



الهيئة الطبية الدولية



وزارة الصحة العامة

World Vision

رؤيتنا للبنان
جمعية شراكة للثروة العالمية

تحضير المرأة الحامل للرضاعة الطبيعية



التغذية الفضلى للرضع وصغار الأطفال

تتمثل التغذية الفضلى للرضع وصغار الأطفال، كما أقرتها المنظمات الدولية وأجمعت عليها الدول ومنها لبنان، بالرضاعة الحصرية من الثدي للأشهر الستة الأولى 180 يوماً، فطفلك لا يحتاج إلى سوائل أخرى، أو طعام ولا حتى الماء خلال هذه المدّة.

ومع بداية الشهر السابع يصبح حليب الأم غير كافٍ لتلبية حاجات الطفل للاستمرار والنمو، ويصبح ضرورياً الإدخال التدريجي للأغذية المكملّة، مع الإستمرار بالرضاعة لمدة سنتين وأكثر.



الأغذية المصنّعة

وجدت فقط لتغذية الرضع الذين لا تتوفر لهم الرضاعة الطبيعية لأسباب طبيّة بحتة، وتستعمل في هذه الحالة فقط.



الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة
للمساعدة الرجاء الاتصال بالخط الساخن

03 / 824 100

ziniagraphics@gmail.com



تأثير الولادة القيصرية على الطفل

- خطر كبير من أن لا يرضع أو أن يرضع لفترة قصيرة فقط.
- احتمال أكبر بأن يعاني من مشاكل في التنفس.
- قد يكون متعباً بسبب الأدوية (المسكنات) التي تناولتها الأم.
- احتمال أقل للحصول على التلامس المباشر المبكر.
- احتمال أكبر أن يُعطى الأغذية المصنّعة.
- احتمال أكبر للحصول على رعاية حضانية، مما يزيد من خطر الإصابة بالعدوى وتقييد الرضاعة الطبيعيّة.

التنبّه لمخاطر الولادة القيصرية على الأم والطفل

للولادة القيصرية فوائد كبيرة عندما تكون قراراً طبيّاً بحتاً (15% من الولادات كحد أقصى بحسب منظمة الصحة العالمية). تجاوزت نسبة الولادات القيصرية في لبنان 30%.

تأثير الولادة القيصرية على الأم

- ستُمنعي من تناول الطعام والسوائل قبل الولادة وبعدها، مما يحرمك من الطاقة للعناية بطفلك.
- التأثير السلبي على هورمونات إدرار الحليب.
- ستكونين في خطر أكبر من الإصابة بالأمراض المعدية (الالتهاب الجرثومي) والنزيف والانفصال عن طفلك.
- سيكون لديك الإحساس بالضعف وأن جسمك لا يعمل بشكل عادي.



مخاطر التغذية الاصطناعية السابقة لدر الحليب

ارفضي إعطاء وليدك أي غذاء مصنع ما لم يتعين ذلك لأسباب طبية، لماذا؟



- كمية اللبأ تتناسب الحجم الصغير لمعدة المولود (10 - 20 مل).
- إعطاء أغذية بواسطة القنينة يحدّ من تواتر الرضاعة الطبيعية.
- تؤخّر إدرار الحليب وتخفف من إنتاجه.
- بعض المواليد يجدون صعوبة في الرضاعة من أمهاتهم إذا ما أُعطوا القنينة بشكل مبكر، لأن طريقة التعلّق السليم بالثدي مختلفة بالكامل عن طريقة التغذية بالزجاجة، وهذا يسمى: التباس الحلمة.

مخاطر استعمال البنج والمسكّنات

يجب التقليل، خلال فترة المخاض، من أخذ أدوية البنج ومضادات الألم ومحاولة التأقلم مع الألم، وذلك لأنها قد تزيد احتمالية:

- مخاض أطول وتدخلات جراحية.
- تأجيل التلامس المباشر بين الأم والطفل، وتأخير الرضاعة من الثدي، الإصابة باليرقان وانخفاض معدل السكر في الدم.
- الفصل بينك وطفلك بعد الولادة.
- نعس طفلك وصعوبة إيقاظه ونقص في قدرته على المص اللاإرادي.

2. المساكنة بين الأم وطفلها بعد الولادة مباشرة

- تمكّنك من تلبية إشارات وليدك وإرضاعه عند الطلب (8-12 مرّة باليوم) عند بقاءه معك ليلاً ونهاراً في الغرفة نفسها.
- تزيد من ثقتك على الإرضاع، وتساعد على بداية ناجحة.
- تزيد من إدرار الحليب وكميته.
- تقلّل من بكاء الرضيع، فتضعف فرصة تغذيته بالأغذية المصنّعة.
- تخفّض نسبة العدوى بجراثيم خطيرة يمكن انتقالها من العاملين الصحيين.
- تساعدك على مراقبته عن كثب وفحصه أمامك لاكتشاف أية مشكلة صحيّة، بالتواصل مع العاملين الصحيين.



إعداد الحامل للإرضاع الطبيعي هو عامل مهم لبداية إرضاع ناجح

فوائد المساكنة

1. الملامسة الجلدية والرضعة الأولى

- الملامسة المباشرة بينك وطفلك على طاولة الولادة على الأقل خلال الساعة الأولى بعد الولادة.
- تجفيف الطفل وهو على صدر أمه.
- ترك الطفل ليجد الثدي بنفسه ويتعلّق به جيداً، مما ينتج عنه رضاعة فعالة تكون أفضل من فصل الطفل عن أمه في الساعات القليلة الأولى.
- الاستغناء قدر الإمكان عن استخدام المهدئات حتى تكوني وطفلك يقظين عند الملامسة الأولى.
- لا يحتاج الطفل للاستحمام مباشرة بعد الولادة.

فوائد التلامس المباشر

التلامس المباشر يهدئك وطفلك، ويساعد على انتظام دقات قلبه وتنفّسه، وعلى تثبيت مستوى السكر في الدم، واستقرار حرارة جسمه كما يقلل من بكائه.



عليك أن تأخذي قراراتك بالإرضاع من الثدي خلال فترة الحمل. تحتاجين إلى الثقة بقدرتك على الرضاعة.

قد يساور العديد من الأمهات بعض الشكوك التي تعيق البداية الناجحة للإرضاع من الثدي:

"هل سيتوافر لديّ الحليب الكافي لتلبية احتياجات طفلي؟"

كل أم قادرة على الإرضاع من ثدييها وهما سينتجان الحليب وبكميات تكفي حاجة الطفل مهما كان شكلهما أو حجمهما.

المعادلة الذهبية

رضاعة أكثر = إنتاج حليب أكثر
رضاعة أقل = إنتاج حليب أقل

كيف يمكنني أن أرضع وأحافظ على شكل صدري في آن واحد؟

يعود ترهل الثديين إلى الاستعداد الوراثي. ويتغير حجمهما أثناء الحمل، إن ارتداء حاملة مناسبة للثديين (الصدرية) أثناء الحمل، والإرضاع سيساعدان على إرجاع الثديين إلى حجمهما الطبيعي.