

الرضاعة الطبيعية

✚ الاستعداد لمرحلة الأمومة+ الأمومة في اللحظة الأولى والتلامس الظاهري: حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل فهو مصمم ليوفر له جميع العناصر الغذائية من أجل نمو صحي، يتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة، كما يحميه من الالتهابات والأمراض، بالإضافة أنه سهل الحصول عليه ومتاح كلما احتاج إليه الطفل . حيث تساهم الرضاعة الطبيعية في خلق علاقة حميمية قوية بين الأم والطفل وإشعاره بالحنان والدفء.

✚ الرضاعة الطبيعية في الساعة الأولى + علامات الجوع: من المهم للغاية إرضاع الطفل حديث الولادة على الأقل من ثمانية إلى اثني عشر مرة في فترة 24 ساعة خلال الأسبوع الأول من حياته، كما يجب إطعام الطفل كلما أظهر علامات الجوع وقد تشمل:

- إصدار الأصوات أو الصراخ.
- البكاء.
- مص قبضة اليد أو الإصبع.
- وضع اليدين في الفم .
- تحريك الذراعين والساقين.
- إحكام إطباق القبضتين.
- تحريك الرأس عند لمس خده أو فمه.

✚ اتجاهات الوضعية الصحيحة والأوضاع المختلفة للرضاعة

الأوضاع الصحيحة عند الرضاعة :

- الجلوس بشكل مستقيم بحيث يكون الظهر والقدمين مدعومين.
- قومي بلف ذراعيك حول ظهر الطفل، وتقريبه اتجاهك.
- قومي بوضع يدك تحت رقبة وكتف الطفل بدلاً من الرأس للسماح له بأخذ الوضعية المناسبة له عند الرضاعة، كما يمكنك استخدام عدد من الوسائد لدعم وضعية الطفل.
- قربي طفلك إلى ثديك ولا تحني ظهرك.
- تأكدي أن وضعية حلمة الثدي تلامس شفة الطفل العلوية.



- قومي بمداعبة فم الطفل بحلمة الثدي وستلاحظين تجاوبه بفتح فمه واتجاه لسانه إلى أسفل.
- تأكدي أن شفة الطفل مطبقة بإحكام على الحلمة وجزء من الثدي.
- من الأفضل الإرضاع من الصدرين بالتناوب، أي إذا أرضعت الأم طفلها من أحد الصدرين تستخدم الآخر في الرضعة التالية وهكذا، والحرص على تنظيف الحلمة بقطعة قماش مبللة بالماء قبل الإرضاع.

✚ قلة الحليب:

- جميع النساء تقريباً قادرات جسدياً على الرضاعة الطبيعية، فالبدء في الرضاعة مبكراً بعد الولادة والاستمرار فيها، أي كلما زاد مقدار الحليب الذي يرضعه الطفل زاد مقدار الحليب الذي يقوم الثدي بتكوينه، كما يمكن أن تقل كمية الحليب لأحد الأسباب التالية:
- إذا كانت وضعية رضاعة الطفل خاطئة، ولا يلتقم الثدي أو يرضع بشكل صحيح.
 - إذا كان لا يرضع بكمية كافية باستمرار، أو لا يقدم له ما يكفي من الرضعات الليلية.
 - إذا كان لا يرضع لوقت كاف خلال كل رضعة.
 - إضافة حليب الأطفال الصناعي في تغذية الطفل.
 - استخدام الزجاجاة في إرضاع الطفل، أو اللهاية لإسكاته، خاصةً خلال الأسابيع الأولى.
 - الشعور بالضغط النفسي، أو الألم، أو التعب.
 - فقدان كمية كبيرة من الدم أثناء الولادة.
 - إجراء جراحة سابقة في الثدي، بما في ذلك بعض أنواع جراحة تصفير الثدي.
 - بعض الحالات الطبية مثل: مشاكل الغدة الدرقية، والالتهابات، ومتلازمة المبيض المتعدد الكيسات.
 - تناول بعض الأدوية مثل: حبوب منع الحمل المحتوية على هرمونات الاستروجين والبروجسترون، ومضادات الهيستامين، وبعض أنواع الشاي العشبي.
 - الإصابة باحتقان الثدي.

- الحمل.
- استخدام الكحول ومنتجات التبغ (التدخين).

