المبحث الأول

العنايه بالحلمه

تبرز الحلمات أثناء فترة الحمل وتزداد مساحه الهاله التى حولها ويجب علـــى المـــرأه ألا تكثر من إستخدام الصابون فى غسيل الحلمات أثناء الإســـتحمام طـــوال فتـــرة الحمـــل لأن الصابون يعمل على إزابة وإزالة الزيوت الطبيعيه التى تفرز على الجلد ممـــا يـــؤدى إلـــى الكحول أو الكولونيا كمطهرات للحلمه لأنه يتسبب فى تشقق الحلمه.

ومن الأفضل أن تقوم المرأه بتجفيف الثديين جيداً بعدالإنتهاء من الإستحمام ثم تقـــوم بتدليك الحلمه والهاله مستخدمه فى ذلك مرهم من اللانولين.

العنايه بالثدى :

أن إختيار السوتيان المناسب لحجم الثدى أثناء الحمل له أثره فى راحة الثدى وعـــدم الضغط عليه أكثر من المطلوب وينصح العديد من الأطباء المرأه الحامل أن تبدأ فى عمـــل مساج (تدليك) للثديين مع بداية الأسبوع الثلاثين للحمل.

وتتم عملية التدليك بأن تضع المرأه الحامل يداها مفتوحتان على محيط كل الثدى.وتبدأ فى تحريكهما نحو الهاله مع الضغط بلطف على الثدى فإن ذلك يساعد على فـــتح الأنابيـــب داخل الثديين ويجعلهما جاهزين لجريان اللبن بعد الولاده .

المبحث الثانى

تشجيع الأم على الرضاعه الطبيعيه

عندما نسأل بعض الأمهات لماذا يرفضن الرضاعه الطبيعيه أو يقمن بإستخدام الأغذيه التكميليه مبكراً لأجابو (لبنى لم يكن كافياً) أو (طفلى يرفض الرضاعه) والواقع أن اللبن غير كافي وأن الطفل لا يرفض الرضاعه وإنما هناك أسباب أخرى يمكن أن تتلخص فى الأتى:

1-إنعدام تشجيع القريبات:

مثل الأم أو الأخت فلو قامو بتشجيع الأم الحديثه لإستطاعت التغلب على متاعب الرضاعه.

2-الرشاقه وجمال الثدى:

تتجه بعض الأمهات إلى إستخدام الأغذيه الصناعيه رغبة منهن فى المحافظه على رشاقتهن والإبقاء على اثدائهن بدون ترهل.

3-عدم ثقة الأم بنفسها:

لكى تتم عملية الرضاعه الطبيعيه لابد أن تكون الأم على ثقه كامله بنفسها وعليها أن تؤمن أن بمقدورها إرضاع طفلها وإن لبن الثدى هو كل ما يحتاجه طفلها لكى ينمو بصحه جيده .

يلاحظ فى الأسابيع الأولى التى تلى الولاده مباشرة تعتبر مرحله إنتقاليه فى حياة الأم تكون فيها الأم عادة سريعه الإنزعاج متقلبه المزاج شديدة القلق لأبسط الأمور ، لذلك وجب تشجيعها وبث الثقه فى نفسها.

4-الموقف السلبى للزوج:

للزوج دور هام فى هذه المرحله فعلى الزوج أن يصر على ان تقوم زوجته بإرضاع طفلها من ثديها وأن تتحمل المتاعب البسيطه التى قد تقابل أى أم فى الأيام الأولى وذلك حتى تنجح فى عملية الإرضاع الطبيعى وتستمر فيها.

المبحث الثالث

كيفية الرضاعه السليمه

لكى نقررما إذا كان الطفل يرضع فى الوضع السليم أم الوضع الخاطئ يجب مراعاة النقاط التاليه:

1-عدم إرضاع الطفل فى الأيام الأولى من زجاجه تحت أى ظرف من الظروف وذلك لأن الحلمه المطاطيه طويله ولا تتطلب منه أى مجهود لأنه يشدها ، فإذا تحول بعدها إلى الرضاعه الطبيعيه نجده يمص حلمة الثدى بلا مجهود لأنه يتعلم أن يشد الحلمه التى تبرز فى فمه ،هذا المص الخاطئ يسبب إلتهاب الحلمات وأيضا يسبب قلق الطفل وعصبيته لأنه لا يحصل على اللبن من ثدى أمه بنفس السهوله التى كان يحصل عليها من الزجاجات ذات الحلمه المطاطيه.

2-يجب أن تكون الأم جالسه فى مكان مريح ومسترخيه تماما لأن إسترخاء الأم أثناء عملية الرضاعه يعطى الطفل الإحساس بالراحه والأمان كذلك يجب أن تقوم باسناد رأس الطفل بوساده صغيره حتى تتأكد أن جسمه فى مواجهة الثدى وليس رأسه فقط.

3-ينبغى أن تضم الأم طفلها بزراعيها من مؤخرة كتفيه وليس من مؤخرة رأسه .

4-يجب أن تمسك الأم ثديها كله وليس الحلمه فقط وتقدمه للرضيع وعليها ملامسة وجنة الطفل بحلمة ثديها وسوف يدير الطفل وجهه بالغريزه نحو الثدى ويجب أن يكون الطفل قادراً على التنفس من أنفه أثناء قيامه بمص اللبن من ثدى الأم.

المبحث الرابع

تنظيم الرضعات ومدتها

الرضعه الأولى :

يجب أن تبداء أول رضعه على سرير الولاده وينبغـــى أن تغطـــى الأم والمولود جيداً لتدفئتهما وأن تضم الأم المولود إلى صدرها للرضاعه حتى إذا كـــان ثـــديها خالى من اللبن.

ويجب أن تعلم كل أم أن الساعه الأولى لما بعد الولاده أهم فتره لإرساء علاقة الإرتباط بين الأم والطفل وهذا ينجح الرضاعه الطبيعيه وإستمرارها .

المشاركه فى الغرفه :

ينبغى على الأم أن تضع طفلها فى نفس الفراش أو فى مهد صغير ملاصـــق لفراشـــها ولتعلم الأم أن مشاركة الطفل فى الغرفه يقوى إستجابتها للطفل منذ اللحظه الأولى .

وليس هناك أى خطر من نوم الطفل مع أمه فى فراش واحد مالم تكن مريضه جـــداً أو فى حالة غيبوبه .

الرضاعه عند الطلب فى الأيام الأولى :

يجب أن تترك الأم حرية حمل طفلها وإرضاعه كلما بكى أو كلما أحست هى برغبه فى إرضاعه وتسمى هذه العمليه (الرضاعه عند الطلب) والطفل فى أيامه الأولى يرضع بشكل منتظم ولكن بعد إسبوع أو إسبوعين تبدأ الرضاعه تأخذ شكلاً منتظما وهذا يختلف من طفل لأخر.

مدة الرضاعه :

بعض الأمهات يعتقدن أن طول مدة الرضعه قد يتسبب فى إلتهاب الحلمات ولكن أثبتت الدراسات أن مدة الرضعه لا دخل لها إطلاقا بإلتهاب حلمات الثدى الذى ينشأ أساسا نتيجه للوضع الخاطئ للحلمه فى فم الرضيع . معظم الأطفال يستغرقون من 5- 10 دقائق فى الرضعه الواحده والبعض يستغرق وقتاً أطول تصل أحيانا لنضف ساعه للرضعه الواحده .

وقد أثبتت الدراسات أن الطفل بطئ الرضاعه يحصل على نفس كمية اللبن التى يحصل عليها الطفل سريع الرضاعه.

فإذا منعنا الطفل بطئ الرضاعه من الثدى قبل أن يتركه تلقائيا بذلك لا تمكنه من الحصول على كفايته من اللبن (خاصه الذى يفرزه ثدى الأم فى نهاية الرضعه يكون غنيا بالطاقه التى يحتاجها الطفل للنمو االسليم) لذلك يجب على الأم عدم التقيد بمده معينه للرضعه.

الإرضاع من كلى الثديين :

قد يحتاج الطفل إلى الرضاعه من الثديين فى كل رضعه ولا يكتفى بثدى واحد خاصة إذا كان طفلاً كبير الحجم أما الأطفال الأقل وزنا يكتفون بثدى واحد ، وكثير من الأطفال يفضلون الرضاعه من ثدى واحد ، وكثير من الأطفال يفضلون الرضاعه من ثدى معين وأكثر من الثانى وذلك على توقف إنتاج اللبن فى الثدى المهمل يجب على الأم االبدء بأحد االثديين فى الرضعه الأولى وبالثدى الأخر فى الرضعه الثانيه وبذلك يتعرض الثديان لمقدار متساوي من المص وبالتالى يستمران فى إنتاج اللبن ويحتفظان بحجم متساوي.

الرضاعه الليليه :

قد تحاول بعض الأمهات حمل أطفالهن على النوم طوال الليل دون إرضاعهم وذلك حتى ينلن قسطا من الراحه ومن الأفضل أن ترضع طفلها أثناء الليل كلما أراد لأن الرضعات

تساعد على إستقرار معدل إفراز اللبن كما أنها مفيده بشكل خاص للأم العامله والتى تضطر أن تترك طفلها حوالى 8ساعات بدون رضاعه طبيعيه أثناء النهار.

المبحث الخامس

المشكلات المبكره فى الرضاعه الطبيعيه

قد تتعرض الأم التى تلد لأول مره ،لبعض الصعوبات فى عملية الرضاعه الطبيعيه،لكن هذا ليس معناه الفشل أو الإستسلام والتحول إلى الرضاعه الصناعيه ، ومن أهم الصعوبات التى قد تواجه الأم ما يلى :-

1-إمتلاء الثديان بشده وإحساس الأم بالألم :

حين يبدأ الثديان فى إفراز اللبن فإن الأم تشعر بإمتلاء شديد فيهما وعادة يتورمان ويصبح ملمسهما صلباً . ولأن هذا الوضع بالنسبه للأم يعتبر غير مألوف فهى تشعر بالألم والقلق معاً .وكل هذه الامور طبيعيه للغايه تتعرض لها كل أم حديثة الأمومه . يجب تشجيع الأم على تحمل الألم والقيام بإرضاع طفلها حتى تقل كمية اللبن وبالتالى تقل صلابة الثدى وتضخمه فتشعر الأم بشئ من الراحه ، وإذا لم يرضع الطفل القدرالكافى (الذى يريح الأم) من الثديين الممتلئين باللبن فعلى الأم أن تستعمل الشفاطه فى سحب اللبن (لأن العصر باليد سوف يؤلمها فى هذه الحاله) حتى تخفف من شدة إمتلاءهما .

والواقع أن إستخدام الشفاطه له مميزات منها :

أ- الأم تضطر إلى لمس منطقة الحلمه التى تكون مؤلمه نظراً لشدة الثدى باللبن .

ب- إستعمال الشفاطه يساعد على ليونة الثدى حيث تسحب كميات من اللبن المتكدس به.

ج- يساعد إستعمال الشفاطه على إبراز حلمة الثدى التى غالباً ما تكون مسطحه فى حالة شدة إمتلاء الثدى باللبن .

د- يمكن للأم تقديم اللبن المسحوب بالشفاطه إلى طفلها عن طريق ملعقة بلاستيك نظيفه.

ه- بعد ليونة الثدى وبروز الحلمه قليلاً يمكن للأم إعطاء ثديها للطفل مباشرة ليقوم بالرضاعه وإمتصاص ما يحتاجه من لبن الأم وتبدأ عملية الرضاعه .

2- إلتهاب الحلمات :

يعتبر مص الطفل للحلمه فى وضع غير سليم هو أكثر اسباب إلتهاب الحلمات شيوعاً . لأن الطفل إذا لم يدخل جزءاً كافيا من هالة الثدى فإنه يمص رأس الحلمه فقط وذلك يسبب إلتهاب الحلمات الموضعى ويمكن للأم تجنب إلتهاب الحلمات إذا إتبعت النقاط التاليه :

مساعدة الطفل على التمكن جيداً من الحلمه فى الوضع السليم حتى لو كان الأم ر يؤلمها بعض الشئ وهنا يجب أن تعلم الأم أنها إذا شعرت ببعض الألم حين يتناول الطفل ثدييها فهذا دليل من إن وضع الحلمه بالفم سليم .

يجب عدم غسل حلمات الثدى بالصابون .

على الأم أن تشد حلمة الثدى من فم الطفل بعد الرضاعه ولكن تنتظر حتى يتركها من تلقاء نفسه . وإذا حدث أمر يستدعى أن ترفع الأم الطفل عن ثديها فعليها أن تدخل طرف إصبعها فى فمه حتى يترك الحلمه .

3- تشقق الحلمات :

إذا إستمر الطفل يمص الحلمه بطريقه خاطئه فسوف تظهر فيها تشققات ، مما يؤدى إلي إزدياد الفرصه لدخول البكتيريا إلى أنسجة الثدى ويسبب إلتهابا مرضيا أو خُراجاً بالثدى ، ويزداد الأمر سوءاً إذا توقف الطفل عن الرضاعه وبقى اللبن فى الثدى . ولكى تتغلب الأم على مشكلة تشقق حلمات الثدى يجب عليها إتباع ما يلى :

- التأكد من تصحيح وضع الرضاعه .

- تعريض حلمات الثدى للهواء والشمس لأطول فتره ممكنه بين الرضعات .
- ترك قطره من اللبن على الحلمه بعد إنتهاء الطفل من الرضعه ، فذلك يساعد على ليونتها وسرعة إلتئامها .

إذا لم تتحمل الأم إرضاع طفلها فى حالة تشقق الحلمات فعليها سحب اللبن بالشفاطه وعدم تركه يتزايد فى ثديها حتى لا يزداد الأمر سوءا وإذا لم تتحمل الشفاطه ... يمكنها الضغط برفق على الثدى بقطنه مبلله بالماء الساخن حتى يبدأ الثدى فى إفراز اللبن وتقدمه بعد ذلك للطفل بالفنجان والملعقه.

4- الحلمات القصيره :

تعتقد بعض الأمهات أن حلمات ثديهن أقصر مما يمكنهن من الأرضاع . والواقع أن طول أو قصر الحلمه لايهم بقدر مايهم قابلية الحلمات للمص (البروز) .

5- رشح اللبن :

يسيل اللبن من ثدى الأم المرضع خلال الأسابيع الأولى من الرضاعه وهذه المشكله تسبب حرجا وإزعاجاً للأم خاصة الأم العامله (الموظفه) .

وتتوقف هذه الظاهره تلقائيا عندما يلين الثديين بعض الشئ مقارنة بالأيام الأولى للرضاعه. ويمكن للأم أن تضع قطعا نظيفة من الشاش داخل ثيابها لتمتص اللبن ، وتقوم بتغييرها من أن لأخر ، على أن تتخلص منها كلما تشبعت باللبن أو أن تقوم بغسلها جيدا إذا كانت تنوى إستخدامها مره ثانيه . أيضا يمكن للأم التخلص من اللبن الزائد وذلك بعصره فى برطمان نظيف من الزجاج محكم الغطاء على أن تقدمه للطفل بعد عودتها من العمل .

6- خراج الثدى :

فى مراحل تكوينه الأولى يمكن أن يسمى (تجمع لبنى) وهو عباره عن كتله شبه متحجره تظهر بالثدى نتيجه لإنسداد إحدى قنوات إفراز اللبن وحدوث بعض الإحتقانات بالثدى.

وخراج الثدى مؤلم للغايه وعلى الأم إذا تعرضت لهذه الحاله أن تتبع ما يأتى :

أ- عليها أن تستمر فى الإرضاع الطبيعى بالرغم من الألم .

ب- إذا كان الألم غير محتمل فعليها التخلص من اللبن الموجود بالثدى المصاب سواء بالشفاطه أو بالعصر باليد ، أيهما أفضل لها وتكرر عملية التخلص من اللبن عدة مرات يومياً.

ج – تناول مضاد حيوى مناسب تحت إشراف الطبيب .

د- القيام بعمل كمادات ماء دافئ على الثدى عدة مرات يوميا لتخفيف الألم .

ه – تناول بعض أقراص الإسبرين للحد من الألم وتجنب إرتفاع درجة الحراره .

إذا فشلت هذه المحاولات (لاقدر الله) فى إنهاء وجود التجمع اللبنى .... وتطور الأمر فاصبح خراجا بالثدى أدى إلى رفع درجة حرارة جسم الأم فلابد فى هذه الحاله من نقل الأم إلى المستشفى على الفور وعمل اللازم . ويجب متابعة الرضاعه بمجرد عودة الأم من المستشفى ولتبدأ بالثدى السليم أولاً وبعدها بالثدى الذى كانت به الإصابه .

7 – الحلمات المقلوبه :

هناك حاله واحده من بين كل خمس نساء تعانى من عدم بروز الحلمه بالقدر الكافى الذى يمكنها من الإرضاع بسهوله ، بل تكون مختفيه فى عضلات الثدى . هذه الحاله تسمى (الحلمات المقلوبه) .

موانع الإرضاع الطبيعى :