

الفصل الأول

المبحث الأول

مفهوم الرضاعة الطبيعية Breast Feeding

الرضاعة الطبيعية يعنى الإعتماد الكلى للطفل الرضيع على لبن أمه في فترة الرضاعة المحددة و ذلك أن الرضاعة فعل طبيعي و غريزي.

وتعد الرضاعة الطبيعية طريقة لا يضاهيها طريقة لتقديم الغذاء المتكامل للطفل الرضيع، حيث أن الرضاعة تقابل الإحتياجات الغذائية والأساسية للوليد فبالإضافة إلي الاعتبارات الغذائية والنفسية للرضاعة الطبيعية فإنها تزود الرضيع ضد الأمراض الخاصة بالإنسان في وقت يكون فيه أشد إحتياجاً للوقاية من الأمراض.

و تجمع الكتب المنشورة حديثاً علي إن الرضاعة يمكن أن تنقذ حياة الرضع وتقيهم من الأمراض أكثر من أي إستراتيجية أخرى من إستراتيجيات التدخل وفي الوقت الراهن تؤدي الرضاعة في إنقاذ حياة ستة ملايين طفل سنوياً وذلك بوقايتهم من إضطرابات أمراض الإسهال و الأمراض النفسية وحدها، كما أنها هي عامل كسب الخصوبة من ربع إلى ثلث الحالات و توفر الرضاعة تغذية عالية لا تكاد تقارن بتكلفة البدائل التي قد تنطوي علي خطر شديد.

فوائد الرضاعة الطبيعية :

يمكن تلخيص فوائد الرضاعة الطبيعية في النقاط التالية :

1/ يحتوى حليب الأم على جميع العناصر الغذائية الأساسية اللازمة للطفل في أشهره الأولى.

2/ لا يحتاج حليب الأم إلى تحضير وسهل الهضم .

- 3/ يحتوى على الأجسام المضادة للكثير من أنواع العدوى الشائعة ، وعلى خلايا الدم البيضاء الحية التى تعين على محاربة الأمراض و كما تحتوى على مادة تمنع بعض أنواع البكتيريا الضارة عن النمو في الأمعاء والتسبب في الإسهال .
- 4/ إقتصادية ولا تكلف أي مصاريف وجاهزة في أي وقت ليلاً ونهاراً وهو طازج دائماً .
- 5/ توفر للطفل الإحساس بالأمان والشعور بالطمأنينة كما تقوي العلاقة بين الأم والطفل .
- 6/ تباعد بين الولادات وهذا لصالح الأم والطفل والأسرة .
- 7/ لا تسبب عادة حدوث حساسية غذائية.
- 8/ تساعد في تكوين فك سليم وقوي ، وفي تطور الأسنان.
- 9/ لا تؤدي الرضاعة الطبيعية عادة إلى زيادة الوزن أو البدانة للرضيع.
- 10/ تساعد الرضاعة الطبيعية الأم المرضعة على إسترجاع حجم رحمها الطبيعي وكذلك العودة إلى وزنها الطبيعي مثلما كانت قبل الولادة.
- 11/ يحتوى لبن الأم على إنزيم خاص لهضم الدهون وهو سريع الهضم أيضاً لدرجة أن الطفل قد يرغب في الرضاعة مرة أخرى بشكل أسرع من الطفل الذي يتغذى على اللبن الصناعي.
- 12/ من الجدير بالملاحظة أن بروتينات الحليب تعتبر ذات قيمة غذائية عالية مقارنة بالبروتينات الأخرى في مصادر الأغذية الأخرى نظراً لإحتوائها على الأحماض الأمينية الأساسية وهي ثمانية ، كما أن دهن الحليب يمتاز بين سائر مصادر الدهون بإحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية الضرورية لعملية التغذية ، كما يحتوى دهن الحليب على جميع الفيتامينات الذائبة فيه وهي A , D , E , K كما أن الحليب يحتوى على الفيتامينات الذائبة في الماء ، أما من ناحية محتويات الحليب من العناصر المعدنية فيعتبر الحليب فقيراً في

الحديد والنحاس ، ويعتبر الحليب مصدراً غنياً بعنصر الكالسيوم ذا الأهمية الكبيرة في غذائنا اليومي .

