

A woman with brown hair tied back, wearing a white t-shirt, is sitting on a hospital bed. She is smiling and looking down at a newborn baby who is lying in the bed. The baby is wrapped in a white blanket. The background shows a hospital room with white walls and a window.

# الرضاعة الطبيعية وتغذية الأم المرضعة



• الرضاعة هي العملية الطبيعية التي  
تتلو الولادة وهي مهمة جدا وتقوي  
العلاقة بين الام وطفلها بالإضافة  
لفوائدها الكثيرة. تقوم الغدد  
الموجودة في الثدي (mammary  
glands)

بإنتاج الحليب وتتكون هذه الغدد خلال  
مرحلة البلوغ ولكنها تبقى غير فعالة  
حتى يحدث الحمل، خلال فترة الحمل  
تقوم الهرمونات بتحفيز النمو وتفرع  
القنوات الحليبية في الثدي وتتكون  
الخلايا المنتجة للحليب.

A woman with brown hair tied back, wearing a white hospital gown, is smiling and holding a baby in a white hospital gown. The baby is lying down, and the woman is looking at the baby with a gentle expression. The background is a bright, clean hospital room with white walls and a window.

الحليب الطبيعي دائما جاهزا و  
مجانيا و طبيعيا.  
ولكن هذا ليس كل شيء، فان حليب  
الثدي يتغير وفقا لعمر واحتياجات  
طفلك. كما يسمح له باكتشاف العديد  
من نكهات طعامك. هو دائما  
مناسبا و غنيا بما فيه الكفاية لطفلك

A woman with brown hair tied back, wearing a white hospital gown, is sitting and holding a newborn baby wrapped in a white blanket. She is looking down at the baby with a gentle smile. The background is a bright, clean hospital room.

الحليب الذي يخرج في أول 3 أيام بعد الولادة يكون شبيه بالسائل الشفاف أو المائل للون الأصفر يسمى الكولوستروم ( Colostrum أو الحليب الأول. هذه المادة يبدأ جسم الأم إفرازها قبل الولادة و تستمر لبضعة أيام بعد الولادة. يحتوي الكولوستروم أو الحليب الأول على نسبة مركزة جداً من الأجسام المضادة التي تكافح الالتهابات و الميكروبات. هي أيضاً مركزة بالفيتامينات و البروتين الذي يحفز نمو المعدة لدى الطفل، بعض العلماء يشبه الكولوستروم بتلقيح الأطفال الذي يحميه من الميكروبات و الجراثيم التي تحيط بالطفل خارج رحم الأم. من الضروري أن يحصل الطفل على الحليب الأول لذلك ضرورة الحرص على أن لا يتم إعطائه حليب جاهز .



مكونات حليب الأم يتكون حليب الأم من أكثر من مئة نوع من أنواع العناصر الغذائية التي تُلبي حاجة الطفل الغذائية والمناعية وبكميات متناسبة مع مراحل نموه المختلفة، ومن أبرز العناصر المكون له ما يلي:

- الحديد: على الرغم من أنّ الحديد في حليب الأم أقلّ نسبياً من غيره من العناصر إلا أنه سهل وسريع الامتصاص على الطفل بعكس الحديد الموجود في الحليب الصناعي فهو صعب الامتصاص والهضم.

- البروتينات: يحتوي حليب الأم على كميات من البروتينات المناسبة التي يحتاجها الطفل في عملية النمو وتطور الدماغ، وتتميّز بأنها سهلة الهضم والامتصاص بعكس البروتينات الحيوانية الموجودة في الحليب الصناعي.

A woman with brown hair tied back, wearing a white hospital gown, is sitting on the edge of a hospital bed. She is smiling and looking down at a baby who is lying in the bed. The baby is wearing a white hospital gown and is looking up at the woman. The background is a plain, light-colored wall.

- السكريات: يحتوي حليب الأم على الكميات المناسبة من سكر اللاكتوز بنسب تتناسب مع بناء الدهون وعملية النمو لدماع الرضيع، بالإضافة لمُناسبتها لعملية الهضم الأساسية عند الطفل.