احتقان الثدي اليوم الثالث بعد الولادة

عند امتلاء الثدي كلياً بالحليب يصبح محتقناً، فتشعر الأم بأنه ه مؤلم ومكتل، ويمكن التغلب على هذه المشكلة بمتابعة علامات جوع الطفل، وإرضاعه ثمانية مرات أو أكثر خلال اليوم، نهائياً وليلاً.

الجدول التالي يتضمن إجراءات مفيدة في التعامل مع هذه الحالة:

بعد الرضاعة	أثناء الرضاعة	قبل الرضاعة
<ul style="list-style-type: none"> - شفط الحليب الفائض بالشفط، أو العصر باليد بين الرضعات للشعور بالراحة، ولكن الحذر من شفط كل الحليب لأن ذلك سيؤدي إلى إنتاج كميات كبيرة منه. - وضع كمادات الثلج (يمكن وضع الثلج في أكياس بلاستيكية) على الثدي لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق. 	<ul style="list-style-type: none"> - تدليك الثدي للمساعدة في زيادة تدفق الحليب. - عند عدم تمكن الطفل من التقام الثدي للرضاعة، ينصح بشفط أو عصر بعض الحليب لتليين الثدي، مما يسهل عليه التقامه بطريقة صحيحة، والبدء في الرضاعة. - استعمال طريقة الضغط العكسي لتليين منطقة الهالة المحيطة بحلمة الثدي، وذلك باستخدام الأصابع، والضغط برفق حول قاعدة الحلمة، ثم الدفع الداخلي باتجاه الصدر، مع تكرار ذلك حتى تشعر الأم بأن الأنسجة أصبحت ليننة. - غيري أوضاع رضاعة الطفل للمساعدة في تدفق الحليب من جميع أجزاء الثدي. 	<ul style="list-style-type: none"> - وضع منشفة دافئة رطبة على الثدي لعدة دقائق قبل الرضاعة، أو الاستحمام بالماء الدافئ. - وضع قطع من الثلج داخل قطعة قماش ملفوفة على الثدي مدة 10 في كل مرة، مع تكرار العملية قدر المستطاع، حيث يساعد على تقليل التورم في قنوات نقل الحليب، وتدفقه.

ألم الحلمة أثناء الرضاعة:

الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الطبيعية لإطعام الطفل ولا ينبغي أن تؤلم . إذا كانت الأم تعاني من ألم في الثديين أو الحلمات، وعادة ما يكون ذلك بسبب عدم وضع الطفل بشكل صحيح، اطلبى مساعدة الطبيب لاكتشاف المشكلة.

✚ تغير لون الجلد الثديي او درجة الحرارة (التهاب الثدي)

- الإرهاق الدائم.
 - ارتفاع درجة حرارة الجسم والقشعريرة.
 - وجود كتل في الثدي، حمراء ودافئة.
- غالبًا ما تكون بسبب التهاب الثدي، هذا الالتهاب لن يصيب الطفل بالمرض عند الرضاعة من الثدي المتضرر، ولا يؤثر على عملية استمرارها، وعند شعور الأم بعدم الراحة أثناء الرضاعة عليها مراجعة الطبيب؛ حيث قد تحتاج الأم إلى استخدام مضاد حيوي للقضاء على العدوى.

✚ انتفاخ مناطق في الثدي (انسداد قنوات الحليب)

- عند ملاحظة وجود بعض المناطق المتكتلة في الثدي، مع احمرار وتورم في المنطقة، فهذا قد يدل على وجود انسداد في قنوات الحليب في الثدي، وهو أمر شائع الحدوث، وله عدة أسباب:
- يكون الانسداد بسبب الرضاعة غير منتظمة، مع وجود كميات كبيرة من الحليب في الثدي.
 - الضغط الذي تسببه حمالة الصدر، أو الملابس الضيقة، أو ضغط الشريط الخاص بحامل الطفل.
- وللتعامل مع هذه الحالة يمكن وضع الكمادات الدافئة على الثدي قبل الرضاعة 15 إلى 20 دقيقة، مع تدليك برفق، وتحريك اليد باتجاه حلمة الثدي، أما إذا استمر انسداد القنوات، وكانت الرضاعة غير مريحة، والطفل لا يلتقم الثدي بعمق، فيجب طلب المساعدة من الطبيب، حتى لا يتحول ذلك الانسداد إلى التهاب في الثدي.