ميكانيكية إفراز الحليب :

يعرف الحليب من الناحية الكيميائية بأنه مزيج معقد من المواد العضوية والأعضوية ويكون الدهن فيها بحالة إستحلاب مع الماء عند حدوث الحمل يبدأ الثدي في التحضير لتغذية المواد الجديدة . حيث تحدث تغيرات هرمونية تؤدي إلى حدوث زيادة حجم الثدي كنتيجة لنمو وزيادة تفرعات القنوات الحليبية و زيادة الخلايا المفرزة للحليب ، وهذا يتم على حساب النسيج الدهني ويحدث زيادة في وصول الدم للثدي وبعد الولادة مباشرة يكون الثدي أكبر حجماً وممتلئاً وصلباً ويتدلى قليلاً ، ويصبح غير مريح ، ويزيد وزنه في المتوسط 700 جرام .

ويلاحظ بعد الولادة نزول مستوى هرمون الإستروجين بسرعة إرتفاع مستوى هرمون البرولاكتين Prolactin وهو هرمون بروتيني يفرز من الفص الأمامي للغدة النخامية ، ويعمل على تنبيه الحويصلات الحليبية لإنتاج الحليب .

ويزيد إرتفاعاً وقت إمتصاص الرضيع للحلمة و يعد هرمون البرولاكتين Prolactin المسؤول الأساسي لعملية نزول الحليب حيث يزداد إفرازه عقب الولادة نتيجة الهبوط الفجائي في مستوى هرموني الإستروجين والبروجسترون .

والمنبه الرئيسي لزيادة إفراز البرولاكتين هو إمتصاص الرضيع للحلمة .

ويشارك الفص الخلفي من الغدة النخامية أيضاً في عملية خروج الحليب وذلك بإفراز هرمون الأوكسيتوسين Oxytocin وهو هرمون يفرز من الفص الخلفي للغدة النخامية ، ويساعد على تفريغ الحليب من الثدي أثناء الرضاعة عن طريق تنشيط الخلايا العضلية بحويصلات الثدي ، ويؤدي إنقباض تلك العضلات إلى الضغط على الحويصلات وتفرغ محتوياتها التي تعمل على إنقباض الخلايا العضلية التي تحيط بالحويصلات الحليبية ، و

بالتالي يدفع الحليب إلى القنوات الحليبية بمجرد مص الرضيع للحلمة يتدفق بسهولة ويسر لفم الطفل ، وتؤثر المؤثرات النفسية و العصبية على إفراز الحليب.
لذلك كانت النصيحة دائما بتوفير الراحة النفسية والذهنية للأم للقيام بالرضاعة على أكمل وجه.

لذا يجب ملاحظة أن النظام الغذائي المتكامل لا يعنى ضمان نجاح الرضاعة الطبيعية وإستمرارها ، حيث أن نجاح الرضاعة الطبيعية يتأثر أيضاً بعوامل أخرى ، مثل: وجود تنبيه كافى لعملية الإفراز عن طريق إستخدام الثدي في الرضاعة، وأن يكون موقف الأم من الرضاعة موقفا إيجابيا، وإقتناعها بأنها الطريقة المثلى لتغذية طفلها ، ولذلك يجب على الفريق الصحي Health Care Team تعليم و توعية الأمهات اللاتي ليس لديهن خبره سابقة في قواعد وأصول وطريقة الرضاعة الطبيعية وكيفية ممارستها .

فالأمهات بحاجة إلى المعرفة بأن إستمرار الرضاعة هو الذي يعمل على تنبيه الثدي لإنتاج الحليب ، وإن إعطاء الطفل بدائل حليب الأم منذ بداية حياته ، أو إطعامه الأطعمة نصف الصلبة مع الإقلال من الحليب المنتج.