- الدهون: تتكوّن الدهون في حليب الأم من نسبٍ متوازنة من سلسلة من الأحماض الدهنية المُشبعة وغير المُشبعة التي تمدّ الطفل بالطاقة الحراريّة اللازمة لنموّه، بالإضافة لدورها المهم في نمو دماغ الطفل.



• الفيتامينات: يحتوي حليب الأم على العديد من الفيتامينات المتنوعة التي يحتاجها الرضيع في عملية نموه في مختلف مجالاتها، بالإضافة لفيتامين د الذي يُعدّ من الفيتامينات الضرورية لامتناس الكالسيوم والفوسفات وبالتالي الوقاية من مرض الكساح وغيره من الأمراض.

• المواد المناعية: هي المواد التي تُوفّر الحماية اللازمة من العدوى والأمراض؛ فالمواد المناعية الموجودة في حليب الأم ترفع كفاءة الجهاز المناعي ونموّه، بالإضافة إلى العوامل المُحفّزة لتكوين البكتيريا النافعة

# فوائد الرضاعة الطبيعية :

## بالنسبة للطفل :

الرضاعة الطبيعية تقلل من الأخطار التالية :

- عدوى : الجهاز الهضمي ، الأنف والحنجرة ، الرئة ، البولية و حتى التهاب السحايا
- اضطرابات في الجهاز الهضمي
- الحساسية ( الإكزيما ، الربو )
- فقر الدم
- السمنة و مرض السكري، و بعض أنواع السرطان و الأمراض الالتهابية
- مشاكل تقويم الأسنان
- الموت المفاجئ



## بالنسبة للأم:

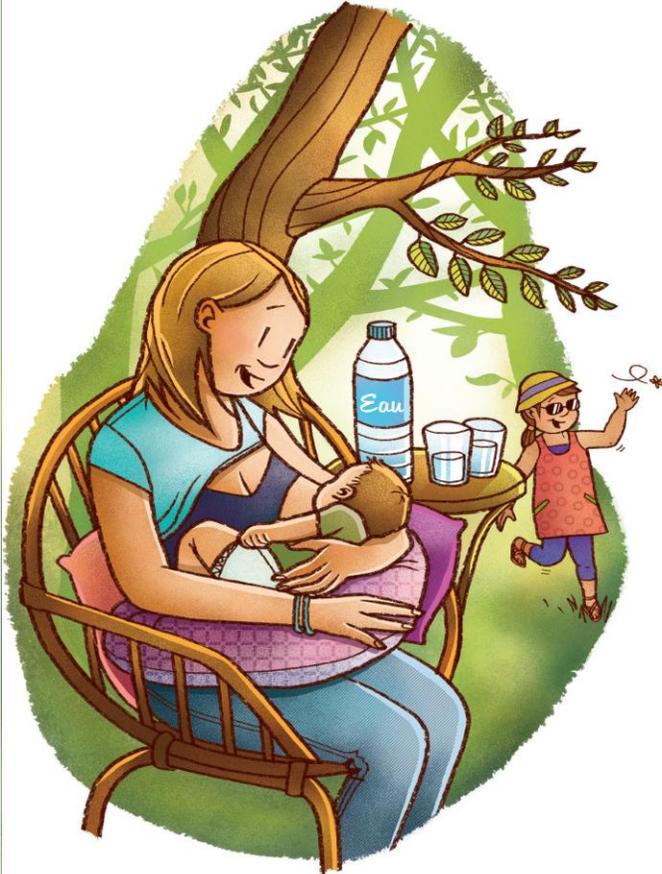
- الرضاعة الطبيعية تساعد على :
- انخفاض خطر الإصابة بفقر الدم
- إعادة تثبيت الأعضاء التناسلية
- الربط بين الأم و الطفل
- فقدان الوزن (بالاشتراك مع إتباع نظام غذائي متوازن)
- انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض
- انخفاض مخاطر الإصابة بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث

من الأفضل أن تستمر الرضاعة الطبيعية فقط إلى غاية 6 أشهر من عمر الطفل و ثم مواصلة الرضاعة الطبيعية مع إدخال الأغذية الأخرى ( الفواكه و الخضر...). يمكن استمرار الرضاعة الطبيعية إلى غاية سن الثانية أو أكثر \*

