

العناية بالمولود والرضاعة الطبيعية



ليكن حليبك المذاق الأول لطفلك فور ولادته، والمذاق الوحيد خلال الستة أشهر الأولى

مشروع حنان لصحة الأم والطفل والتغذية

يهدف مشروع حنان الى تعزيز صحة النساء الفلسطينيات في سن الإنجاب والأطفال دون سن الخامسة في مناطق مختلفة في الضفة الغربية وقطاع غزة، وذلك من خلال تأمين الحصول على الخدمات الصحية ذات الجودة العالية والمعلومات التثقيفية، وتعزيز الممارسات السليمة المتعلقة بصحة الأم والطفل والتغذية من بداية الحمل وحتى فترة ما بعد الولادة، والطفولة المبكرة.

مكاتبنا:

مكتب رام الله

عمارة المسروجي، جناح ٣٠٠

البيرة - ٣ شارع المدائن ص.ب: ٣٨٧٩

هاتف: ٠٢٢٤٠٧٠٢١، فاكس: ٠٢٢٤٠٧٤٩٠

مكتب غزة

بناية بيسيوس، الطابق الثالث

شارع عمر المختار مقابل البنك العربي - فرع الرمال

هاتف: ٠٨٢٨٣٥١٤٠، فاكس: ٠٨٢٨٣٥١٤١

مكتب الخليل

عمارة مرقة، الطابق الثاني

شارع الجامعة

هاتف: ٠٢٢٢١٣٧٠٨، فاكس: ٠٢٢٢١٣٧٠٣

مكتب جنين

عمارة صمودي، الطابق الثالث

شارع فلسطين

هاتف: ٠٤٢٥٠١٤٦١، فاكس: ٠٤٢٥٠١٤٦٠



USAID
من الشعب الأمريكي

حنان
Mother, Child Health
& Nutrition Project

هذه المادة تم اعدادها بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الامريكية للتنمية الدولية، وذلك ضمن اتفاقية التعاون رقم **294-A-00-05-00201-00** والموقعة مع مؤسسة جون سنو للأبحاث والتدريب. الآراء المذكورة هنا تعبر عن وجهة نظر المؤلف أو المؤلفين ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

المحتويات

العناية بالمولود الجديد

- ٣..... مبادئ العناية بالمولود
- ٥..... علامات الخطر التي قد تظهر على المولود
- ٦..... عادات شائعة قد تضر بصحة طفلك

الرضاعة الطبيعية

- ٧..... أهمية البدء بها منذ الساعة الأولى للولادة
- ٨..... الرضاعة الطبيعية الخالصة
- ٨..... فوائد الرضاعة الطبيعية لك
- ٩..... فوائد الرضاعة الطبيعية لوليدك
- ١٠..... الطريقة الصحيحة للرضاعة
- ١٢..... علامات تدل ان طفلك يأخذ كفايته من الحليب
- ١٢..... صعوبات قد تواجهك أثناء الرضاعة
- ١٥..... الرضاعة الطبيعية عند غيابك خارج المنزل

العناية بالمولود والرضاعة الطبيعية



منذ اللحظة الأولى من عمره، يصبح طفلك معتمدا عليك وبحاجة إلى رعايتك وحنانك. ورغم أنه قادر على الحياة خارج رحمك، فهو لا يزال بحاجة لبعض الوقت للتكيف مع المحيط الجديد، و بحاجة لرعاية جيدة لضمان عدم تعرضه للمشاكل الصحية التي تصيب بعض المواليد الجدد وتؤدي في بعض الأحيان الى وفاتهم خلال الأسبوع الأول من عمرهم.

لذلك، وحرصا على سلامة طفلك ندعوك للمباشرة في إرضاعه من ثديك خلال الساعة الأولى من ولادته، مع احتضانه وملامسة جسمك لجسمه مباشرة لأن ذلك يساعد في تدفئته ويقوي الارتباط العاطفي بينك وبينه. كما نذكرك بعدم مغادرة المستشفى قبل تلقي الرعاية اللازمة لتجنب حدوث أي من المضاعفات التي قد تحدث خلال النفاس.