✚ تقرح الحلمات وتشققها

- عند احتقان الثدي :
- تفرغ الثدي من الحليب عن طريق الإرضاع المتكرر للطفل أو مضخة شفط الحليب (عصارة الثدي).
 - وضع كمادات دافئة على الثدي المحتقن.
- للقاية من تشقق الحلمة:
عن طريق استخدام الكريمات المرطبة بعد استشارة الطبيب.

إدخال الأكل عند كمال الشهر السادس

الرضاعة الطبيعية ما يزال لديها الكثير من الفوائد للطفل بعد ستة أشهر، فإنها تمدّه بالمواد المناعية و العناصر الغذائية اللازمة لنموه، وهناك بعض الأدلة على أنها تساعد في هضم الأطعمة الصلبة، كما أنها تواصل توفير توازن المواد الغذائية التي يحتاجها، وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن يرضع جميع الأطفال رضاعة طبيعية لمدة تصل إلى سنتين أو أكثر. حيث يتم البدء

- إعطاء الطفل كميات بسيطة من الطعام، بحدود ملعقة إلى ملعقتين، ما يعادل (5-10مل) حيث أن معدة الرضيع تكون صغيرة، ولا تحتاج إلى أكثر من كميات بسيطة من الطعام في أول الأمر.
 - البدء بنوع واحد من الطعام، والانتظار مدة يومين لملاحظة وجود أي أعراض تحسّس من الطعام المقدم له.
- يظل نمو الرضيع هو المؤشر الحقيقي على كفاية ما يتناوله من الطعام.

العمر	البنية	التواتر	المقدار في كل وجبة
من ٦ - ٨ أشهر	البدء بالثريد والطعام المهروس جيداً ثم أغذية الأسرة المهروسة	مرتان إلى ثلاث مرات في اليوم، إضافة إلى رضعات طبيعية متكررة	ملعقتان إلى ثلاث ملاعق كبيرة مملوءة ثم زيادة المقدار تدريجياً ليبلغ نصف كوب سعة ٢٥٠ ميليلترًا في كل وجبة
٩ أشهر - ١١ شهرًا	الأغذية المقطعة قطعًا صغيرة أو الأغذية المهروسة، والأغذية التي يمكن للرضيع التقاطها بيده	٣ وجبات بالإضافة إلى وجبة صغيرة واحدة بين الوجبات العادية إضافة إلى رضعات طبيعية	نصف كوب/طاس بسعة ٢٥٠ ميليلترًا
١٢ - ٢٣ شهرًا	أغذية الأسرة، مقطعة أو مهروسة حسب الموجود	٣ وجبات بالإضافة إلى وجبتين صغيرتين بين الوجبات العادية إضافة إلى رضعات طبيعية	3/4 كوب/طاس مملوء سعة ٢٥٠ ميليلترًا

الفطام

يحدث عند التوقف عن الرضاعة الطبيعية للطفل والبدء في إدخال الغذاء، وهي عملية طبيعية يمر بها جميع الأطفال، قد تكون هذه المرحلة صعبة للأم والطفل.

تأثير القهوة والشاي

يمر الكافيين من الأم إلى الرضيع بكميات صغيرة من خلال حليب الثدي، ولكن عادة لا يؤثر سلباً على الرضيع عندما تستهلك الأم كميات قليلة إلى معتدلة حوالي 2 إلى 3 أكواب من القهوة، لكن عند استهلاك أكثر من ذلك حوالي 10 أكواب من القهوة أو أكثر في اليوم فإنه تم ملاحظة ضعف النوم، والإزعاج، والفتور لدى الرضع.

تأثير الصيام

أباح الإسلام إفطار الأم المرضع في رمضان للحفاظ على صحتها وصحة الطفل، فتحديد الصيام في رمضان يعتمد على عدة عوامل منها عمر الطفل، وقدر حاجته للحليب، كما تجب استشارة الطبيب أو مرشدة الرضاعة لتحديد ما إذا كانت الأم قادرة على الصوم أم لا، حيث أثبتت الدراسات أن صيام الأم لا يؤثر على صحة الطفل.

