

# الرضاعة الطبيعية

## BREAST FEEDING



المملكة العربية السعودية  
رئاسة الحرس الوطني للشؤون الصحية  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة - أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والحدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة . و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال - الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان - بالإضافة إلى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرجاً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع ومصادر علمية موثوقة وتم تقييدها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني [peds1@ngha.med.sa](mailto:peds1@ngha.med.sa)

موقع الإنترنت : [www.ngha.med.sa](http://www.ngha.med.sa)

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٧/٢١٨٥) - مكتبة الملك فهد الوطنية



■ البكاء الكثير بعد الرضاعة.

■ قلة إدرار البول .

إذا لم تكن إحدى هذه الأسباب متوفرة ، فاستمري بوضع طفلك على ثديك ليلاً ونهاراً بشكل متكرر وحسني من التقامه لحلمه ثديك وسوف يزداد إدرار الحليب بإذن الله . أما إذا وجدت أن طفلك هزيل فلا تدخل الحليب الصناعي بل استشير طبيبك أولاً.

## كيف تتجيين في إرضاع طفلك ؟

- ابدئي الرضاعة الطبيعية خلال نصف ساعة من الولادة.
- ابقى طفلك بجوارك على مدار الساعة وليس في الحاضنة مع الممرضة خاصة في الساعات الأولى وبذلك سوف تتعرفين عليه جيداً وتتعلمي بسرعة متى يحتاج إلى الرضاعة.
- الالتقاء الجسدي والبصري بينك وبين طفلك يساعد على إدرار الحليب.
- اختاري الوضع المريح لإرضاع طفلك وتأكدي بأن طفلك في الوضع الصحيح أثناء الرضاعة.
- يجب الاعتماد على الرضاعة الطبيعية وحدها وعدم إدخال أي حليب صناعي أو سوائل أخرى ، ومن الخطأ الاعتقاد أن ذلك يؤدي إلى صعوبة فطام الطفل أو تقبله الحليب الصناعي في المستقبل.
- الرضاعة الطبيعية المتكررة عند الطلب والرضاعة أثناء الليل تساعد على زيادة إدرار الحليب.
- تذكري أن شرب السوائل بكثرة والغذاء الصحي المتكامل والراحة الكافية والرياضة والملابس وحملات الصدر المناسبة تساعد على إدرار الحليب.
- ثقتي في قدرتك على إرضاع طفلك وأيمانك بأهمية الرضاعة الطبيعية يزيد فرصة نجاحك.

خلق الله الإنسان والحيوان ووفر لهما سبل العيش ، فالطفل في رحم أمه يأخذ ما يحتاجه من غذاء عن طريق المشيمة والحبل السري وبعد الولادة يوفر حليب الأم ما يحتاجه رضيعها في السنتين الأوليتين من العمر ولا يحتاج لطعام آخر حتى يبلغوا الشهر السادس.

عندما ننظر إلى حليب الأم ، فإن مكوناته تختلف في تركيبه حسب عمر الطفل ووقت الرضاعة ، ونوع تغذية الأم وغيرها ، وعلى سبيل المثال فإن:

- الحليب في الأيام الأولى بعد الولادة ، وهو ما يسمى باللبأ ، وهو حليب اصفر يتميز بارتفاع كمية مضادات الجراثيم وسهولة الهضم والتركيز النوعي هو كافي للطفل خلال الأيام الأولى.
- بعد الثلاثة أيام الأولى يبدأ الحليب بالتغير إلى النوعية العادية على مدى أسبوع .
- حليب الأم يختلف في مميزاته وتركيبه حتى أثناء الرضعة الواحدة ، ففي بداية الرضعة يكون الحليب خفيف ثم تزداد كمية الدهون ليعطي الطفل الإحساس بالشبع في النهاية .
- حليب الأم عند الولادة المبكرة يختلف عن حليب الأم التي أكتمل حملها ولكن كلا النوعين مهمين لتغذية الطفل.

## فوائد الرضاعة الطبيعية

- تكفي الطفل لوحدها في الأشهر الستة الأولى من العمر.
- تقلل فرصة الإصابة بالإتهابات التنفسية والنزلات المعوية.
- تقلل فرصة الإصابة بمرض السكري .
- تقلل فرصة الإصابة بالحساسية والربو والاكزيما .
- تساعد على نمو افضل للضم والأسنان.
- أثبتت الأبحاث العلمية أنها تساعد في نمو عقلي وذكاء أعلى للطفل مقارنة بالرضاعة الصناعية.

