالة أن الطفل يعاني من نقص في النمو أو مولود عنده نقص شديد في الوزن، يكون هناك احتمال بإصابة الطفل بالمرض، ومُنَع الرضاعة في هذه الحالة.

٥- التهابات الثدي وخرّاج الثدي، وعلى عكس ما يعتقد البعض أنه من الأفضل إيقاف الرضاعة في هذه الحالة، فإنه ثبت أن الرضاعة لا بد أن تستمر من الثدي المصاب، ولا يوجد منها أي ضرر على الصغير، وذلك حتى لا يتراكم الحليب في ثدي

الأم وتزيد الأمور سوءاً، وفي حالة خوفك من إرضاع الصغير من الناحية المصابة يجب عليك تعصيره بطريقة متكررة طوال اليوم، حتى لا يقل إدرار الحليب في هذا الثدي.

٦- مرض اليرقان أو الصفراء (Jundice)، ويصيب الكثير من الأطفال بعد الولادة ... مهما كان سببها لا يُنصح بإيقاف الرضاعة الطبيعية (لفترة مؤقتة)، إلا إذا كان السبب هو حليب الأم كما شرحنا سابقاً.

الفطام

خطوة حتمية يجب أن تُقدّم عليها كل الأمهات المرضعات ... وتدور الكثير من الأسئلة في رأسهن ... زائد خوفهن الشديد من الأمّ النفسي والجسدي الذي سيعانين منه في هذه الفترة.

دعينا نتناول الموضوع خطوة خطوة، ومشيئة الله ستجدين الإجابات الشافية والردود على كل ما يقلقك.

مبدئياً ... ما الفطام؟

الفطام هو إيقاف الرضاعة الطبيعية للطفل تماماً، واستبدالها بالطعام والحليب الصناعي.

متى نستطيع أن نطمم الطفل؟

هناك بعض العلامات التي إذا رأيناها على الطفل يكون معناها أنه جاهز للفطام، مثلاً:

- يصلب رأسه ويجلس منفرداً دون مساعدة، ويستطيع أن يمسك الطعام بيده ويضعه في الفم أيضاً دون مساعدة.

- يستطيع أن يبتلع الطعام الصلب.

- لا يشبع من الرضاعة الطبيعية ويحتاج وجبة تكميلية.

وهناك قاعدة مهمة محتواها أنه يُفضّل أن يكون قرار الفطام بعد أول سنة من عمر الطفل، طالما لا توجد مشاكل تمنع الرضاعة الطبيعية، ولو حدثت واضطرت لفطام الصغير قبل عمر السنة أو لم تستطعي أن ترضعيه رضاعة طبيعية، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها، لكن يجب أن يكون البديل هو الحليب الصناعي وممنوع الحليب البقري والجاموسي قبل السنة.

كيف أفطم صغيري؟

هناك طريقتان للفطام:

١- الطريقة السريعة:

وتتم في مدة أقصاها أسبوع (ممكن تطول أكثر لو الثدي كان يفرز حليباً بكمية كبيرة)، بفصل الطفل نهائياً عن ثدي الأم، وتكون هذه الطريقة مؤلمة نفسياً للطفل ومؤلمة جسدياً ونفسياً للأم (نتيجة التهابات أغشية الثدي أو انسداد قنوات الحليب).

٢- الطريقة التدريجية:

تتميز بأنها تُمرّ دون ألم نفسي أو جسدي للأم والطفل ... لكن تأخذ وقتاً طويلاً يصل من أسابيع لشهور، حيث يستغرق

الجسم فترة من الوقت حتى يفهم أن احتياجات الطفل قلّت، ويبدأ في إفراز الحليب بكمية أقل حتى يصل لمرحلة الجفاف تمامًا ... وتتم عن طريق ٣ محاور:

المحور الأول (تقليل الرضاعة):

- باعدي بين الرضعات ... بمعنى لو كنت ترضعين صغيرك كل ٣ ساعات أطيلي الفترة إلى ٤ ساعات، وبالتدريج ٥ ساعات، وهكذا إذا وجدت الطفل متقبلاً وغير متذمر.

- تجاهلي رضعة من الرضعات في منتصف اليوم وعوضي الطفل بوجبة أكل وراقبيه ... لو تقبّل تجاهلي رضعتين، وهكذا ... ولكن اتركي رضعة الصباح والمساء للنهاية، والسبب أن رضعة الصباح يكون الثدي فيها مكتظاً بالحليب، وبالتالي ستحتاجين لإرضاع صغيرك تفادياً للإحساس بالألم، ورضعة الليل يكون الطفل متعلقاً بها للنوم، وتكون من الروتين اليومي وإجراءات ما قبل النوم، وتساعد أيضاً على النوم العميق، ولا نريد أن نتسبب له في أي توتر بالذات في البداية ... فهي طريقة تدريجية كما اتفقنا سابقاً.

- في المساء يُفضّل ألا تكوني بجوار الطفل لتلبية طلباته، وأن يوجد طرف ثالث يقوم بتقديم وجبة خفيفة أو كوب حليب إذا استيقظ الطفل أو قلق أثناء نومه لحاجته للرضاعة، ولو استطعت القيام بهذه المهمة وعدم الاعتماد على طرف ثالث دون أن تضعفي فأنت امرأة شجاعة، ويجب أن تعلمي أن الموضوع لن يكون سهلاً في الأول بالتأكيد.

- زيدي عدد الوجبات التي تقدمينها للطفل على مدار اليوم، حتى تحافظي عليه في حالة شبع وبالتالي لن يحتاج للرضاعة بصورة متكررة، وإذا كان الطفل أقل من سنة يجب استبدال الرضاعة الطبيعية بالحليب الصناعي، ولو لم يتقبل الطفل «البرونة» يمكن إعطاؤه الوجبة بالملعقة أو الكوب.

- لو كنت معتادة على تشفيط الثدي وإرضاع الطفل بالبرونة ... قللي مرات التشفيط بالتدريج كالتالي:

في البداية فوتي جلسة واحدة فقط وبعد أيام فوتي جلستين وهكذا ... لو شعرت أن جسدك متقبلاً ولا يحدث امتلاء وتحجير للثدي، قللي مدة الجلسة، يعني لو ربع ساعة قليلاً إلى ١٠ دقائق وهكذا ... وستلاحظين قلة كمية الحليب الذي يتم تشفيطه في كل مرة عن المعتاد، وعند وصولك لكمية ٨٠ مل كنتاج تشفيط للجلسة الواحدة يمكنك إيقاف عملية التشفيط بمنتهى الأمان نهائياً.

المحور الثاني (تقليل إفراز الحليب وتقليل الألم):

- كمادات الماء البارد أو الثلج على الثدي تقلل تدفق الدم للثدي، وبالتالي إنتاج الحليب يقل ويقل احتقان وتحجير الثدي.

- استخدام أوراق الكرنب الباردة ... نحاول فردها بالنشابة أكثر من مرة لتكسير العروق والمحافظة على شكل الورقة، وتوضع على الثدي لمدة ٢٤ لـ ٤٨ ساعة، ويمكن الاكتفاء بفترة الليل أثناء النوم ... حيث يحتوي الكرنب على إنزيمات تقلل إفراز الحليب وتساعد على تجفيف الثدي ... هناك من سيرفض هذه الطريقة لرائحة الكرنب المميزة، وفي هذه الحالة عليك الرجوع لكمادات الثلج.

- في حالة حدوث احتقان أو تحجير اكتفي فقط بالتشفيط أو التعصير لكمية بسيطة فقط حتى تشعر بالارتياح ولا

تفرغي ثدييك تمامًا أبدًا.

- في حالة وجود مناطق محجرة أو «مكلّعة» في الثدي استخدمي كمادات ماء دافئ فوقها ثم قومي بعمل مساج عليها، وأنهى العملية بكمادات ماء بارد، وفي حالة وجود ألم يمكنك استخدام أقراص الباراسيتامول أو البروفين كمسكن ... توجد طريقة بديلة تتلخص في قيامك بعمل مساج تحت حمام ماء دافئ، لكن رغم أنها تعطي نتيجة جيدة لكنها تزيد من إفراز الحليب، وهو عكس ما نرؤو إليه.

- في حالة وجود احمرار أو تقرحات في الثدي أو ارتفاع درجة الحرارة يجب استشارة طبيب جراحة فورًا.

تناولي طعامًا صحيًا وحاولي أن تأخذي قسطًا كافيًا من النوم، واعلمي أنك ستصابين بتقلبات مزاجية عنيفة طوال هذه الفترة، كما ستنهمل الكثير من الدموع خلالها دون أي سبب، وأيضًا ممكن أن ينقلب «مودك» إلى العكس تمامًا دون أي مبرر ... اطمئني أنت لست على شفا حفرة من الجنون أو الانهيار حبيبي ... كل ما تمرين به في خلال هذه الفترة من تقلبات مزاجية هي أعراض عادية تمامًا، يجب أن تكوني ومن حولك على العلم تمامًا بذلك، وتتقبلونها بصدر رحب (واهي فترة وتعدي يا ست الكل).

المحور الثالث (الطفل):

عند اتخاذ قرار بقطاع الطفل فنحن لا نحرمه فقط من حليب الأم، لكننا نحرمه أيضًا من وقت يستمتع فيه عاطفيًا بقربه من أمه ... صحيح في الفطام التدريجي يحدث هذا بصورة أقل لكن حتى نتفادي حدوث هذه المشكلة يجب علينا اتخاذ الإجراءات الآتية:

- انسي التلفزيون والتليفون واقضي وقتًا أكثر معه.

- أكثر من الأحضان والقبلات واللعب معه.

- في وقت «القريفة» لا تضعفي وحاولي تهدئته، وحبذا لو يخرجك أحد غيرك أو يلعب معه لإلهائه.

- غيري ترتيب أثاث البيت ... وإذا كنت معتادة على مكان معين للرضاعة تفادي الجلوس معه في هذا المكان.

مع تمنياتي لكن بفترة فطام هادئة ودون مشاكل.

الرضاعة الصناعية

سواء أرضعتِ طفلك بطريقة طبيعية أو صناعية فهو في النهاية أمر متروك لقرارك، ولك الحرية الكاملة في الاختيار، ولكن نصيحة مني لك لا تلجئي للرضاعة الصناعية إلا إذا استنفدت كل حيلك لإرضاع طفلك بطريقة طبيعية.

لماذا؟

- لأن حليب الأم يحتوي كل ما يحتاجه الطفل من فيتامينات ودهون وبروتين في خليط لذيذ وسهل الهضم لنموه البدني والعقلي الصحيح.

- يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة تساعد طفلك على محاربة الفيروسات والبكتيريا التي تهاجم جسده الصغير.

- يحتوي حليب الأم أيضًا على دهون غير مشبعة تساعد على نمو وتطور الشبكية.

-يحتوي حليب الأم على نسبة أقل من الحديد بالمقارنة بالحليب الصناعي، ولكن تتميز بسهولة امتصاصها (يمتص حوالي ٤٠: ٥٠ بالمائة منها) مما يجعلها أفيد للرضيع من الموجود في الحليب الصناعي.

-يحتوي الحليب الصناعي على الكالسيوم وفسفور بنسبة ٢: ١ مما يقلل حدوث تشنجات نقص الكالسيوم (Hypocalcaemic tetany)، كما يُحسّن من امتصاص الكالسيوم.

-حليب الأم يقلل من إصابة الطفل بأمراض الربو والحساسية، بالإضافة إلى أن الأطفال الذين يرضعون بصورة طبيعية حليب الأم فقط ولمدة أول ٦ أشهر من العمر معرضين للإصابة بصورة أقل بالتهابات الأذن الوسطى والتهابات الصدر والنزلات المعوية.

-كما أثبتت بعض الدراسات أن الرضاعة الطبيعية هي سبب ارتفاع معدل ذكاء الطفل بعد دخوله المدرسة.

-العلاقة الوثيقة التي تنميها الرضاعة الطبيعية من قرب الطفل من أمه والالتصاق الجسدي skin to skin contact وتبادل النظرات بين الأم ورضيعها (eye contact) كل هذا يساعد الصغير على الشعور بالراحة والأمان المهمين لنموه الذهني والعصبي.

- لا تسبب الرضاعة الطبيعية اكتساب الوزن الزائد، وبالتالي تحمي الرضيع من أمراض السمنة في المستقبل.

- كما أثبتت الجمعية الأمريكية لطب الأطفال أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية هم أقل عُرضة للإصابة بما يسمى بمتلازمة الموت المفاجئ للرضيع (sudden infant death syndrome).

- تحمي الرضاعة الطبيعية أيضاً الطفل من الإصابة بمرض السكر وبعض الأنواع من السرطانات.

هذا بالنسبة للرضيع، أما بالنسبة للأم فحدث ولا حرج:

-فهي تساعد على التخلص من الوزن الزائد بسبب الحمل.

-كما تسبب إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يساعد على انقباض الرحم ورجوعه إلى حجمه الطبيعي بعد الولادة، كما يقلل أيضاً من النزيف بعد الولادة.

-يساعد الاعتماد على الرضاعة الطبيعية فقط في إرضاع الصغير (exclusive breastfeeding) على تباعد فترات الحمل، أي كوسيلة منع حمل طبيعية.

-تقلل الرضاعة الطبيعية من نسبة الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، وتقلل أيضاً من الإصابة بهشاشة العظام مع تقدم السن.

-كما توفر عليك معاناة تجهيز الرضعة للصغير وتعقيمها بعد الانتهاء، وبالتالي توفر عليك الوقت والمجهود وأهم من ذلك النقود، ولكن كما ذكرت سابقاً فلك حرية الاختيار سواء كنت مجبرة في حالة وجود ظروف صحية أو اجتماعية كاضطرارك للخروج للعمل أو ظروف نفسية، أو لم تكوني مجبرة وكان هذا الاختيار فقط هو الملائم والمناسب لك، فعلياً باحترام هذا القرار وإمدادك بالمعلومات اللازمة لإرضاع طفلك بطريقة صحيحة وصحية.

وستحدث في هذا الفصل عن كل ما يخص الرضاعة الصناعية بالتفصيل حتى نسهل عليك المهمة ... فهيا نبداً حتى لا

نضيق الوقت.

أول سؤال سيتبادر لذهنك ... يا ترى ما أفضل نوع للحليب الصناعي سأختاره لطفلي؟

سيدتي أولاً يجب أن تعرفي أن الحليب الصناعي بأنواعه يُصنَع من الحليب البقري المعدّل التركيب

(modified cows milk) بالإضافة إلى الدهون غير المشبعة (polyunsaturated fatty acids) والنيكليوتيد (Nucleotides) والبروبيوتيكس (probiotics) والبريبايوتكس (prebiotics) التي أحياناً ما تساعد في تسهيل عملية الهضم، ولا يوجد أي توصيات بنوع حليب عن الآخر، فكل نوع يختلف تقبُّله من طفل لآخر أي ما ينفع صغيرك، ويكون مريحاً بالنسبة له من حيث الهضم وعدم تسبب الغازات والإمساك واستساغة الطعم، ليس بالضروري أن يكون مناسباً لرضيع جارتك أو صديقتك.

ثانياً: ما أنواع الحليب الصناعي؟

ينقسم الحليب الصناعي إلى:

١- حليب صناعي مصنوع من الحليب البقر المعدّل Cow milk based Formula كما سبق وذكرنا، ويستخدم للغالبية العظمى من الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية، ويتكون من بروتين الحليب البقري وسكر اللاكتوز (الكربوهيدرات)، بالإضافة إلى الدهون الثلاثية طويلة السلسلة (كعنصر الدهون).

٢- حليب صناعي مخصص Specialized Formula ويصنع خصيصاً لحالات خاصة من الأطفال كالأطفال غير مكتملي النمو (حيث يحتاجون إلى حليب عالي الطاقة والمعادن لزيادة الوزن)، الأطفال الذين يعانون من حساسية بروتين أو سكر الألبان، أو حديثي الولادة الذين يعانون من أمراض الكبد أو انسداد القنوات المرارية أو أمراض التمثيل الغذائي أو مرض السيستك فيبروزيس Cystic Fibrosis أو الأطفال بعد أنواع معينة من العمليات الجراحية كاستئصال جزء من الأمعاء مثلاً شفاهم الله جميعاً وعافاهم.

ويختلف نوع الحليب المخصص حسب نوع البروتين ... حيث يُصنَع السكر الخاص به من الـ (Glucose polymer) لتفادي حساسية سكر اللاكتوز، وتصنع دهونه من الدهون الثلاثية متوسطة وطويلة الحلقات (-combination of long chain and medium-chain TGS) حيث تُمتصّ الدهون الثلاثية متوسطة الحلقة في الأمعاء الدقيقة مباشرة ولا تحتاج لإنزيمات البنكرياس أو العصارة المرارية للهضم، وذلك في حالات اضطرابات الكبد والمرارة والبنكرياس.

أما البروتين فهو ما يختلف من حليب لآخر، فهناك حليب يحتوي على بروتين البقر المكسر (hydrolyzed cows milk protein) أو الأحماض الأمينية أو بروتين الصويا.

معلومة مهمة:

يجب ألا نستخدم الحليب المصنوع من الصويا للأطفال أقل من عمر ٦ أشهر؛ لاحتوائه على نسبة عالية من الألومنيوم والفيتواستروجين (مادة نباتية تشبه في تأثيرها هرمون الأستروجين).