ولدى قيامك أنت وطفلك بأول زيارة لمرکز رعاية الأم والطفل خلال الأسبوع الأول من الولادة، احرصى على معرفة وزن طفلك لتتبعي من مراقبة التغيرات في وزنه بعد ذلك والاطمئنان على صحة نموه.

يصل متوسط أوزان الأطفال حديثي الولادة إلى ٣,٢٥ كغم، ويتراوح وزن المولود عادة ما بين ٢,٥ كغم إلى ٤ كغم ويعتمد ذلك على عوامل الوراثة وعلى نوعية غذائك أثناء الحمل، ويخسر المولود الجديد حوالي ١٠% من وزنه خلال الأسبوع الأول من عمره نتيجة لفقدانه بعض السوائل من جسمه ولقلة الرضاعة لدى بعض المواليد، فالمولود الذي يزن ٣ كغم عند الولادة يصبح وزنه ٢,٧ كغم، لكن هذا النقصان يعتبر طبيعيا ويبدأ من جديد باستعادة وزنه بعد الأسبوع الثاني من عمره.

مبادئ العناية بالمولود

حرارة المولود

احتضائك لوليدك وملامسة جسمه لجسمك مباشرة بعد الولادة يساعد في الحفاظ على درجة حرارته خاصة إذا كان قد ولد ولادة مبكرة أو كان وزنه أقل من المعدل الطبيعي. والموليد الجدد يفقدون الحرارة بسهولة- خاصة من الرأس والأطراف، الأمر الذي يتطلب إلياسهم طاقة وجوارب للحفاظ على حرارة أجسامهم، مع الحرص على عدم تغيير ملابسهم في مجرى الهواء وفي الأماكن الباردة. ولا داعي لاستخدام الكوفلية والأربطة لتثبيت أيدي المولود وأرجله لأن ذلك يحد من حركته وقد يعيق تنفسه.

حمام المولود

يفضل الانتظار لليوم الثاني بعد الولادة قبل تحميم المولود وذلك للسماح لجلده بأن يمتص المادة الشمعية البيضاء التي تأتي مع ولادته لأنها تزيد من مناعته وتحافظ على درجة حرارة جسمه.



قبل البدء بالحمام جهزي كل ما يلزم مثل: الشامبو، الصابون، المنشفة والملابس النظيفة واحرصي على أن يكون المكان نظيفا ودافئا وبعيدا عن مجرى الهواء، وتأكدتي من أن درجة حرارة الماء مناسبة بحيث يحتملها جسم وليدك، ويمكنك فحص حرارة الماء بوضع كوع يدك بالماء. قلمي أظافرك كي لا تؤذي طفلك، وقلمي أظافره كلما طالت، ويفضل أن تفعلي ذلك بعد الحمام مباشرة لأن أظافره تكون لينة وسهلة القص.

ابدأي الحمام بغسل رأسه برفق من الأمام إلى الخلف حتى لا يلمس الشامبو أو الماء عيونه ثم جففي رأسه. بعد ذلك انزعي ملابسها (ويمكنك وضعها في حوض الاستحمام لتحمي جسمه من الاصطدام بالحوض) وابدأي بغسل جسمه بالماء والصابون ثم اشطفيه وجففيه جيدا وبلطف. ألبسها ثيابه وبعد ذلك يمكنك إرضاعه وعندها سيشعر بالراحة والشبع ويخلد إلى النوم.

نوم المولود



يحتاج طفلك في الشهر الأول من عمره الى ١٨-٢٠ ساعة من النوم يومياً. انتبهي الى وضع طفلك في سريره على ظهره مع تقليبته على أحد الجانبين بين الفترة والأخرى، ولا تتركه نائماً على وجهه لأن ذلك قد يؤدي الى اختناقه في حال تجشؤه أو استفراغه، وتأكدي من أن المكان الذي ينام فيه نظيف وآمن وبعيد عن الضجيج وعن أيدي الأطفال الآخرين في البيت حتى لا يتعرض للأذى من أحد منهم.