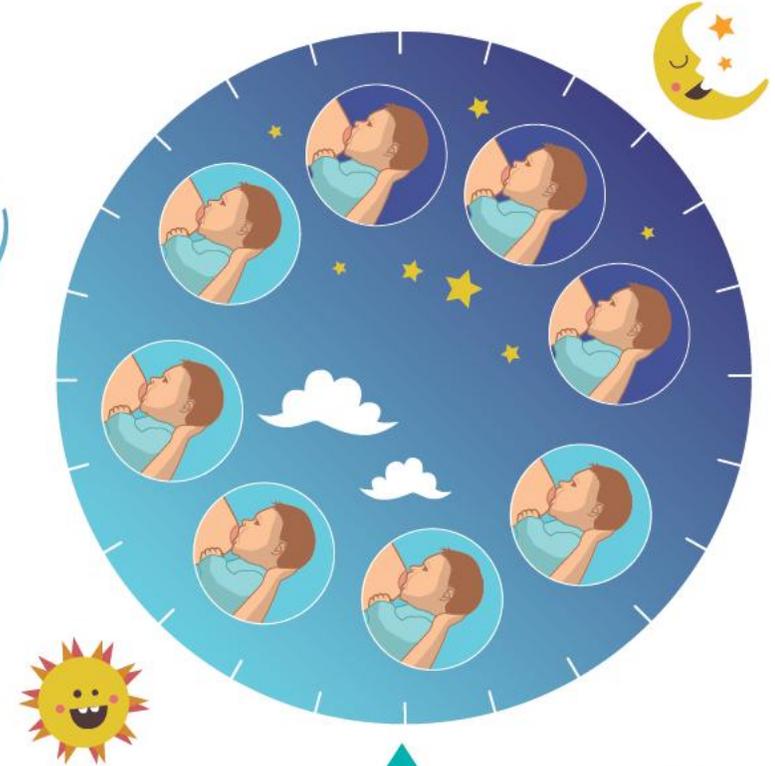
\*المصدر : المنظمة العالمية للصحة

بقدر ما استغرقت الرضاعة الطبيعية  
بقدر ما زادت فوائدها

i



24  
ساعة



6 إلى 12 رضعات خلال ✓

غذاء الأم المرضعة يجب على الأم المرضع أن تنتبه إلى غذائها، ونوعيته، وقد تحتاج إلى زيادة السعرات الحرارية التي تتناولها يومياً، بما يقدر بـ 400-500 سعرة حرارية، وتعتمد كمية السعرات الحرارية التي تحتاجها الأم المرضع على عدة عوامل، كالوزن، والنشاط البدني، وعدد المرات التي ترضع فيها طفلها خلال اليوم، وقد تشعر العديد من الأمهات المرضعات بالجوع بشكل متكرر، وامتزائد، وهو أمر طبيعي؛ إذ إن جسدها يعمل على مدار الساعة لإنتاج الحليب لطفلها، ومن الجدير بالذكر أن التنويع في استهلاك الغذاء من كل المجموعات الغذائية سيزود الأم بجميع الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها.

ومن الأغذية المهمة التي تُنصح المرضع باستهلاكها:

- الكربوهيدرات المعقدة (بالإنجليزية: Complex carbohydrate)، مثل الخبز المُعدّ من القمح الكامل.
- الأطعمة الغنية بالبروتينات، مثل اللحوم الخالية من الدهون، والبيض، والفاصولياء، والعدس، والمأكولات البحرية التي تحتوي على كميات قليلة من الرصاص، وتُنصح الأم التي لا تحب تناول السمك بتناول مكملات أوميغا-3 الغذائية.

• تناول الفواكه والخضروات، ومن الجدير بالذكر أنّ تناول الأمّ المرضع لأنواع وأصناف مختلفة من الأغذية يسهم في تقبّل الطفل للطعام الصلب عندما تبدأ بإطعامه، إذ يؤدي تنويع الأم في الطعام إلى اختلاف طعم الحليب.