لا يوجد فرق شاسع بين صحة الأم المرضع الصائمة وبين الأم المرضع في غير أوقات الصوم، حيث يتكيف الجسم طبيعياً مع الصيام ولا يؤثر على كمية الحليب المنتجة. يمكن أن تصاب بعض الأمهات بالجفاف أثناء الصوم ومن علاماته:

- الشعور بالعطش الشديد.
- تغير لون البول.
- الشعور بالدوار.
- الشعور بالتعب.
- جفاف الفم والعينين.
- الصداع الشديد.

في حال الشعور ببعض هذه الأعراض، فيجب قطع الصيام فوراً

إرشادات عامة للأم المرضع في رمضان:

- أخذ قسط كاف من الراحة في نهار رمضان.
- الحرص على تناول غذاء متنوع وصحي على فترات متعددة.
- الحرص على أخذ كمية كافية من السوائل وشرب الماء على مدار الساعة.
- الحرص على تناول وجبة السحور لتمدك بالطاقة اللازمة أثناء النهار.
- استشارة الطبيب في حالة الحاجة إلى تناول بعض الفيتامينات أو المكملات الغذائية.

التواصل مع الطبيب في حالة:

- قلة عدد الحفاضات المبللة للطفل.
- عدم اكتفاء الطفل من الحليب المنتج وزيادة طلبه للحليب.
- نقصان وزن الطفل أو ثبات وزنه.

تأثير الأدوية

إذا كنت تستخدمين بعض الأدوية عليك أولاً التأكد من الطبيب إذا كان من الممكن تناولها في فترة الإرضاع، لأن هناك العديد من الأدوية يكون استخدامها آمن خلال فترة الإرضاع ولا تؤثر في الطفل على خلاف بعض الأدوية الأخرى.

الرضاعة والعمل والدراسة

- إذا كانت الأم ستتغيب في العمل لفترة قصيرة، يفضل أن تطعم الطفل قبل مغادرة البيت مباشرة وعند الرجوع إلى المنزل.
- إذا كان هنالك مرونة في ساعات العمل، يمكنها التأخر ساعة عن العمل، والخروج مبكراً.
- إذا كانت ستتغيب فترة طويلة خارج المنزل، عليها أن تحاول أخذ الرضيع معها بحيث تتركه في الحضنة القريبة من العمل لكي تتمكن من إطعامه في أي وقت.
- إذا لم تتمكن الأم من اصطحاب طفلها، فلتحرص على عصر وتفريغ الثديين إما باليدين أو باستخدام مضخة شفط الحليب (عصارة الثدي) وهي متوفرة بأنواع حسب ما يناسب كل أم، لتجميع الحليب وإعطائه للطفل أثناء غيابها، وتطلب ممن ترعى الطفل إطعامه، ويمكن حفظ الحليب المعصور في فنجان نظيف ومغطى أو علبة معقمة .

الرضاعة الفعالة :

- من المهم التأكد من أن الطفل متمسك جيداً بالثدي، وبشكل مناسب وإلا فقد لا يرضع بشكل فعال، مما قد يسبب الألم في الحلمة، وللتأكد يجب اتباع مايلي:
- تقريب الحلمة للأنف والشفة العليا لضم الطفل.
- الانتظار إلى أن يفتح الطفل فمه بشكل واسع.
- ضمة بسرعة إلى الثدي كي تمس شفته السفلى الثدي ثم يمسك الحلمة مع جزء من الثدي بفمه.

✚ علامات تعلق الطفل بالثدي بشكل مناسب:

- الفم مفتوح بشكل كبير.
- ذقنه يمس الثدي.
- شفته السفلى مقلوبه إلى الوراء.

✚ مشاكل الرضاعة الشائعة:

- التهاب وتقرح الحلمات:

من المفترض أن شور الأم والطفل بالراحة أثناء الرضاعة الطبيعية، وأن تغطي شفتي الطفل كامل الهالة (المنطقة الغامقة في الثدي) وأن تكون الحلمة منتصبة ودائرية بعد انتهاء الطفل من الرضاعة، أما عند وجود ألم أثناء الرضاعة أو بعدها، فهذه علامة عن وجود أمر خاطئ، ومن ذلك الأوضاع غير الصحيحة للرضاعة، والتقام الطفل للحلمة بشكل سطحي، فهذه هي أكثر الأسباب شيوعاً لتقرح الحلمة، لذا يمكن القيام بالتالي لتجنب تقرح الحلمة:

