

دليل الرضاعة الطبيعية

بسم الله الرحمن الرحيم

والموادات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة

مقدمة

مركبات حليب الأم

نبذة تشريحية عن الثدي وكيفية إدراج الحليب

موانع الرضاعة الطبيعية

بعض الأسئلة والاستفسارات حول الرضاعة الطبيعية والتغذية

الإجراءات العملية للرضاعة الطبيعية الناجحة

مميزات وخصائص حليب الأم

المفطام

الأطعمة التي يتناولها الرضيع في السنة الأولى من عمره

مقدمة

خلق الله الإنسان وهياً له الغذاء المناسب وهو في رحم أمه ، فالغذاء يصل الجنين داخل رحم الأم عبر الحبل السري ، وقل الولادة بفترة بسيطة يكون حليب
الاستمرار في الحياة
الأم جاهزاً حتى إذا أراد الله له بالخروج فسيجد ما يجعله قادراً على .

□□

لذلك فالرضاعة الطبيعية من ثدي الأم أساس التغذية للرضيع عرفها الإنسان منذ آلاف السنين فأدرك أنها مصدر غذاء صغاره ، إلا أن عصرنا عصر السرعة يشهد إنحساراً خطياً في الرضاعة الطبيعية ونزعة إلى استبدالها بزجاجة الإرضاع مما يعرض الأطفال إلى مخاطر عديدة

□□

لذلك فغن إرضاع الأم لطفلها هو الطريقة الطبيعية والمثلث لتغذية الرضيع لأنها تقدم له كامل احتياجاته الغذائية حتى الشهر السادس من العمر والإرضاع من الثدي يعتمد على صحة الأم المرضعة بالدرجة الأولى وعلى حماسها الشخصي .

□□

لذلك فإن تغذية الطفل على حليب أمه وخاصة في الأشهر الستة الأولى لهي من الضروري جداً لتزويده بما يحتاجه من ضروريات واحتياجات بناء الجسم

□□

فالإسلام حث الأمهات علي إرضاع أطفالهن لما فيه من أهمية وفائدة للطفل ودليل ذلك الآية : والوالدات يرضعن أطفالهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة : □ □ □ □ الآية المبكرة 233

□□ والآية تدل علي إعطاء الطفل حقه من حليب أمة وعدم حرمانه منه بالإضافة إلي هذه المقدمة المتواضعة عن حليب الأم وأهميته فإننا في هذت الدليل نرجو أن نكون موفقين لتوصيل المعلومات الإضافية المطلوبة عن الرضاعة والطفام

□□ نبذة تشريحية عن الثدي وكيفية إدراة الحليب : .

□

□ يتكون الثدي جزئياً من نسيج غدي ومن دهون وأنسجة داعمة له . حيث يقوم النسيج الغدي بإنتاج الحليب الذي ينساب بعد ذلك من خلال أنابيب أو قنوات صغيرة في إتجاه الحلمة التي تحتوي علي عدة أعصاب حسية الأمر الذي يجعلها بالغة الحساسية . وتوجد دائرة داكنة حول الحلمة تسمى هالة الثدي موجود عليها إنتفاخات صغيرة هي التي تفرز سائلاً زيتياً من أجل المساعدة علي الاحتفاظ بطراوة بشرة الحلمة . □

□

□ بعض الأسئلة والإستفسارات حول الرضاعة الطبيعية والتغذية : .

□□

مدي سرعة إعطاء الأم طفلها أول رضعه .

□□

□□□□□ مدي تقبل الطفل للرضاعة خلال أول يوم من حياته.

□□

□□□□□ هل كل الأمهات يرضعن أطفالهن.

□

□

□□□□□ كم من شهور تستمر الأم في إرضاع طفلها .

□□

□□□□□ كم مرة يرضع الطفل من أمة نهائياً أو ليلاً .

□□

□□ ما هو أول طعام أو شراب يقدم للطفل الرضيع وفي أي عمر .

□□

□□□□□ الأمطعمة التي يجب على الأم تناولها خلال الحمل والرضاعة .

□□

□□□□□ عقبات الرضاعة عند الأم □□□□□ والطفل .

□□□

مميزات وخصائص حليب الأم :

□□ حليب الأم ضروري لنمو الطفل وخاصة الأربعة شهور الأولى والتي لا يجب إضافة أي نوع من الطعام للطفل فيها ، فحليب الأم غني بالبروتين مقارنة بغيره من حليب الثدييات . لذا فالطفل يولد عادة وهذؤه جاهز وبمجرد خروجه من رحم أمه وهذا الحليب له بعض المميزات والتي منها :

□□

رخيص جداً وبمتناول جميع الأطفال من أمهاتهم .

□□

□□□□□□□□ سهل وسريع الهضم .

□□

□□□□□□□□ يحوي أجسام مضادة تحمي الطفل من الإصابة ببعض الأمراض .

□□

□□□□□□□□ نظيف ،معقم و خالي من التلوث .

□□

□□□□□□□□ طازج على مدار الـ 24 ساعة .

□□

□□□□□□□□ لا يحتاج لتحضير .

□□

□□□□□□□□ يساعد على عدم الإصابة بسرطان الثدي والرحم كما تقول

□ المدرا سات .

□□

□□□□□□□□ يوطد علاقة الحب والمحضان بين الأم والمطفل .

□□

□□□□□□□□ الرضاعة تساعد على تقلص الرحم بعد الولادة وانكماشه وبالتالي يقلل من حدوث النزيف .

□□

□□□□□□□□ البعض يعتبره وسيلة من وسائل منع الحمل .

□□

الأطفال الذين يتناولون حليب الأم أقل عرضة للإصابة بالإسهال والتهابات الجهاز التنفسي وبعض الأمراض الأخرى وكذلك فهم أقل عرضة للحساسية من الأطفال الذين يتناولون الحليب الصناعي .

□□

مركبات حليب الأم :

□□

حليب الأم يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل للأربع شهور الأولى من عمره .

□□

المبروتين المناسب والدهون اللازمة والمضروية للجسم .

□□

المسكر اللازم (سكر الحليب □ LACTOSE) وبكمية أكبر من التي موجودة في حليب الماشية .

□□

كمية كافية من الفيتامين عدا □ فيتامين (د □) الذي يحتاجه بعد الشهر الأول من العمر والذي يمكن تعويضه بتعريض الطفل لأشعة الشمس من حين لآخر .

□□

□ كمية كافية من الماء تجعله لا يحتاج للماء حتى في الجو الحار .

□□

□ □ الكميات المطلوبة من الأملاح ، الكالسيوم والفوسفات .

□ □ يفتقر حليب الأم لعنصر الحديد لذلك يجب تعويضه عن طريق الأغذية الإضافية أو عن طريق شراب الحديد وخاصة بعد الشهر الرابع . □□