المبحث الثاني

إرضاع الحالات الخاصة

إرضاع الطفل المولود قبل الأوان :

إذا تمت الولادة قبل الأسبوع السادس و الثلاثين من الحمل ،يعتبر الطفل قد ولد قبل أوانه،وتصبح مشكلته هي مدى تكيفه مع الحياة .لذلك سيتم إحتجاز الطفل في الحضانة بالمستشفى و يمكن للأم زيارته بعد أن يشرح لها الطبيب حالة الطفل ويوضح لها سبب توصيله داخل الحضانة بأنابيب وأسلاك وآلات...وهذا الشرح يخفف كثيرا من صدمة الأم .

ورؤية الأم لطفلها يمكن من تحرك البرولاكتين ومؤثرات إدرار اللبن لديها،وفي الأيام الأولى يحتاج الطفل إلى التغذية بواسطة أنبوب المعدة لأن قدرته على البلع تكون غير مكتملة، وتقوم الأم بعصر لبن الثدي تحت إشراف جهاز التمريض والأطباء وتسليمه للممرضة المشرفة على الحضانة ويمكنها الجلوس بجوار الحضانة لتراقب كيف يتغذى الطفل من خلال أنبوب المعدة وعندما يصبح الطفل قادرا على الخروج من الحضانة تسير الأمور بشكل طبيعي و يصبح جاهزا للرضاعة من ثدي الأم .

إرضاع التوأم:

معظم الأمهات اللاتي تلدن توأمين يمكنهن إرضاعهما لأن الثديين ينتجان كميات إضافية من اللبن اللازم لهما بشكل ألي.

بعض الأمهات يفضلن إرضاع كل طفل على حده ،في حين إن هناك أمهات كثيرة يفضلن إرضاع التوأم في نفس الوقت كل واحد من ثدي ،هنا يجب ملاحظة أن التوأمين لا يستيقظان دائما في نفس الوقت وبالتالي لا يطلبان الرضاعة في نفس الوقت.

يولد التوأمين عادة قبل الموعد المحدد للولادة ويكون وزنهما أقل من المعدل وهما بذلك يكونا في أشد الحاجة للرضاعة الطبيعية للإستفادة من مزايا لبن الأم . وبما أن التوأمين يكونا بحاجة إلى كمية أكبر من اللبن مقارنة بما يحتاجه الطفل الواحد، فإن الأم التي ترضع توأمين لابد أن تهتم جيداً بغذائهما من حيث النوع والكمية كذلك عليها الإقلال من الجهد الذي تبذله في أعمال المنزل اليومية ، وعلى الزوج أن يساعد زوجته في تناولتها ما تريد وحمل الأطفال و رعايتهم إذا سمح له بالوقت حتى يخفف من العبء الكبير الذي ألقى على عاتقها. وإذا أرادت الأم إرضاع التوأم في آن واحد ، فهي تقوم بحملهما معاً وتضع جسميهما وأرجلهما تحت ذراعيها على وسادتين مريحتين وتقوم بإسناد الرأسين والكتفين بيديها حتى يتمكن التوأمين من الرضاعة بالشكل السليم ، ويمكن للأم تبديل وضع التوأم أثناء الرضعة الواحدة أو في الرضعة التالية .

إرضاع الطفل المنخفض الوزن:

إذا ولد الطفل صغيراً في الحجم وقل وزنه عن 2 كيلو جرام فإنه يعتبر منخفض الوزن . وهو عادة لا يمكنه الرضاعة من ثدي أمه مباشرة لأن قدرته على بلع اللبن تكون غير مكتملة، ويفضل أن تعصر الأم لبن الثدي وتقدمه للمولود بالفنجان والملعقة (حوالي ثمان مرات في اليوم) هذه الطريقة أفضل من تغذية الطفل بواسطة الأنبوب .