- ✓ وضع بضع قطرات من الحليب على الحلمات قبل وبعد الرضاعة.
- ✓ التأكد من تغيير ضمادات الثدي في حال استخدامها خاصة إذا كانت رطبة.
- ✓ تجنب استخدام الصابون لغسل حلمة الثدي.
- ✓ استخدام منتج مخصّص لعلاج المناطق المتشققة في الثدي.
- ✓ الحرص على تجفيف الحلمتين في الهواء عن طريق ترك حمالات الصدر لأسفل بضعة دقائق بعد الرضاعة.
- عند عدم نجاح الخطوات السابقة، فيجب مباشرة استشارة الطبيب.

- انسداد القنوات الناقلة للحليب:

للوفاية من انسداد القنوات الناقلة للحليب:

- ✓ ارضاع الطفل في وضعية مريحة، والتأكد من امساكه للثدي بطريقة صحيحة.
- ✓ ارضاع الطفل باستمرار وفي أوضاع مختلفة للرضاعة، والبدء بالثدي ذو القنوات المسدودة أولاً، حيث سيساعد المص القوي على تخفيف الإنسداد.
- ✓ عند الشعور بوجود بعض الكتل في الثدي، فينصح تدليك المنطقة بأطراف الأصابع بلطف وذلك قبل وأثناء الرضاعة.
- ✓ عدم تقليل عدد مرات الرضاعة فجأة.

- ✓ ارتداء حمالة ثدي قطنية، أو مخصصة للرضاعة، كما يمكن خلو حمالة الصدر وتدليك الثدي لتفريغ قنوات الحليب.
- ✓ عدم ارتداء حمالة ثدي تحتوي على أسلاك سفلية.
- ✓ عدم حمل الحقائب الثقيلة ذات أشرطة الكتف؛ لأن كل ذلك من شأنه أن يزيد الضغط على الثديين.
- ✓ عدم تقديم "اللهاية"، ولا حليب الأطفال للطفل؛ فقد يؤدي ذلك إلى تفويته لبعض الرضعات، أو تأخيرها.
- ✓ التأكد من تدفق الحليب بسهولة أثناء الرضاعة الطبيعية أو الشفط.
- ✓ الحرص على أخذ قسط من الراحة، والاهتمام بالطعام، وغسل اليدين باستمرار.

- امتلاء الثدي بالحليب:

بعد انتهاء الرضاعة	أثناء الرضاعة	قبل بدء الرضاعة
<ul style="list-style-type: none"> - وضع كمادات الثلج على الثدي لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق. - الحصوا على الراحة عند نوم الطفل. 	<ul style="list-style-type: none"> - تدليك الثدي للمساعدة في زيادة تدفق الحليب. - شفط أو عصر بعض الحليب لتليين الثدي. - تغيير أوضاع الرضاعة للمساعدة في تدفق الحليب من جميع أجزاء الثدي. 	<ul style="list-style-type: none"> وضع منشفة دافئة رطبة على الثدي لعدة دقائق قبل الرضاعة، أو الاستحمام بالماء الدافئ.

- التهاب الثدي:

عند وجود علامات التهاب الثدي فيجب اتباع ما يلي:

- ✓ المحافظة على انتظام عملية الرضاعة الطبيعية، وذلك بارتضاع الطفل كل ساعتين أو ثلاث ساعات، للحفاظ على تدفق الحليب.
- ✓ وضع كمادات دافئة على الثدي قبل الرضاعة لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق.
- ✓ استخدام أطراف الأصابع للتدليك بلطف من خلف منطقة التكتل على طول الثدي باتجاه الحلمة، قبل وأثناء الرضاعة.
- ✓ ارتضاع الطفل من الثدي المتكتل أولاً، ثم الثدي الآخر.
- ✓ وضعي الطفل أثناء الرضاعة بحيث يكون ذقنه موضوعاً على الجزء المتكتل؛ لأن ذلك سيساعد على إفراغ الحليب من هذه المنطقة بسهولة.
- ✓ يمكن استخدام مسكنات الألم غير المضرة بالطفل بعد استشارة الطبيب.
- ✓ الاهتمام بالطعام، وشرب كميات وفيرة من السوائل.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa