

الرضاعة الطبيعية وتغذية الأم المرضع

سلسلة تغذية للأم و الطفل
من الحمل حتى 4 سنوات



مكونات حليب الأم

في الأيام الأولى من الولادة يستفيد الطفل من اللبأ بالدرجة الأولى، وهو عبارة عن مادة صفراء أكثف من الحليب يفرزها الثدي بكميات قليلة ولكن كافية لتغذية الطفل، ويحتوي اللبأ على أجسام مضادة وكريات الدم البيضاء التي تساعد على حماية الطفل من الأمراض البكتيرية والفيروسية، وهو غني أيضاً بالعوامل المساعدة على نمو الأمعاء، كما ان له مفعوله المسهل الذي يساعد الطفل على التبرز في أيامه الأولى.



يتكون حليب الأم أساساً من الماء حيث يشكل ما يقارب 88 ٪ من وزن الحليب مذاباً فيه كل المكونات الأخرى، فالكميات الأولى من الحليب تكون فيها نسبة الماء عالية تشفي ظمأ الطفل، بينما يكون الحليب في نهاية الرضعة غنياً بالدهون وأكثر كثافة مما يشعر الرضيع بالشبع، ومن ناحية فسيولوجية يتيح هذا التدرج في الكثافة فرصة للعصارة الهضمية لكي تفرز داخل الأمعاء

لتبدأ عملية الهضم التدريجية. ويوجد في حليب الأم كمية من البروتين الخفيف سهل الهضم بالمقارنة مع الحليب المصنوع من حليب الأبقار الذي يحتوي على بروتين كثيف يتجنب (يصبح كتلة كبيرة) في معدة الطفل فيسبب له عسر في الهضم و تجمع الغازات والإمساك. وحليب الأم سهل الهضم في الأمعاء ويفرغ بسرعة لذلك يشعر الطفل الذي يرضع من حليب الأم بالجوع بسرعة. ويحتوي حليب الأم أيضاً على الدهون التي لها أهمية خاصة في تكوين الخلايا العصبية الجديدة مما يجعل نسبة الذكاء للأطفال الذي يرضعون طبيعياً أكبر من الأطفال الذين يرضعون الحليب الصناعي. ويحتوي حليب الأم أيضاً على النشويات والمعادن والفيتامينات والحديد والأهم من ذلك المضادات الحيوية التي تقي الطفل من الأمراض والعدوى.





لماذا الرضاعة الطبيعية؟

فوائد الرضاعة للطفل

- * حليب الأم مثالي للنمو العصبي والذهني للطفل.
- * يحصل الطفل على حاجته الغذائية كاملة فيزيد وزنه بمعدل 1/2 - 1 كجم شهرياً.
- * حليب الأم معقم ودرجة حرارته مثالية ومناسبة للطفل.
- * يحمي من النزلات المعوية.
- * يقلل من ابتلاع الهواء مع الرضاعة ومن ثم يقلل من المغص ومتاعب المعدة.
- * يقلل من تشوه الفكين وتسوس الأسنان .
- * يقلل من فرص إصابة الطفل بالربو.

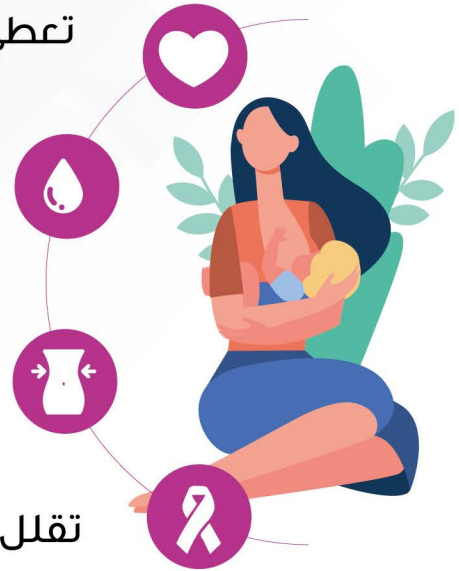
فوائد الرضاعة للأم

تعطي الأم الإحساس بالحب والاطمئنان والثقة بالنفس

تساعد على تقليل النزيف بعد الولادة وإعادة الرحم إلى مكانه وحجمه الطبيعي

تستعيد رشاقته بسرعة لأنها تفقد 500 سعرة حرارية يوميا فقط أثناء الرضاعة الطبيعية

تقلل من نسبة الإصابة بسرطان الثدي





إنتاج الحليب بعد الولادة وإدارته

تزداد كمية الحليب بصورة مفاجئة خلال الأسبوع الأول حيث يبدأ بحوالي 15 مل من كل رضعة في اليوم الأول ويصل في اليوم الرابع أو الخامس إلى 30 مل وفي نهاية الأسبوع الأول قد يصل من 60 - 180 مل لكل رضعة معتمداً على وزن الطفل وشهيته ومدة الإرضاع، وفي نهاية الشهر الأول قد يصل إدرار الحليب من 750 - 1000 مل في اليوم. وتستهلك الأم حوالي 500 سعرة حرارية في اليوم الواحد لإنتاج الحليب فيساعد ذلك على خسارة جزء كبير من وزن الحمل خلال ستة شهور الأولى، بعدها تفقد 400 سعرة حرارية يوميا مع إستمرار الرضاعة.

