

الأسبوع الرابع



في الأسبوع الرابع والأخير من المساق ناقشنا تغذية الطفل في عامه الأول.

فوائد الرضاعة الطبيعية

مؤشرات جوع الرضيع أهمها البكاء ولكن منها أيضاً تحريك الرأس، ومص الأيدي. يرضع الطفل كل ٢-٣ ساعة تقريباً أو حتى ٤ ساعة خاصةً إذا كانت الرضاعة صناعية. ننصح بالرضاعة الطبيعية لأن لها فوائد كثيرة أهمها الأجسام المضادة التي تنتقل من الأم للرضيع وتقيه من أمراض وحساسيات كثيرة. الرضاعة الطبيعية مفيدة جداً للأم أيضاً، لأنها تساعد على خفض الوزن أسرع وتقلل من فرصة حدوث سرطانات الثدي. في أول يومين تقريباً ينتج ثدي الأم اللبأ والقطرة الواحدة منه تحتوي على ٧ مليون من الأجسام المضادة. ينتج الثدي اللبن حسب إحتياج الرضيع، كلما رضع أكثر زاد الإنتاج.

كيفية و أوضاع الرضاعة الطبيعية

رغم أن اسمها الرضاعة الطبيعية إلا أنها مهارة تحتاج الى تمرين و قد لا تأتي طبيعياً لكل أم للرضاعة أوضاع مختلفة مثل "Cradle Hold" أو "Cross Cradle Hold" أو "Football Hold" إلخ، ننصح أن تجد الأم الوضع الذي يناسبها هي ورضيعها لتسهيل عملية الرضاعة. لإنجاح عملية الولادة يجب أن يكون فك الرضيع مفتوح حتى تلامس الحلمة لسقف الفم وأن تلامس أنف الرضيع لثدي الأم وأن يتحرك الفك كأنه يأكل وأن لا نسمع أصوات للهواء أثناء الرضاعة ولكن نسمع صوت إبتلاع الرضيع للحليب. لإخراج الحلمة من فم الرضيع دون اصابته يمكن إدخال إصبع الأم بداخل فم الرضيع لإدخال بعد الهواء وتسهيل إخراج الحلمة بدون الأم.

الرضاعة الطبيعية وآلام الحلمة والثدي

في هذه المحاضرة ناقشنا علامات حصول الطفل على كفايته من الرضاعة الطبيعية، مثل التبول بشكل طبيعي، هذوؤه بعد البكاء، زيادة الوزن. من أهم أسباب الألم في الحلمة الإلتهابات التي نعالجها ببعض اللبن من الثدي أو بعد اللانولين. لكن إذا كانت الحلمة تشققت فيجب أنا تتناول الأم المسكنات وأن تستمر في الرضاعة. أما بالنسبة لإنسداد القنوات اللبنية فعلاجها شرب المياه وزيادة رضاعة الطفل من هذا الثدي أو حمام الماء الدافئ والمسكنات. قد تتطور إلى إتهاب الثدي وتحجره ونصح بالمتابعة مع الطبيب المعالج.

الرضاعة الطبيعية و الأم العاملة

في هذه المحاضرة ناقشنا طرق إستخراج وتخزين لبن الأم حتى تتمكن الأم من العودة للعمل مع إستكمال الرضاعة الطبيعية. يمكن تخزين اللبن المستخرج في درجة حرارة الغرفة لمدة ٤ ساعة، في الـ Ice Box لـ ٢٤ ساعة، في

مساق صحة الحامل والطفل

مع د. هدى التومي

الثلاجة لخمسة أيام، أو في الفريزر لمدد أطول ولكن بالداخل وليس بالباب. يفضل عدم تدفئة اللبن في الميكرويف لأنه يدمغه بطريقه غير متساوية ويفضل أن نستعيز عنها بتدفئته في الماء الدافئ. لا ننصح بتخزين اللبن لفترات طويلة لأن إحتياجات الطفل تختلف من شهر لآخر ولأن بعد البروتينات و الفيتامينات يتم تكسيرها مع طول مدة التخزين.

الرضاعة الصناعية

أياً كانت الأسباب قد تحتاج الأم للإستعادة عن الرضاعة الطبيعية باللبن الصناعي. لإيقاف إنتاج الثدي للحليب، ننصحها بالمسكنات، والملابس الضيقة وإذا إستلزم الأمر لبعض الأدوية لإيقاف اللبن. في أول إسبوع يتناول الرضيع ١-٢ اوقية في المراه تقريباً. ننصح الأمهات بعدم اللجوء لل-"Bottle Propping" لأنه قد تؤدي لبعض الإلتهابات. ننصح بالتأكد من نسبة الفلوريد أو المعادن أو الشوائب أو النيترات في المياه المستخدمة في اللبن الصناعي. إذا اختارت الأم المزج بين اللبن الطبيعي والصناعي ننصحها بإشباع الرضيع باللبن الطبيعي أولاً ثم اللجوء للصناعي.

تناول الأطعمة

في هذه المحاضرة ناقشنا متى و كيف يمكن تناول الطفل الرضيع للأطعمه المختلفة. ننصح الأكاديمية الأمريكية للأطفال ببدء تناول الطعام بين ٤-٦ أشهر لأن قبل ذلك يزيد من فرصة حدوث الحساسية، وبعد ذلك اللبن وحده غير كافي. نبدأ بإطعامه بالحبوب/الرز/القمح ونزيد الكمية تدريجياً. ننصح بدخل طعام جديد كل ٣-٤ أيام حتى نستطيع التعرف على سبب الحساسية إذا حدثت. ننصح بالبدء بالخضروات ثم الفاكهة وليس العكس، ونؤخر الفراولة وغيرها حتى الأخر لأنها قد تسبب الحساسية. يمكن تناول اللحوم عند ٧-٨ شهور، صفار البيض عند ٩ شهور وبياض البيض عند سنة. أيضاً اللبن البقري عند سنة لأن اللبن الطبيعي أو الصناعي كافي لأول سنة، أما باقي المنتجات الألبان ممكن من ٩ شهور. ننصح بتجنب المكسرات لأول سنتين. أما بالنسبة للمياه فالطفل لا يحتاجها قبل ٦ أشهر لأن اللبن الطبيعي أو الصناعي مكون من الماء.

في آخر محاضرة بالمساق ناقشنا أهمية التطعيمات لأنها تقوي من منعت الطفل و تقيه من أمراض كثيرة قد تكون مميتة، جدول التطعيمات يختلف من مكان لآخر ونصح بالالتزام بتوصيات الطبيب المعالج.