إخراج المولود

يجب ان يُخرج الطفل البول والبراز خلال الـ٢٤ ساعة الأولى بعد ولادته، و يكون براز الطفل في الأيام الثلاثة الأولى أسود اللون ثم يتحول تدريجياً إلى البني ثم يصبح أصفرًا طبيعيًا، وتختلف عدد المرات التي يخرج فيها الطفل من مولود لآخر. ويجب الانتباه الى تغيير حفاض الطفل كلما اتسخ لأن التأخر في ذلك قد يسبب له السمامات واحمرار الجلد والتهابه، وعند تغيير الحفاض اغسلي منطقة الحوض بالماء الدافئ والصابون الخالي من المواد الكيميائية، ثم جففي المنطقة بلطف، وتجنبي استخدام المحارم المعطرة وبودرة الأطفال لأنها تحتوي موادا كيميائية يمكن أن تزيد من حدة الالتهابات الجلدية.

الصفار

يصاب بعض المواليد منذ اليوم الثالث بالصفار الذي يختفي عادة في الأسبوع الثاني من عمر الطفل، والعلاج الوحيد لذلك هو الإكثار من الرضاعة الطبيعية. لا تضعي وليدك تحت النيون المنزلي المضاء أو بقربه فهذا لا يجدي نفعاً على عكس ما يعتقد البعض- لأن ضوء النيون المنزلي مختلف عن الضوء المستعمل في المستشفى لعلاج الاضرار الشديد. وفي كل الحالات يجب عليك مراجعة الطبيب لمعرفة نسبة الصفار ومتابعة حالته.

سرّة المولود

حافظي على مكان ومحيط السرّة نظيفاً وجافاً ومكشوفاً، ولا تضعي عليه مادة مثل القهوة، الكحل، الملح، أو الكحول الطبية، لأن هذه المواد قد تسبب الالتهابات أو تؤخر التئام الجرح، وتأكدي من نظافة يديك عند تغيير الحفاضات واثني طرف الحفاضة عند منطقة السرّة لمنع تلوثها بالبول. واحرصي على بقاء مولودك معك في نفس الغرفة بعد الولادة وعلى إرضاعه من حليبك لأن هذا سيققل من احتمال الإصابة بالتهاب السرّة.

تجف السرة وتسقط مع ملقطها في العادة خلال ٧-١٠ أيام بعد الولادة، ولكن إذا ظهرت على السرّة بعض العلامات مثل الاحمرار أو النزيف أو صدر عنها رائحة كريهة أو تقيح، أو إذا تأخرت في السقوط بعد أسبوعين من الولادة، عليك مراجعة الطبيب واستشارته فوراً.

علامات الخطر التي قد تظهر على المولود

إذا ظهرت على وليدك واحدة أو أكثر من العلامات التالية، يتوجب عليك أخذه إلى الطبيب أو المستشفى فوراً:

- خمول وكسل أو نعاس غير طبيعي أو صعوبة في إيقاظه من النوم.
- توقف المولود عن الرضاعة أو ضعف رغبته بالرضاعة مقارنة بالوضع المعتاد له.
- ازرقاق لون الجلد.
- حدوث تشنجات.
- تقيؤ مستمر.
- ظهور الصفار خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى من عمر المولود.
- ارتفاع أو هبوط درجة حرارته، وتعتبر برودة الأطراف مؤشراً على ارتفاع درجة الحرارة عند المواليد.
- عدم خروج البراز خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى بعد الولادة.
- تنفس سريع أو صعوبة في التنفس.

عادته شائعة قد نُضر بصحة طفلك

أثبتت الأبحاث والدراسات بأن بعض العادات القديمة التي لا تزال تمارس مع المواليد الجدد قد تؤذي الأطفال ولا تفيدهم، ومن هذه العادات:

تمليح الطفل



يقوم الأهل أحياناً بشطف جسم الطفل بالماء المالح بعد الاستحمام لاعتقادهم بأن ذلك يساعد على شدّ جلده، والحقيقة أن ذلك يسبب جفاف الجلد وتشققه، ويرفع نسبة الأملاح في دم طفلك مما قد يعرض حياته للخطر.

الكحل في العين والسرة



يسارع بعض الأهل إلى تحجيل عيون المولود لتبدو كبيرة وجميلة وأحياناً يضعون الكحل على السرة، الأمر الذي يزيد من احتمالات إصابة الطفل بجراثيم عديدة وخاصة جراثيم الكزاز (التيتانوس). ويمكن لحبيبات الكحل أن تسبب انسداد مجرى الدمع مما يؤدي إلى حدوث التهابات في العين، وعلى المدى البعيد يمكن للكحل أن يؤدي للتسمم بسبب احتواء حجر الكحل على مادة الرصاص السامة.

استخدام اللهاية



قد تلجأ بعض الأمهات إلى استخدام اللهاية لتسليية الطفل ووقف بكائه، وتكون اللهاية عادة عرضة للتلوث بالجراثيم الأمر الذي قد يسبب التهابات في الفم والأمعاء، كما يؤدي استعمالها إلى بلع الطفل للهواء، وهذا يسبب له المغص إضافة إلى أنها يمكن أن تخدع الطفل وتجعله يشعر بالشبع فيخف إقباله على الرضاعة الطبيعية.

الرضاعة الطبيعية

أهمية البدء بالرضاعة الطبيعية منذ الساعات الأولى للولادة



- يجب البدء بإرضاع طفلك مباشرة منذ الساعة الأولى بعد ولادته حتى لو كنت تشعرين بالتعب، فالولود في هذه الفترة يكون منتبهاً وجاهزاً للرضاعة، الأمر الذي يحفز هرمونات ادرار الحليب في جسمك ويؤدي الى إدرار الحليب واستمراره.

- الحليب الذي ينتجه ثديك مباشرة بعد الولادة وخلال الأيام الثلاثة الأولى هو غذاء متكامل وضروري لصحة وليدك، ويعرف هذا بحليب اللبأ الذي يكون على شكل سائل كثيف ولزج ومائل إلى الصفار. وحليب اللبأ على رغم قلة

كميته- هو بمثابة التطعيم الوقائي الأول لطفلك لأنه يحتوي على عناصر توفر المناعة والحماية لطفلك من البكتيريا والفيروسات ، كما ينشط اللبأ أمعاء الولود ويساعده على التخلص من البراز.

- البدء بالرضاعة مباشرة بعد الولادة يساعد عضلات رحمك على التقلص وعودة الرحم إلى وضعه الطبيعي وعلى نزول المشيمة، كما تقلل من احتمالات إصابتك بالنزيف.

- الرضاعة الطبيعية المبكرة تساعد في تقوية الارتباط العاطفي والحب والتآلف بينك وبين مولودك.

- احتضانك لمولودك خلال الرضاعة مباشرة بعد الولادة وملامسة جسمك لجسمه تعتبر من أهم وأفضل الوسائل لتوفير الدفء له، وهذه العملية مفيدة بشكل خاص للمواليد الخدج أو الذين يولدون بأوزان أقل من المعدل الطبيعي.

الرضاعة الطبيعية الخالصة

الرضاعة الطبيعية الخالصة تعني إرضاع طفلك من حليبك فقط دون إضافة أية سوائل أخرى أو أطعمة أو حتى الماء خلال الأشهر الستة الأولى من حياته مع إرضاعه عند الطلب وكلما احتاج لذلك، ليلاً أو نهاراً. فطفلك خلال هذه الفترة لا يشعر بالعطش ولا يحتاج إلى أية سوائل إضافية، حتى في فصل الصيف، لأنه يأخذ حاجته من الماء من حليبك.

فوائد الرضاعة الطبيعية لك

- مريحة ومعقمة وغير مكلفة، كما أنها متوفرة طوال الوقت للاستخدام الفوري.
- تُسرّع من عودة الرحم وإنقباضه ووقف النزيف بعد الولادة.
- تقلل من مضاعفات احتقان الثدي.
- تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.
- تسرع من عودة وزنك إلى ما كان عليه قبل الحمل، مقارنة بالأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن الحليب الصناعي.
- الأم المرضعة أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الأمهات اللواتي يرضعن حليباً صناعياً.
- تساعد الرضاعة الطبيعية الخالصة خلال الستة أشهر الأولى من عمر المولود على عدم حدوث حمل خلال هذه الفترة شريطة أن تكوني مستمرة في إرضاع طفلك رضاعة خالصة و عند الطلب، أي كلما شعرت برغبته في الرضاعة خلال الليل والنهار. مع الانتباه إلى أن الرضاعة تمنع حدوث الحمل طالما أن دورتك الشهرية لا تزال منقطعة، أما إذا عادت الدورة الشهرية فلن تفيد الرضاعة في المباشرة بين الأحمال ويكون عليك مراجعة طبيبك ليقترح عليك الوسيلة المناسبة لذلك.

فوائد الرضاعة الطبيعية لوليدك

- تخلق الرضاعة الطبيعية علاقة وثيقة بينك وبين طفلك وتمنحه إحساساً بالأمان والحنان والهدوء النفسي، والأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يتمتعون بصحة أفضل ويكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض من أطفال الحليب الصناعي.
- يعتبر حليبك الغذاء الأفضل والأنسب لطفلك لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها وبالكميات و النوعيات المناسبة.
- يعتبر حليبك الأفضل من حيث سهولة الهضم، الأمر الذي يقلل من احتمال إصابة طفلك بالمغص.
- يوفر حليبك الحماية من الأمراض في معظم الأحيان، فتقل احتمالات إصابة طفلك بالإسهال والنزلات المعوية والالتهابات التنفسية و التهاب الأذن و التهاب البول، كما يساعد على سرعة شفاؤه من العدوى والالتهابات في حال إصابته بها.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من احتمال إصابة طفلك بمرض السكري والحساسية والأزمات الصدرية.
- تقوي الرضاعة الطبيعية عظام طفلك وتساعد على نمو فكّه وأسنانه، و تقلل من إمكانية إصابة أسنانه بالتسوس.

حجم الثدي وعلاقته بكمية الحليب

تعتقد بعض الأمهات بأن طفلها قد لا يشبع إذا كان حجم ثديها صغيراً، والحقيقة أنه لا علاقة لحجم الثدي بكمية الحليب الذي ينتجه، لأن ثدي الأم لا يخزن كل الحليب الضروري للطفل بل يجمع فقط ثلث كمية الحليب التي يحتاجها الرضيع ويقوم بإنتاج الباقي أثناء الرضاعة، و كلما أرضعت الأم طفلها أكثر كلما زادت كمية الحليب التي ينتجها الثدي.

الطريقة الصحيحة للرضاعة



قبل الحديث عن الطريقة الصحيحة في الرضاعة، نود أن نلفت انتباهك إلى أهمية التغذية السليمة لك لضمان استفادة طفلك بشكل جيد من حليبك خلال الرضاعة. والمقصود بذلك هو أن تهتم بنوعية غذاءك مع الحرص على أن تتناولي وجبات غذائية متوازنة ومتكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للإنسان بشكل عام، مع زيادة كمية البروتينات (اللحوم و الدجاج والبيض)، وتناول من ٤-٥ أكواب من الحليب يومياً، وشرب كميات كافية من السوائل وخاصة الماء والعصير الطازج، الى جانب الحرص على عدم تناول أية أدوية خلال فترة الرضاعة الطبيعية إلا بعد استشارة الطبيب.

- احرصي على الجلوس بطريقة سليمة ومريحة، بحيث يكون ظهرك مسنوداً بوسائد، فالجلوس الصحيح خلال الرضاعة يحافظ على سلامة جسمك ويساعدك على الاسترخاء والاستمتاع بإرضاع طفلك، كما يساعد في زيادة إدرار الحليب.
- احرصي على ان يكون جسم طفلك ملاصقاً لجسمك وذقنة ملامساً لثديك، مع مراعات ان يكون جسمة ورأسه على خط مستقيم بحيث لا يكن عنقاً مثنياً.
- عوّدي طفلك على التقاط الحلمة وجزء من الهالة المحيطة بها داخل فمه حتى يتمكن من الرضاعة بشكل جيد.
- استمري بإرضاع طفلك حتى يبتعد تلقائياً عن الثدي، وعند سحب الحلمة من فمه ادفعي فكّه بلطف إلى الأسفل لمساعدته على ترك الحلمة.



- أَرْضِعِي طفلك من كلا الثديين في كل رضعة. ان تركيب الحليب يتغير خلال الرضعة الواحدة، حيث يكون مائيا في البداية وغنيا بالبروتينات والفيتامينات والمعادن والماء، أما الحليب الذي ينزل في آخر الرضعة فيكون كثيفاً لاحتوائه على نسبة أعلى من الدهون الضرورية لنمو الطفل وإمداده بالطاقة والحيوية ومساعدته على الاحساس بالشبع، لذلك يجب الاستمرار في إرضاع طفلك من الثدي الأول حتى إنتهاء الحليب منه قبل الانتقال الى الثدي الثاني، وفي موعد الرضعة التالية أعطي طفلك الثدي الذي انتهى عنده في الرضعة السابقة وبذلك تتأكدي من أن صغيرك قد حصل على جميع المواد الغذائية في حليبك. كما وان الاستمرار في ارضاع الطفل من الثدي وحتى انتهاء الحليب منه، يؤمن نسبه عاليه من الدهون التي تساعد على تفرغ الحليب ببطء من معدة الطفل الى أمعائه مما يقلل من اصابتة بالمغص.

عزيزتي الأم،

إن الرضاعة الطبيعية الخالصة بدون إضافة أعشاب مثل البابونج أو سوائل أخرى خلال الستة أشهر الأولى يساعد أيضا في حل مشكلة المغص، حيث أن حليبك سهل الهضم، ويسود الاعتقاد بأن الأعشاب الطبيعية تخفف المغص الذي يصيب الأطفال وخاصة خلال الأشهر الثلاث الأولى، ولكن الدراسات تدل على أن سبب المغص في معظم الحالات غير معروف. إن الأعشاب الطبيعية ليست بالضرورة آمنة حيث لا يوجد إثبات على إيجابية أو سلبية تأثيرها، لذا يجب أن تعامل مثل الدواء من حيث تأثيرها على صحة الطفل.

علامات ندلك أن طفلك يأخذ كفاينه من الحليب

- إذا كان يرضع من ثماني الى عشر مرات على الأقل خلال النهار والليل.
- عندما يشبع الطفل يتجشأ وتظهر عليه علامات الرضا و الرغبة في النوم.
- يببل الفوط ٦ مرات أو أكثر خلال اليوم.
- يخرج برازا طبيعيا على الأقل ٣ مرات خلال ٢٤ ساعة.
- يبدو فمه ممتلئاً بالحليب مع سماع صوت البلع عند الرضاعة.
- يظهر تطور في النمو عند الطفل و بخاصة زيادة في الوزن متناسبة مع عمره.