ومن أنواع الحليب المخصص أيضاً الحليب المضاد للارتجاع، ويحتوي في تكوينه على نشا الأرز حتى يتحول إلى مادة سميكة وكثيفة في المعدة، كما يقلل من حمضية المعدة ... ويُستخدم هذا النوع في حالات الارتجاع المتوسطة.

كيف نحسب كميات الحليب وعدد الرضعات اللازمة للطفل؟

في البداية سيحتاج الصغير حوالي ٣٠ مل إلى ٦٠ مل في الرضعة كل ساعتين إلى ٣ ساعات حتى إتمام أسبوع، وبعد ذلك ستزداد حاجة الرضيع لكميات أكبر لنموه وزيادة وزنه وتطوره، وهذه الكميات يمكن حسابها تقريبًا من الجدول التالي.

ملحوظة مهمة:

في حالة احتياج الرضيع إلى كمية أكبر لعدم شعوره بالشبع فلا مشكلة من زيادة الكمية، فقد يمر الطفل بالذات في السنة الأولى بما يسمى بطفرات النمو، وفيها يحتاج الطفل إلى الرضاعة بصورة أكبر، ولكن في حالة إصابة الطفل بالقيء المستمر أو الانتفاخ الشديد والغازات والإمساك فعليك مراجعة الطبيب لتنظيم الرضاعة.

أيضًا يلاحظ مع زيادة العمر قلة عدد الرضعات، وذلك لاستبدال وجبات الحليب بالطعام من الشهر السادس.

العمر	الكمية في الرضعة ب- الملييلتر	عدد الساعات بين الرضعات
أول أسبوع	٣٠:٦٠ مل	٣:٢ ساعات
شهر ١	٦٠:٩٠ مل	٤:٢ ساعات
شهر ٢	٩٠:١٢٠ مل	٤:٣ ساعات
شهر ٤	١٢٠:١٨٠ مل	٥:٤ ساعات
شهر ٦	١٢٠:٢٤٠ مل	٥:٤ ساعات
العام الأول	٢٤٠ مل	٨:١٢ ساعة

أجزاء ومكونات زجاجة الرضاعة (الببرونة)

تتكون زجاجة الرضاعة أو الببرونة من ٤ أجزاء كما هو موضح في الصورة:

١- الزجاجة.

٢- الحلمة.

٣- العنق.

٤- غطاء الحلمة.



كيف نختار نوع حلمة الرضعة ونوع العبوة؟

وهذا أعتبره أنا شخصياً من أهم الأسئلة في الرضاعة الصناعية ... فإن كان الاختيار صحيحاً من البداية وعلى أسس علمية ومعرفة، فسوف يوفر ذلك الكثير من المجهود والعناء على الأم في إتمام العملية بنجاح، بالذات مع الأطفال الذين يرضعون رضاعة مختلطة (صناعية وطبيعية).

اختيار حلمة الرضعة (الببرونة)

١- خامة الحلمة:

هناك نوعان من الحلمات على حسب الخامة، ألا وهما: السليكون (silicone) والمطاط (Latex) كما هو موضح في الصورة ...

تتميز الحلمات المصنوعة من المطاط (latex) بأنها طرية ولكن تهترئ سريعاً ولا تتحمل درجات الحرارة وقت الغلي والتعقيم، كما ثبت أنها تسبب الحساسية لبعض الأطفال بسبب خامة الـ (latex) على عكس حلمة السليكون، فهي ليست طرية ولا تهترئ أو تتأثر بالغلي والتعقيم ولا تسبب حساسية للطفل ...



Latex Silicone

٢- شكل الحلمة:

يعتمد اختيار الشكل على حاجة الطفل والأم كالاتي:

- الحلمة الكلاسيكية أو القياسية (Standard nipples):

متوفرة وسعرها رخيص ومناسبة لحديثي الولادة حتى عمر ٣ شهور ... وذلك لضيق قطر القاعدة مما يتسبب في دخول معظم الحلمة في فم الطفل في العمر الأكبر من ٣ شهور، وبالتالي يسبب ذلك ضيقاً وعدم ارتياح للطفل أثناء الرضاعة.



-الحلمة التقويمية (Orthodontic nipples):

تشبه شكل ثدي الأم داخل فم الطفل، وبالتالي فهي ملائمة للأطفال مختلطي الرضاعة (طبيعي وصناعي).



- الحلمة ذات القاعدة الواسعة (wide neck nipples):

تشبه الشكل الدائري لثدي الأم وملائمة في حالة الرضاعة الطبيعية، ولكن للأطفال الأكبر من ٣ شهور، حيث تسبب إرهاقاً لعضلات الفم في السن الأصغر لوسع قاعدتها.



- حلمات Medela or Breastflow: وتشبه في الشكل والتكنيك ثدي الأم تمامًا، ولكنها إلى حد ما تعتبر ذات سعر مرتفع.



كيف نختار نوع الرضعة (البيرونة)

في الماضي كان النوع الوحيد والمتوفر من البيرونة أو الرضعات هو النوع الزجاجي، لكن الآن توفر العديد من الأنواع مثل البلاستيكي والإستانلس. في هذا الفصل سنتعرف على كل نوع بالتفصيل، وما له وما عليه لتعريف الاختيار الأنسب لك ولرضيعك.

١- البرونات الزجاجية:

المميزات:

-لا تحتوي على مادة البيسفينول A BPE free.

-قابلة للتعقيم والغلي.

-لا يستخدم في صنعها المنتجات البترولية.

-صديقة للبيئة.

-قابلة لإعادة التدوير.

-تعيش لفترة طويلة.

-سهلة التنظيف.

العيوب:

-سهلة الكسر.

-ثقيلة.

-تتعرق.

-أغلى سعرًا.

-تصميماتها محدودة.



٢- البرونات البلاستيكية:

تعد البرونات البلاستيكية من أشهر وأكثر البرونات استخدامًا في العصر الحديث، بالذات بعد الـ FDA

-food and drug administration- (إدارة الطعام والدواء وهي منظمة فيدرالية تابعة لقسم خدمات الصحة

والإنسان، وهو أحد الأقسام الفيدرالية التنفيذية في الولايات المتحدة الأمريكية)،

منعت تمامًا استخدام مادة البيسفينول في تصنيع ببرونات وأكواب الأطفال منذ عام ٢٠١٢ وهذا لا يمنع من التأكد من وجود علامة BPA-free على أي منتج سيتم شراؤه للطفل.

المميزات:

-خفيفة الوزن.

-رخيصة الثمن وفي متناول الجميع.

-غير قابلة للكسر.

-سهولة التخزين.

-لا تتعرق.

العيوب:

-لا يمكن استخدامها في أغراض الغلي.

-صعبة التنظيف.

-سهولة الخدش.

-تمتص الروائح.

-تُصنع من المنتجات البترولية.



٣- الببرونات الإستانلس ستيل:

مشهورة في الهند ولا تتوافر بكثرة في أسواقنا، ولكن هذا لا يمنع من ذكر مميزاتها وعيوبها هي الأخرى.

المميزات:

-تحافظ على حرارة المحتوى فيظل الحار حارًا والبارد باردًا.

-أكثر الأنواع الثلاثة متانة.

-سهولة التنظيف وصعبة الخدش.

العيوب:

-غالية الثمن.

-تصميماتها محدودة.

-خامتها قائمة فلا يمكن حساب ما تبقى داخلها من الحليب أو غيره من السوائل.



الآن وبعد معرفة مميزات وعيوب كل خامة، لك حرية الاختيار حسب إمكانياتك واحتياجاتك، وبمجرد اختيار الخامة علينا الانتقال للخطوة التالية وهي التصميم والشكل.

ومن أشهر التصميمات الموجودة في الأسواق الآن هي:

١- زجاجة الرضاعة القياسية

(standard baby bottle).

٢- زجاجة الرضاعة ذات العنق الواسع

(wide neck baby bottle)

٣- زجاجة الرضاعة ذات الزاوية

(Angled baby bottle).

٤- زجاجة الرضاعة ممتصة الغازات

(Vented baby bottle).

٥- زجاجة الرضاعة للاستعمال مرة واحدة

(Disposable baby bottle).

كل هذه الأنواع متوفرة في أحجام مختلفة، منها الكبير والصغير من ٦٠ مل وحتى ٣٠٠ مل، ولا تستخدم الأحجام الصغيرة إلا لحديثي الولادة، ومع التقدم في العمر يمكن استبدالها بالأكبر حجمًا، ولكن لتوفير النقود يمكن اقتناء الحجم الكبير منذ البداية وملئه حسب حاجة الصغير.

والآن هيا بنا نتعرف على مميزات وعيوب كل تصميم:

١- زجاجة الرضاعة القياسية (standard baby bottle): وهي الشكل المشهور والمتداول في الأسواق، ويطلق عليها أيضًا ذات الرقبة المستقيمة وتُباع شاملة الحلمة وغطاءها.

المميزات:

- أسعارها في متناول اليد ومتوفرة في الأسواق، تصميمها سهل وسهلة التخزين.

العيوب:

- تصميمها غير مبتكر، وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى ابتلاع الهواء أثناء الرضاعة، مما يؤدي إلى معاناة الطفل من الغازات والمغص والتقلصات.

- الأنواع الرخيصة منها تصنع من خامات ذات جودة سيئة.



٢- زجاجة الرضاعة ذات العنق الواسع (wide neck baby bottle):

تتميز بعنقها الواسع ولها حلقات خاصة ذات قاعدة واسعة (سبق ذكرها)، وبالتالي فهي تشبه ثدي الأم ويمكن استخدامها في الرضاعة المختلطة (رضاعة طبيعية مع صناعية) حتى لا يرفض الطفل ثدي الأم ومن مميزات أيضًا أنها سهلة التنظيف وذلك لسعة العنق، وكل هذا يعد من مميزات، أما عيبها الوحيد هو أنها غالية الثمن.



٣- زجاجة الرضاعة ذات الزاوية (Angled baby bottle):

تصميمها كما في الصورة، وهو تصميم خاص يساعد على تقليل ابتلاع الهواء أثناء الرضاعة، مما يقلل معاناة الرضيع مع الغازات والتقلصات، حيث يعمل العنق المنحني على ملء الحلقات بالحليب ومنع تراكم فقائيع الهواء معه، ولكن من عيوبها أنها غالية الثمن وغير متوفرة إلا في الأسواق والصيدليات الكبيرة، كما يصعب ملؤها وتنظيفها.



٤- زجاجة الرضاعة ذاتية التهوية أو ممتصة الغازات (Vented baby bottle):

إذا كانت مشكلة الغازات مشكلة مزمنة عند الرضيع، فيعتبر هذا النوع من زجاجات الرضاعة هو الاختيار الأمثل له قبل التفكير في أدوية الغازات أو تغيير نوع الحليب الصناعي، حيث إن هذا النوع من التصميم مزوّد بنظام تهوية يساعد على امتصاص الهواء والفقاقيع الموجودة في الحليب أثناء الرضاعة وتجميعها في قاعدة الزجاجة، وله عدة تصميمات، إما أن تكون مزودة بماصة داخلية أو تحتوي على نظام امتصاص الغازات في قاعدة الزجاجة أو في أعلى رقبة الزجاجة، ولكن من عيوبها أنها غالية الثمن بالمقارنة بالزجاجة القياسية وليست سهلة التنظيف.