في حالات كثيرة تشتكي الأمهات من عدم وجود حليب كافٍ لإشباع طفلها، مما يعني أنها تعاني من مشكلة في الإدرار و ليس في كمية الحليب، ويمكن للأم استشارة در الحليب من خلال:



زيادة عدد
مرات الرضاعة



الاسترخاء وأخذ
قسط من النوم



أخذ حمام دافئ
أو مشروب دافئ



تدليك الثدي
بشكل دائري

ويمكن للأم معرفة إذا كان طفلها يأخذ كمية حليب كافية من خلال مراقبة وزن الطفل ونموه ومراقبة عدد مرات تبديل الحفاضات لمدة يوم واحد . مثال: تبديل (6-8) حفاضات مبلولة ، و(3-5) حفاضات تحتوي على براز يدل على أن الطفل يأخذ كفايته من الحليب .



العناصر الغذائية المهمة في حليب الأم

أهميتها الغذائية للرضيع	العناصر الغذائية
ضرورية لنمو الطفل وتعزيز مناعة الجسم	الفيتامينات والمعادن
سهلة الهضم والامتصاص مع الفيتامينات الذائبة فيها	دهون
تقلل من احتمالية الإصابة بمرض السكري مستقبلاً	سكريات طبيعية
يحمي الطفل من فقر الدم والأنيميا	الحديد
ضروري لنمو أنسجة الجسم و تعويض ما يتلف منها	البروتين
يساعد على امتصاص الفيتامينات الذائبة في الماء	الماء

نصيحة

عند بكاء الرضيع المستمر فقد يكون بسبب المغص الشديد، وهنا تجنبي إعطاء المولود أية أدوية شعبية أو منتجات أخرى (كماء غريب و شاي الأطفال) فقط حاولي تخفيف المغص عنه ببعض التمارين لطرد الغازات











تغذية الأم المرضع

تحتاج الأم المرضع إلى ما يقارب 2500 سعرة حرارية يومياً لإنتاج الحليب، ولكن خلال الحمل يزيد وزن الأم ويخزن الجسم كمية كافية من الدهون لإنتاج الحليب خلال الثلاثة إلى الأربعة أشهر الأولى دون الحاجة إلى زيادة في السعرات الحرارية.

كما تحتاج الأم أيضاً إلى كمية إضافية من الكالسيوم تصل إلى 30% من احتياجاتها قبل الولادة، وبشكل عام ليس هناك طعام معين يجب عدم تناوله، ولكن هناك بعض الرضع الذين لديهم تحسس من بعض الأطعمة فقد يصاب الطفل بنفخة في المعدة ومغص وعدم استساغة لطعم الحليب عند تناول الأم لها، مثل الثوم والبصل والملفوف والملوخية والقرنبيط أو بعض البقوليات كالفول، لذا ينصح بتجنب تناول هذه الأطعمة مؤقتاً وتناول الخضروات والفواكه والعصائر الطازجة مخففه بالماء مع العلم بأن الخضروات والفواكه تفقد جزء كبير من الفيتامينات والمعادن عند طبخها فيفضل أن تؤكل طازجة بصورتها الطبيعية قدر الإمكان.

كذلك يتوجب على الأم المرضع عدم تناول المشروبات الغازية والمنبهات بأنواعها، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكافيين الذي يسبب التوتر والقلق وقلة نوم ومغص للطفل، وتجنب تناول الأدوية والمضادات الحيوية إلا باستشارة الطبيب.

				ينصح بالمأكولات التالية
				لا ينصح بالمأكولات التالية

نحو حياة صحية

يمكنك الآن الحصول على استشارتك التغذوية الافتراضية مع المختصات في إدارة التثقيف الصحي

1. تعبئة استمارة الطلب الإلكترونية



2. استقبال الطلب والرد خلال أسبوع



3. عقد الجلسة من خلال برنامج زوم



يمكنكم التواصل عبر البريد الإلكتروني

Health.promotion@scfa.shj.ae



التثقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj



 |  @sharjah_health

copyright © Health Promotion Department - SCFA

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695