طعوبات قد نواجهك أثناء الرضاعة

نقص إدرار الحليب

ينتج نقص إدرار الحليب عن أسباب مختلفة وأهمها إعطاء طفلك سوائل غير الحليب مما يؤدي به للشبع ويقلل من كمية الحليب التي يرضعها. وإذا لاحظت قلة الحليب لديك أو عدم اكتفاء طفلك، عليك أن ترضعيه مرات أكثر خاصة خلال الليل لأنه كلما زادت الرضاعة زادت كمية إدرار الحليب، عليك أيضاً أن تكثري من شرب السوائل وان تهتمي بغذائك، مع الحرص على توفير أجواء هادئة ومريحة لك ولطفلك أثناء الرضاعة لأن هذا يساعد على زيادة إدرار الحليب ويزيد من إقباله على الرضاعة. وفي كل الأحوال لا تحاولي حل المشكلة بإعطاء طفلك حليباً اصطناعياً لأن ذلك يزيد من المشكلة بدلا من حلها.



احتقان الثدي

يحدث ذلك في حالة زيادة الحليب وتجمعه في الثدي، أو بسبب عدم إرضاع الطفل لفترات طويلة، وقد يكون السبب ضعف قدرة الطفل على المصّ وخصوصاً إذا كان خداجاً، وهذا يسبب احتقان الثدي وتصلبه والشعور بالألم. ولعلاج هذه الحالة عليك زيادة عدد الرضعات لطفلك ووضع كمادات ساخنة على ثديك قبل الإرضاع مع الضغط على الثدي وعصره لإخراج بعض الحليب منه قبل بدء الرضاعة.

تشقق وتقرح الحلمات

ان عدم اتباع الطريقة الصحيحة في إرضاع الطفل يؤدي إلى تشقق وتقرح الحلمات، ولتجنب حدوث ذلك تأكدي مما يلي:

- إمساك فم الطفل بالحلمة وجزء من الهالة الداكنة المحيطة بها عند الرضاعة.
- مسح الحلمتين بقليل من حليبك بعد إرضاع طفلك لترطيبها وحمايتها من التشقق.
- سحب الحلمة من فم الطفل بعد انتهاء الرضاعة من الجهة الجانبية لفمه وليس من الوسط.
- تجفيف الحلمة جيداً، وينصح بتعريض الثدي للهواء والشمس مما يسرع في الشفاء.
- إرضاع طفلك من الثدي السليم أو الأقل تقرحاً، دون أن تتوقفي عن الرضاعة لإراحة الثدي إلا إذا سببت الرضاعة لك ألماً شديداً، وفي هذه الحالة يمكنك عصر الحليب في وعاء نظيف بالضغط على ثديك بيدك وإعطاءه لطفلك بالملعقة مع الحرص على تفريغ الثدي من الحليب تماماً لتجنب الإصابة بالالتهابات.



إصابة الحلمة بالفطريات

تظهر الفطريات على شكل نقاط وتقرحات بيضاء في فم المولود، وهي عدوى تنتقل إلى فم الطفل أثناء مروره عبر قناة الولادة وينقلها هو بدوره إلى ثدي الأم خلال الرضاعة، الأمر الذي يؤدي إلى شعور الأم بألم وتقرحات وحرقة في الحلمتين. ويمكن أن تنتقل العدوى إلى الجهاز الهضمي للطفل وتؤدي إلى إصابته بالسماط والتهاجات الناجمة عن الفطريات، عندها لا بد من مراجعة الطبيب وتلقي العلاج المناسب.

التهاب الثدي

قد يحدث الإلتهاب نتيجة لعدم معالجة الثدي من المشاكل الأبسط مثل الاحتقان والتقرح والتشقق. والتهاب الثدي هو من أكثر مشاكل الإرضاع جدية، ويظهر على شكل تصلب في الثدي أو في جزء منه، إضافة إلى إصابته بالاحتقان والاحمرار مع ارتفاع في درجة حرارة الأم وإحساسها بالألم.

ولعلاج التهاب الثدي احرصي سيدتي على استشارة الطبيب فوراً الذي قد ينصح بتناول بعض الأدوية، مع أخذ قسط وافر من الراحة واستعمال الكمادات الساخنة على موضع الألم.