٥- زجاجة الرضاعة للاستعمال مرة واحدة (Disposable baby bottle)

وتستخدم للرحلات، وفي حالة عدم توفر وسيلة لتنظيف وتعقيم زجاجات الرضاعة، وتتوفر في نوعين: نوع يتم التخلص من العبوة كلياً بعد الاستخدام مرة واحدة، والنوع الآخر عبارة عن عبوة بلاستيكية يركب بداخلها أكياس الحليب، وفي هذه الحالة يتم التخلص من أكياس الحليب فقط بعد الاستخدام مع الاحتفاظ بالعبوة الخارجية. ولكن من عيوبها أنها غالية الثمن وغير متوفرة وليست صديقة للبيئة.



تعقيم وتنظيف البرونات

أوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بضرورة غسيل الرضعة ومكوناتها كلاً على حدة بالفرشاة المخصصة لهذا الغرض والماء الساخن والصابون (أي نوع) بعد الانتهاء من كل رضعة، وترك الأجزاء لتجف في الهواء جيداً، حيث إن هذا الإجراء كافٍ جداً للتخلص من البكتيريا، سواء الموجودة في بقايا الحليب العالقة بالزجاجة أو البكتيريا الموجودة في الماء. كما أكدت أيضاً أنه لم يعد هناك ضرورة لغلي أو استخدام الماء المغلي لتنظيف وتعقيم أجزاء الرضعة كما كانت تفعل أمهاتنا وجداتنا سابقاً، طالما كان مصدر الماء آمناً وصالحاً للشرب، فهو آمن وصالح للتنظيف.

ولا يوجد مانع أيضاً من وضع مكونات وأجزاء الرضعة في جهاز غسالة الأطباق (Dishwasher) طالما كان موضحاً على تعليمات الرضعة أنها آمنة لهذا الغرض Dishwasher-safe

مع مراعاة غسل اليدين جيداً قبل البدء في تجهيز الرضعة للصغير.

كما أوصت الأكاديمية أيضاً على ضرورة التأكد من خلو الرضعات البلاستيكية من مادة البيسفينول (BPA free) لما ثبت من أضرارها على المخ والسلوك والبروستاتا عند الأجنة والرُّضع والأطفال.

تجهيز الرضعات

-قبل فتح علبة الحليب في بداية الاستخدام عليك بغسل غطائها جيداً بالماء وتجفيفها.

-أفضل مصدر للماء المستخدم لتجهيز الرضعة هو ماء الفلتر، ويتم التجهيز بتدفئة الماء وخلطه حسب النسب المكتوبة على العلبة، ولكن في حالة عدم ثقتك بمصدر الماء لديك يمكنك غلي الماء لدقيقة واحدة فقط في إناء نظيف ثم تركه ليبرد وهو مغطى لمدة لا تزيد عن نصف ساعة، ويمكنك اختبار حرارته بوضع بضع قطرات على السطح الداخلي لمعصمك، إذا وجدته أصبح دافئاً فعليك ببدء خلطه ببودرة حليب حسب النسب الموضحة على العلبة، ويمكنك أيضاً استخدام المياه المعدنية كبديل مع الاكتفاء بتدفئتها فقط وعدم غليها.

الפטام من الرضاعة الصناعية

أوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ببدء فطام الطفل من تناول الحليب عن طريق الرضعات الصناعية قبل عمر ١٨ شهراً، أي سنة ونصف، وذلك للأسباب الآتية:

١- الاستخدام لفترة أطول يسبب تسوسًا للأسنان وتشوهات الفكين.

٢- تجعل الطفل يستسهل شرب الحليب ويتناول منه كميات كبيرة طوال اليوم، وبالتالي يفقد شهيته للأكل وهو الأهم من الحليب في النمو والتطور وزيادة الوزن في هذه المرحلة.

٣- بعض الأطفال يستخدمون الرضعة كمهدئ للقلق، مثل السكاته أو التيتينة، مما يجعلهم مستقبلاً يلجئون للأكل بشراهة عند شعورهم بالضغط والإحباط، وهي عادة سيئة كلنا يعرف نتيجتها الحتمية، ألا وهي السمنة بدرجاتها. ولذلك كان من توصياتها أيضًا استخدام الكوب العادي في تقديم الحليب للطفل عند إكماله عامًا واحدًا من العمر كبديل لوجبة الحليب النهارية فقط.

يمكنك أيضًا الاستعاضة بالأكواب المخصصة للأطفال والتي تحتوي على ماصة أو مكان مخصص للشفط لهذا الغرض.

كوفي صبورة فقد يأخذ الأمر أسابيع حتى يعتاد الطفل استخدام الكوب جيدًا.

عندما يعتاد الطفل استخدام الكوب حاولي بالتدريج استبدال الرضعة بالكوب في جميع الوجبات مؤخرًا وجبة قبل النوم إلى آخر مرحلة، حيث إنها الأصعب؛ لاحتياجه لرضعة الحليب للنوم، في البداية استعيني بالكوب وتدرجيًا اجعليها وجبة عشاء مغذية ومُشبعة.

ستقابلين الكثير من الصراخ والاعتراض والتذمر، ولكن ما عليك إلا الإصرار دون عنف وبحكمة مع توضيح الأمر له في كل مرة، أنه لم يعد مسموحًا له بالرضعة والمتوفر فقط هو الكوب، وإذا لم يستجب فعليك محاولة إلهائه في شيء آخر ... لا تيأسي وإلا عدتِ إلى نقطة الصفر. واطمئني مع الوقت ستقل احتياجات طفلك للوجبات الليلية وسينام طوال الليل هادئًا دون الاستيقاظ لطلب الحليب، أو أي وجبات أخرى.

كما توجد طريقة أخرى للفطام، وهي ما تسمى بطريقة السريعة (Cold turkey) وتعتمد على إيقاف الرضعة واستبدالها بالكوب من البداية دون تدرج ... يمكنك طبعًا تجربتها، ولكن هذا يعتمد على قوة صبرك وصلابتك وطبيعة صغيرك، فإن كان عصبياً وعنيداً يُفَضَّل استخدام الطريقة التدريجية السابق ذكرها حقنًا للدماغ ودرءًا للمشاكل.