• استهلاك الدهون المفيدة للصحة، مثل الدهون الموجودة في زيت الزيتون، وزيت الكانولا (بالإنجليزية: Canola oil، والأسماك الدهنية، والابتعاد عن الدهون الضارّة كالدهون المتحولة (بالإنجليزية: Trans fat، وتقليل الدهون المشبعة (بالإنجليزية: Saturated fat)، لأن الإفراط في تناول هذه الدهون قد يغيّر من التركيبة الدهنيّة للحليب.

• شرب كميات وافرة من الماء، وتُنصح المُرضع بشرب الماء حتى إذا لم تشعر بالعطش، كما يُحذر من الإفراط في تناول العصائر والمشروبات المحلاة، والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، لأن ذلك يعيق محاولات الأم إنقاص وزنها الذي كسبته أثناء الحمل.

• التقليل من تناول الكافيين، وشرب ما لا يزيد عن كوبين إلى ثلاثة أكواب من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، فإن الإفراط في تناولها يؤدي إلى اضطراب الطفل، ويؤثر بشكلٍ سلبي في نومه.

• الانتباه إلى الأغذية التي قد تسبب ردّ فعلٍ تحسّسي للطفّل، ومحاولة تجنب الأطعمة التي تزعجه.

## أطعمة لزيادة حليب الموضع :

• السبانخ: تحتاج الأم المرضعة إلى عدد كبير من السعرات الحرارية والفيتامينات اللازمة لإنتاج الحليب الكافي لتغذية رضيعها، حيث أن السبانخ يحتوي على قدر مناسب الفيتامينات والمعادن والطاقة، ومن أهمها الحديد والكالسيوم وحمض الفوليك، والأهم من ذلك عنصر الفيتواستروجين، الذي يعمل على تحسين صحة الثدي ومعدل الرضاعة، وذلك لكونه يحمل العديد من صفات هرمون الأستروجين.

• السلمون: يعمل السلمون على توفير المعادن والعناصر الأساسية للرضعة، كما تساعد الأوميغا 3، والحمض الدهني الموجود به بكثرة في زيادة إمدادات الحليب.

• الشوفان: يفضل تناول الشوفان من قبل جميع المرضعات وعدم إهماله، إذ يعتبر الشوفان مصدراً غنياً للبروتينات المساعدة في إنقاص معدل الكوليسترول، وثبات معدلات ضغط الدم، كما يحتوي الشوفان على كم هائل من الألياف الغذائية التي تسهل الهضم وتمنع حدوث الإمساك، الأمر الذي يحفز الجسم على إفراز هرمون الأكسيتوسين بكميات كافية للقيام بمهامه في إنتاج الحليب.

• الحمص: يمكن للحمص بأن يكون طعاماً مثالياً للمرضعات إذا ما تم إضافة الثوم إليه وعصير الليمون، حيث تستطيع المرضعة بأن تحصد الفائدة القصوى لإنتاج الحليب، وذلك بحصولها على معدلات عالية من البروتين الموجودة في الحمص، بالإضافة إلى مضادات الالتهاب الموجودة في الثوم، والتي يستفيد منها الرضيع أيضاً لوصولها إلى الحليب، وامتلاك الثوم أيضاً القدرة على تحفيز إنتاج الحليب.

• المكسرات: تساعد المكسرات على اختلاف أنواعها في زيادة إنتاج الحليب، بالإضافة لكونها من المصادر الوفيرة بالدهن المفيد للجسم ومضادات الأكسدة، كما أن تناول حفنة صغيرة منها كفيل في سد جوع المرضعة الذي تشعر به بين الحين والآخر، دون أي تأثيرات جانبية في زيادة الوزن.

• السمسم: يمكن الاستفادة من السمسم في إنتاج الحليب من خلال أكل بذوره على حالها الطبيعي، أو أكل أحد منتجاتها كالتحينية والحلاوة، لكن دون الإفراط في أكل الحلاوة بالذات، لما تتسبب به من زيادة وزن.

• الغذاء الجيد المناسب للمرضع يؤثر بشكل كبير على صحة الرضيع، فالمرضع ذات الغذاء المنتظم والمتوازن كما ونوعا قلما يتعرض رضيعها لمشاكل واضطرابات جهازه الهضمي مثل: الانتفاخ أو المغص .



*Yusra Ammar Manna*

*thank you*

