

# ما عندي حليب كافي!

## 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 الاستمرار 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

## اعتمدي على ثلاثة مؤشرات لتتأكدي أن طفلك أخذ كفايته من الحليب إذا كان يرضع من الثدي حصرياً



- طفلك مرتاح قليل البكاء.
- يزيد وزنه بانتظام (جداول النمو الخاصة بالأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم).
- تواتر البول والخروج ضمن الطبيعي.

## تعرفي على تواتر الخروج عند الطفل

هو التبرز أكثر من 3-4 مرات في اليوم بدءاً من اليوم الثالث ببرز لونه أصفر خردلي بدءاً من اليوم الرابع وخلال الأسابيع الستة الأولى. يمكن أن يصل تواتر الخروج إلى عدد الوجبات أو أكثر (8-12 مرة) من دون أن يعني ذلك إصابته بالإسهال أو عدم ملاءمة الحليب له، بل يجب أن ينظر إليها على أنها مؤشر بأن الطفل يأخذ حاجته من الحليب.

بعد إتمام الأسبوع السادس وحتى نهاية الشهر الثالث يبدأ تواتر الخروج بالتراجع لدرجة أن بعض الرضع الطبيعيين لا يخرجون خلال أيام من دون أن يعني ذلك أنهم مصابون بالإمساك. وهذا ما يقلق الأم و تبدأ باستعمال وسائل ربما تكون ضارة (بموافقة الطبيب في أكثر الأحيان). من المهم توضيح الفرق بين خروج قوامه جامد وعدم الخروج.

## لضمان حصول طفلك على كفايته من حليبك (الأسابيع الأولى)

### تأكدي من

- إرضاعه على الأقل 8 مرات يومياً (24 ساعة).
- شعورك بانسياب الحليب تصاحبها تقلصات في الرحم (من الممكن أن لا تشعرى بها).
- إن ثديك ممتلئ قبل الرضعة وليّن بعدها.
- سماع أصوات خاصة عند بلع الحليب خلال الرضعة.

### راقبي

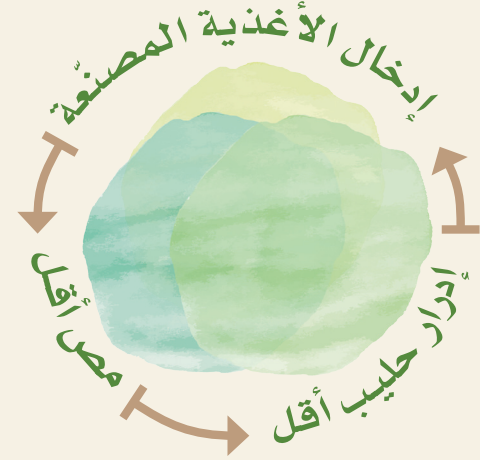
- تبرز طفلك 3-4 مرات أو أكثر بدءاً من اليوم الثالث.
- تبوله 6 مرات أو أكثر في اليوم (كل 4 ساعات).
- شعوره بالرضى بين الوجبات (قليل البكاء).
- زيادة وزنه بمعدل (100-200غ) في الأسبوع.

هناك أولاد يرضعون بتواتر سريع في فترات ويطلبون الرضاعة بوتيرة أقل في فترات أخرى، لكن المهم أن يحصل الطفل على حاجته من الحليب. فإذا حصل الطفل على حاجته من الحليب وكان نموه طبيعياً يكون سلوكه هذا طبيعياً أيضاً.



## لضمان استمرار الرضاعة الطبيعية بنجاح في المنزل: لا بدّ لك من مراعاة بعض الأمور الأساسية، وأهمها:

- أرفض استلام أية عينة من الغذاء المصنّع عند خروجك من المستشفى.
- لا تعطي طفلك أية سوائل أو أطعمة أخرى فالطفل الذي يرضع فقط من الثدي لا يحتاج إلى الغذاء أو الماء حتى في أشهر الصيف.
- أرضعي طفلك عند الطلب فكلما رضع أكثر زاد إدرار حليبك.
- أرضعي طفلك بالوضع السليم حتى لا تتشقق حلمتاك ويخف إدرار حليبك.
- امتنعي عن إعطاء اللهاية لطفلك لأنها تتطلب جهداً من الطفل من دون أن تؤمن له الغذاء وبالتالي يمكن أن تحد من قدرته على أخذ كفايته من الحليب.
- امتنعي عن إعطاء طفلك أغذية مصنّعة ولو لمرة واحدة يومياً (خصوصاً في الشهر الأول) لأن هذا يشكل الخطوة الأولى نحو وقف الرضاعة.



## ما هي أسباب عدم حصول الرضيع على حاجته من حليب الأم؟

### ◀ هذه الأسباب الأقل حدوثاً ونادرة

#### عوامل لها علاقة بالوضع الجسدي للأم



- استعمال حبوب منع الحمل
- مدرات البول
- حمل جديد
- نقص تغذية شديد
- بقايا من المشيمة عالقة في الرحم
- تأخر نمائي في الثدي (نادر جداً)
- إدمان على الكحول
- تدخين

#### عوامل لها علاقة بالطفل

- المرض
- تشوّهات خلقية

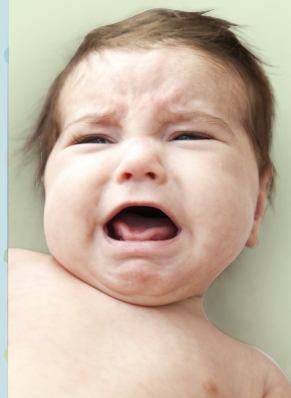
### ◀ هذه الأسباب الأكثر حدوثاً

#### عوامل لها علاقة بالرضاعة



- التأخر ببدء الرضاعة
- الرضاعة بتوقيت عدد الرضعات
- عدد الرضعات أقل من المطلوب
- لا رضاعة ليلية
- رضعة مختصرة

#### عوامل لها علاقة بالوضع النفسي للأم



- عدم الثقة بالنفس
- قلق ومخاوف
- لا تحب الإرضاع
- رفض الطفل
- الشعور بالتعب والإرهاق

## ما عندي حليب كافي!

كل أم قادرة على الإرضاع من ثدييها وهما سينتجان الحليب وبكميات تكفي حاجة الطفل مهما كان شكلهما أو حجمهما. بل وحتى بإمكانها إرضاع طفلين في الوقت نفسه إذا ما تلقت الدعم المناسب خلال الحمل ومباشرة بعد الولادة، وبعد الخروج من المستشفى.

هناك عدد قليل (أقل من 2%) من الأمهات غير القادرات فعلياً على إنتاج الحليب كليا أو جزئياً.

تدل الدراسات على أن السبب الأول لإدخال الأغذية المصنّعة يعود إلى اعتقاد الأم بأن حليبها غير كافٍ لإشباع حاجات طفلها.

### كيف تقرر أن الطفل لا يحصل على حاجته؟

#### مؤشرات موثوقة

- تعثر نموّه: تعثر زيادة وزنه بحسب جداول النمو الخاصة.
- شح في البول (لونه غامق) ويتبول أقل من 6 مرات في اليوم.