تخزين وحفظ الحليب الصناعي بعد تحضيره

-رضعة الحليب الصناعي التي قمت بتحضيرها يجب أن يتناولها الرضيع خلال ساعة، والباقي يتم التخلص منه فوراً؛ لأن الكمية الباقية يُنقل لها بكتيريا عن طريق لعاب الطفل ومع مرور الوقت تتحول لبكتيريا ضارة، حتى لو وضعت الرضعة في الثلاجة ... ولو رضع منها الطفل مرة أخرى ستضره.

-لو أردت حفظ الرضعة الصناعية لأي سبب في الثلاجة، يجب تحضيرها «فريش» ولا توضع أبداً في فم الطفل ... ضعها في إناء زجاجي محكم الغلق ... ثم في الثلاجة وتظل صالحة للاستخدام لمدة ٢٤ ساعة فقط ويتم التخلص منها بعد ذلك.

-توجد رضعات جاهزة وسائلة ولا تحتاج للإذابة في الماء، وإذا تم فتحها تظل صالحة فترة رضاعة الطفل والباقي يتم التخلص منه ... وإذا فُتِحَت ولم يرضع منها الطفل يمكن إعادة غلقها جيداً وتوضع في الثلاجة، وتظل صالحة للاستخدام لمدة ٤٨ ساعة فقط.

في حالة اضطرارك للخروج وإرضاع الطفل خارج المنزل يُفَضَّل أخذ ترمس فيه ماء ساخن والبيرونة نظيفة وجافة

وتحتوي على معيار البودرة المطلوب ... ووقت جوع الطفل حضريها «فريش» وأرضيه ... ولا يفضل تحضيرها من المنزل؛ حيث إنها بعد ساعة خارج الثلاجة تفسد ولا يمكنك استخدامها.

-أحسن طريقة لتسخين الحليب الصناعي البارد هي في حمام الماء الساخن، ولا يفضل استخدام الميكروويف؛ حيث إنه في بعض الأحيان لا يسخن الحليب بطريقة متساوية، مما يمكن أن يسبب ضرراً للصغير ... ولو أحب الطفل الحليب بارداً لا يوجد أي ضرر عليه ... فله حق الاختيار.

أعرف جيداً تكلفة الحليب الصناعي وما يمثله من عبء على الميزانية ولكن صحة أطفالنا أغلى. الصناعي غالي ... وصحيح سيكون هناك إهدار لكميات ليست بالقليلة من الحليب، لكن مع الوقت وبنظرية التجربة والخطأ (Trial and error) ستتعلمين المعيار المناسب لطفلك وستقل حتماً نسبة الإهدار.

الرضاعة المختلطة وهي أنك ترضعين صغيرك حليباً صناعياً مع الرضاعة الطبيعية، وتلجأ لها الكثيرات للعديد من الأسباب، منها:

١- عدم كفاية حليب الأم، لتعرض الأم لإجراء عمليات جراحية في الثدي، أو لمعاناة الأم من مشاكل صحية أو نفسية، أو دون سبب.

٢- اضطراب الأم للخروج لأوقات طويلة يومياً.

٣- إذا كان الرضيع خديجاً (غير كامل النمو) أو يعاني من أي مشاكل صحية تجعل الرضاعة الطبيعية فقط غير كافية، لازدياد احتياجه للمزيد من التغذية والسعرات الحرارية.

٤- في حالة ولادة التوائم.

٥- لرغبة الشريك في المشاركة في عملية الرضاعة.

٦- لرغبتك الشخصية ودون أي مبرر.

ومتى ننصح - نحن معشر الأطباء - باللجوء إلى زيادة الحليب الصناعي للرضاعة الطبيعية مع الأطفال الأصحاء كاملي النمو؟

يحدث ذلك عند ظهور علامات عدم كفاية حليب الأم، وهي كالاتي:

١- من المعتاد أن يفقد الطفل حوالي ١٠ بالمائة من وزنه في أول ٥ إلى ٧ أيام، ويستعيده مرة أخرى بعد أسبوعين، ولكن إذا فقد الطفل أكثر من ١٠ بالمائة من وزنه أو لم يستعد وزنه في الفترة المذكورة.

٢- زيادة وزن الرضيع ببطء وأقل من المعدلات الطبيعية.

٣- تغيير أقل من ٤ إلى ٦ حفاضات مملوءة بالبول يومياً.

٤- زيادة بكاء الصغير وعدم النوم لفترة كافية بعد الرضاعة (المفروض ينام ساعتين على الأقل).

كيف نبدأ الرضاعة الصناعية مع الطبيعية بطريقة صحيحة؟

توجد عدة قواعد يجب الالتزام بها، كالآتي:

١- لا تبدئي بإدخال الرضاعة الصناعية إلا بعد شهر إلى شهر ونصف من الولادة، لإعطاء جسمك الفرصة الكاملة لانتظام إدرار كمية الحليب المطلوبة يوميًا للطفل.

٢- رجاءً استشري طبيب الأطفال عن نوع الحليب المناسب للطفل، ومن الأفضل اختيار نوع حليب مدعم بالحديد.

٣- في حالة معاناة الطفل من طفح جلدي أو إسهال مزمن أو بكاء مستمر ومغص وغازات بعد استخدام الحليب الصناعي، فذلك من علامات عدم تأقلم الطفل مع الحليب الصناعي المستخدم، وعليك الرجوع لطبيبك لتغيير نوع الحليب.

٤- استخدام نوع حلمة مناسب شكلاً ويمثل شكل ثدي الأم، وأفضل نوعين هما: الحلمة ذات القاعدة المتسعة، والحلمة التقويمية، وتحدثنا عنهما تفصيلاً سابقاً، كما يجب اختيار الحلمة ذات التدفق البطيء جداً (٠) حتى لا يستسهل الطفل الرضاعة الصناعية ويرفض الرضاعة الطبيعية.