لا تتوقفي عن الإرضاع لأن ذلك يزيد من احتقان الثدي وشدة الالتهاب، وقد يؤدي ذلك إلى تكون القيح وتجمعه داخل الثدي. وإذا لاحظت وجود قيح مع الحليب فيجب استشارة الطبيب الذي قد ينصحك حينها بالتوقف عن إرضاع طفلك مع مواصلة عصر الثدي وتفريغها من الحليب لكي تضمني عودة إدرار الحليب بعد العلاج.

الرضاعة الطبيعية عند غيابك خارج المنزل

تستطيعين ارضاع طفلك قبل خروجك وكذلك عند العودة مباشرة. اذا احتاج طفلك الى رضعة أو رضعتين خلال فترة غيابك، في هذه الحالة فان أفضل طريقة هي شُفط الحليب من الثدي قبل خروجك ووضعه في التلاجة لحين اعطائه لطفلك باللعقة وليس باستخدام زجاجة الحليب (الرضاعة) لانه سيتعود على المص منها و يصعب عليك أن ترضعيه من ثديك بعد ذلك. اذا كان الحليب باردا فيجب تدفئته بحمام ماء ساخن قبل تقديمه للطفل مع مراعاة عدم تسخين حليب الثدي لأن ذلك يفقده بعضا من قيمته الغذائية.

كيفية تخزين حليب الثدي المعصور:

- أعدي وعاء نظيفا لها غطاء لخزن الحليب فيه . يجب غسل الوعاء بالماء الساخن والصابون. يمكنك عصر الحليب باليد مباشرة بالوعاء أو باستخدام الشفاطة مع مراعاة ما يلي :
- اخزني في وعاء واحد كمية الحليب التي ستعطى للطفل في رضعة واحدة فقط.
- اذا أردت تخزين عدة أوعية في مكان واحد فيجب وضع اشارة على كل وعاء بتاريخ تعبئته، و استعملي الحليب الاقدم أولا.
- في الطقس المعتدل، يظل حليب الثدي صالحا اذا حفظ في وعاء نظيف في درجة حرارة المنزل لمدة أربع ساعات تقريبا.
- ضعي وعاء الحليب في ابرد جزء من البراد أو في جهاز التجميد.
- استعملي الحليب قبل نهاية وقت الصلاحية أثناء التخزين في البراد لمدة ٧٢ ساعة.

عزيزتي الأم

لقد وهبك الله نعمة الرضاعة الطبيعية هذه، لما في ذلك من خير وفوائد لك ولطفلك، يجب أن يكون لديك الثقة الكاملة بقدرتك على إرضاع طفلك وإعطائه ما يلزمه، لذا احرصي على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية خالصة في الأشهر الستة الأولى من عمره، وواصلِي إرضاعه حتى يكمل السنتين من عمره، مع إضافة الأغذية التكميلية المناسبة له بعد الشهر السادس والتي سنتحدث عنها في الكتيب التالي.



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة﴾

صدق الله العظيم

من سلسلة كتيبات حنان للعناية بالأه والطفل



يتقدّم مشروع حنان بالشكر والتقدير للأخوات العاملات في برنامج التعبئة المجتمعية في جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية والمركز الفلسطيني لتنمية الموارد البشرية (بيكارد) لمساهمتهم في إعداد كتيبات حنان التثقيفية.

أعزائنا

يحتوي هذا الكتيب من سلسلة كتيبات حنان للعناية بالأم والطفل، على الرسائل الصحية التالية:

- أهمية الرعاية الصحية للمواليد الجدد (النظافة، الاستحمام، اللباس، التدفئة، العناية بالعين والحبلى السري).
- أهمية ومنافع البداية المبكرة في الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة، الرضاعة الليلية، والرضاعة حسب الطلب.
- الوضعية والطريقة الصحيحة لعملية الإرضاع الطبيعي.
- أهمية اقتصار غذاء المولود على الرضاعة الطبيعية لمدة الستة أشهر الأولى وكيفية التغلب على معيقات ذلك.
- أهمية الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين وكيفية التغلب على المعوقات.