- حليب الأم نظيف لا يحتاج إلى تعقيم ، وجاهز دائماً وفي جميع الأوقات ، ليلاً ونهاراً .
- يزداد إفرازه حسب حاجة الطفل.
- تركيبته المثلى لكل مرحلة من مراحل الرضاعة.
- الرضاعة تزيد الترابط بين الأم وطفلها.
- تزداد عناية الأم بطفلها بتكرار الرضاعة.
- ومن ناحية الأم ، فهي تزيد من انقباض الرحم وتكور الثدي وعدم ترهله ، وتقلل الإصابة بسرطان الثدي.

## مشاكل الرضاعة الصناعية

كثر الحديث عن الرضاعة الصناعية ، وقامت وتقوم الشركات المنتجة بالدعاية المكثفة لها ، وأعتقد بعض الناس بأنها بديل عن حليب الأم وتلك فكرة خاطئة ، فأجدادنا استعملوا الأم البديلة ( المرضعة ) عندما تكون الأم غير قادرة على الرضاعة ، بسبب مرض أو قلة إفراز الحليب. وعندما ننظر إلى حليب البقر نجد انه غني بالبروتينات ، وحليب الماعز غني بالأملاح وهي مثالي لإرضاع صغار تلك الحيوانات ، وحليب كل نوع من الثدييات مثالي لصغارها ، ولا ينفع لغيرها ، فعندما يتناول الرضيع حليب الأبقار فإنه يصعب عليه هضمه ، وكذلك ترهق الكلى عند طرد الشوائب الموجودة فيها. والحليب الصناعي هو حليب ينقصه الكثير من المواد الوقائية والمغذية للإنسان حتى ومع التطور المستمر في تحسين خصائص هذه المنتجات.

ومن صعوبات ومشاكل الرضاعة الصناعية ما يلي:

- تفاوت تركيز الحليب : فعند تغيير التركيز بزيادة البودرة فإنها تؤدي إلى التلبك المعوي والجفاف ، وعند زيادة الماء فإنها تؤدي إلى سوء التغذية.
- الماء يجب أن يكون مغلياً لتقليل مخاطر التجرثم.
- زيادة الإصابة بالحساسية.
- زيادة الإصابة بالنزلات المعوية والإسهال.

- نقص عناية الأم بطفلها.
- زيادة التهابات الحفاظ.
- نمو عقلي اقل من الرضاعة الطبيعية.

## كوني مستعدة للرضاعة الطبيعية

- للبدء في إرضاع طفلك رضاعة طبيعية، لا بد من اتخاذ القرار والاستعداد خلال الحمل مع مناقشة هذا الأمر مع الزوج والتفكير بالفوائد الصحية للطفل والحرص على تجاوز كل الصعاب المتوقعة.
- تحسين التغذية والتركيز على الغذاء الصحي أثناء الحمل وذلك بزيادة الخضراوات والفواكه واللحوم وتقليل السكريات والدهون.
- لا بد من فحص الحملات أثناء فترة الحمل وعلاج الحملات غير الطبيعية حتى لا تعوق عملية الرضاعة

## حليبي لا يكفي

- سؤال يتكرر كثيراً على طبيب الأطفال، وهو إعداء في كثير من الأحيان غير دقيق. فالرضاعة الطبيعية تعطي الطفل احتياجه مع أن كل رضعة تختلف عن الأخرى، ففي الأيام الأولى بعد الولادة ننصح الأم بزيادة عدد الرضعات ، والصبر مع التغذية الجيدة للأم ، فباتباعك هذه الإرشادات فإن كمية الحليب تزداد تدريجياً. وتعتقد كثير من النساء أن بكاء الطفل المتكرر ومصه لإصبعه أو تكرار طلبه للرضاعة أو انتهاء الطفل من الرضاعة بسرعة هي دليل على عدم كفاية حليبها وهذا الاستنتاج غير صحيح فهناك أسباب كثيرة لكل هذه الأمور . ولكي نقول أن حليب الأم لا يكفي (بعد الأسبوع الثاني من العمر) يجب ملاحظة الآتي:
- عدم زيادة وزن الطفل.