٥- استخدام تكنيك الـ (Paced bottle feeding) وهي طريقة تجعل الصغير هو المتحكم في عملية الرضاعة، وغرضها تقليل كمية الحليب الذي يصل للطفل عن طريق حلمة الببرونة معطية له الفرصة للرضاعة ببطء، مع أخذ راحة أثناء الرضاعة، كما يفعل تمامًا أثناء الرضاعة من ثدي والدته، ومن مميزات هذه الطريقة أنها تقلل من مشاكل زيادة كمية الرضاعة عن حاجة الطفل، كالتقلصات والغازات، كما أنها تقلل من اختلاط الأمر على الرضيع وتفضيله إحدى الطريقتين عن الأخرى (الرضاعة الطبيعية عن الصناعية أو العكس).

خطوات الـ (Paced bottle feeding):

- اختاري حلمة مناسبة وذات تدفق بطيء كما سبق وذكرنا.

- عندما تظهر على الطفل علامات الجوع المبكرة (سبق وذكرناها) ضعيه على حرك في وضع شبه جالس مع سند رأسه و عنقه بيديك.

- قومي بملاعبة أنفه وشفته العلوية بحلمة الببرونة حتى يفتح فمه لأقصى حد، ولا تقومي بالتسرع وإدخال الحلمة مباشرة للفم.

- أدخلي الحلمة إلى فم الصغير دون أن يكون بها حليب (أميلها للأسفل) واتركيه يمتص لثوان معدودة، ثم ارفعي الرضعة بصورة أفقية للأرض حتى تمتلئ الحلمة بصورة أفقية إلى المنتصف ... اتركي الطفل يمتص من الحلمة لمدة نصف دقيقة.

- إذا احتاج الطفل إلى راحة اسمحي له بإمالة الحلمة إلى أسفل.

- عندما يريد الطفل معاودة الرضاعة ارفعي الببرونة بحيث تكون أفقية للأرض ليتملئ نصف الحلمة فقط.

- تابعي هذه الطريقة حتى يشبع الطفل ويشعر بالامتلاء وتظهر عليه علامات الشبع

(ذكرت سابقاً).



٦- ابدئي دائماً بالرضاعة الطبيعية وإذا شعرت بعدم شبع الطفل أكملني بالرضاعة الصناعية.

٧- اعتمدي على تشفيط وتعصير الثدي في وقت عدم إرضاع الطفل حتى تحافظي على مستوى إدرار الحليب ولا تقل كمية إفرازه من ثدييك.

ما المشاكل المحتمل مواجهتها في حالة إدخال الرضاعة الصناعية مع الرضاعة الطبيعية؟

١- رفض الطفل للبرونة:

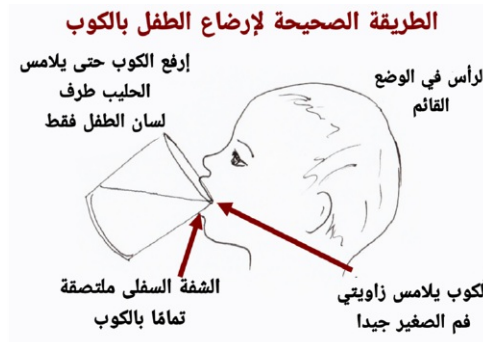
وهناك عدة أسباب لهذه المشكلة:

- تفضيل الطفل طعم ورائحة الحليب الطبيعي أكثر، وفي هذه الحالة يُفضّل أن يقدم له الرضعة شخص آخر غيرك، وابتعدي أنت عن المكان تماماً حتى لا يشم رائحتك ويرفض الرضعة.

- عدم تعود الطفل على حلمة البرونة، وهذه المشكلة ستحتاج الكثير من التجارب لإيجاد الحلمة الملائمة له حجمًا وشكلًا، ومهما تغيرا يجب أن يكون التدفق بطيئًا.

- رفض الطفل تمامًا لطعم الحليب، وهنا عليك تغيير النوع.

- عند فشل كل المحاولات السابقة ورفض الطفل هذه الطريقة في تناول وجبته، في هذه الحالة عليك استبدال البرونة بالكوب أو الملعقة، وفي حالة استخدام الكوب عليك اتباع التعليمات التي في الصورة أدناه حتى لا يشرق الطفل أثناء تناوله وجبته من الحليب.



٢- الشعور بالشبع لفترات طويلة على غير المعتاد، وذلك بسبب أن هضم الحليب الصناعي يأخذ فترة أطول من الحليب الطبيعي، وبالتالي يشعر الطفل بالامتلاء والشبع لفترة أطول.

رفض الطفل ثدي الأم: ويحدث ذلك إذا أخطأنا في البداية واخترنا حلمة ذات تدفق سريع ولم نستخدم طريقة الـ (Paced bottle feeding) وهذا ما يجعل الصغير يستسهل الرضاعة الصناعية، زائد أن اللجوء للرضاعة الصناعية بصورة متكررة ويومية يقلل من عدد مرات الطبيعية تدريجيًا مع تقليل إدرار الحليب في ثدي الأم، وتقل الكمية وبالتالي يفصل الطفل الرضاعة الصناعية كثيرة الكمية وسهلة التدفق.

٣- تغيير لون وسمك ورائحة وعدد مرات تبرز الطفل:

فستجدين أن براز الطفل سيكون أكثر صلابة قليلاً ويتغير لونه من الأصفر الفاقع المحتوي على حبيبات إلى ألوان متعددة، كالأخضر والبني والرصاصي والأسود أحياناً، كما ستتغير رائحة البراز وتصبح أقوى ونفاذة أكثر، وسيقل عدد المرات إلى مرة في اليوم أو مرة كل يومين.

... ..

وانتهى الجزء الثاني من الرحلة ... لكن أكيد لم تنته الرحلة فهي رحلة أمومة أي رحلة حياة ...
انتظروني في الأجزاء القادمة بإذن الله.

المؤلف