ويجب تدفئة الطفل المنخفض الوزن بشكل جيد حيث أن مخزونه من الدهن محدود وجسمه يفقد الحرارة بسرعة و بالتالي فهو يحرق كل الغذاء المحتوى على الطاقة حتى يدفئ نفسه، وعندئذ يكون نموه بطيئاً .

يفضل في هذه الحالات أن ينام الطفل في نفس الفراش الذي تنام فيه الأم تحت نفس

الغطاء.

أيضاً يجب مراعاة أن الطفل المنخفض الوزن يكون بحاجة إلى التغذية منذ الساعات الأولى وبالتالي فهو لا يمكنه الإنتظار حتى يظهر اللبن في ثدي أمه وإلا تعرض لانخفاض

نسبة السكر في الدم وهذا أمر خطير. وليس هناك ضرر من إعطاء الطفل لبن أم أخرى فقط حتى يظهر اللبن في ثدي الأم الحقيقية. ويجب على الأم أن تتجنب إعطاء الطفل المنخفض الوزن أي ألبان صناعية في الفترة الأولى لأنها لو أعطته لأصبح أكثر قابلية للإصابة بالتهاب الأمعاء والقولون وهذا الأمر خطير.

الإرضاع بعد الولادة القيصرية: —

الأم التي تضع بعملية قيصرية تستطيع الإرضاع ولكنها تكون بحاجة إلى مساعدة و تشجيع ،لأنها لا تستطيع الجلوس بسهولة ولا تجد الراحة في بعض الأوضاع لكي ترضع الطفل .وليس هناك أي صحة للقول بأن الولادة القيصرية تسبب تأخر اللبن في ثدي الأم. يجب مساعدة الأم في وضع الطفل على صدرها في الأيام الأولى وعلى الأم أن تبدأ في "إرضاع الطفل بمجرد ظهور اللبن في ثديها.

مرض الأم: —

يعتبر مرض الأم من الأسباب الشائعة للتوقف عن الرضاعة ،وفي الواقع أنه من النادر أن يكون التوقف عن الإرضاع أمرا ضروريا. ويجب أن تعلم الأم أن تقديم أطعمة صناعية للطفل يشكل خطورة أكبر عليه فيما إذا رضع من أمه المريضة .إذا لم ترغب الأم في إرضاع الطفل أثناء فترة المرض فعليها الإستمرار في شفط اللبن من الثديين حتى لا يتوقف عن إفراز اللبن و حتى تتمكن من العودة للإرضاع الطبيعي بمجرد شفائها .إذا كان مرض الأم يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة فهي تفقد نسبة كبيرة من سوائل جسمها بسبب العرق وقد يقل إفراز اللبن في ثديها لذلك كان على الأم في هذه الحالة أن تكثر من تناول السوائل.

إذا كان مرض الأم يستدعي دخولها إلى المستشفى فيجب عليها إما أن تأخذ الرضيع معها إلى المستشفى بشكل دائم أو أن تطلب من الزوج إحضاره إليها لتقوم بإرضاعه .

الرضاعة أثناء الحمل التالي: —

يعتبر إستمرار الأم في الإرضاع أثناء الحمل مأموناً من الناحية الطبية . فهناك بعض الأمهات اللاتي تستمر في الإرضاع طوال فترة الحمل و أحياناً يرضعن المولود الجديد وأخاه في آن واحد خاصة إذا حدث الحمل الثاني مبكراً وكان الطفل الأول لا زال أصغر سناً من أن تقوم الأم بقطامه .

معظم الأمهات يقمن بقطم الطفل المولود إعتقاداً إن إرضاعه أثناء الحمل يضره ويضر الجنين أيضاً.

و يجب ملاحظة أن الثدي يصبح ليناً في الحمل الثاني ، وقد يؤثر التغير الهرموني علي كمية اللبن التي يفرزها الثدي فتصبح أقل مما كانت عليه .

وعلي الأم التي ترضع وهي حامل أن تهتم جداً بغذائها أن تتذكر دائماً أنها تغذي ثلاثة أشخاص في آن واحد .

الفصل الثاني