

الرضاعة الطبيعية ليست مجرد وسيلة لتغذية الطفل، بل هي عملية طبيعية تحمل في طياتها فوائد صحية ونفسية لكل من الأم والطفل والأسرة. يلعب حليب الأم دوراً حيوياً في تعزيز صحة الطفل وتقوية مناعته، وكذلك في دعم صحة الأم بعد الولادة. فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع :

- تعزيز المناعة: يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة تعزز مناعة الطفل وتحميه من العدوى.
- الوقاية من الأمراض: تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر إصابة الرضيع بأمراض الجهاز التنفسي والهضمي والتهابات الأذن.
- تعزيز النمو العقلي: تساعد الأحماض الدهنية الموجودة في حليب الأم على نمو الدماغ وتحسين الإدراك.
- تقليل خطر السمنة: الأطفال الذين يرضعون طبيعياً أقل عرضة للإصابة بالسمنة في المستقبل. فوائد الرضاعة الطبيعية للأم :
- تحفيز انقباضات الرحم: عند الرضاعة، يتم إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يحفز انقباضات الرحم، مما يساعد في تنظيفه من بقايا المشيمة وتقليل النزيف بعد الولادة، ويساهم في عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بشكل أسرع.
- حرق السعرات الحرارية: تتطلب الرضاعة الطبيعية طاقة كبيرة، مما يساعد الأم على حرق الدهون المتراكمة خلال الحمل. تستهلك الأم المرضعة حوالي 500-700 سعرة حرارية إضافية يومياً لإنتاج الحليب، وسيلة لمنع الحمل: تساعد الرضاعة الطبيعية في منع الحمل عن طريق تحفيز إفراز هرمون البرولاكتين الذي يمنع الإباضة. لضمان فعالية هذه الطريقة، وعمر الرضيع أقل من 6 أشهر، مع انقطاع الدورة الشهرية.
- الوقاية من الأمراض: تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر إصابة الأم بسرطان الثدي وسرطان المبيض. الوضعيات الصحيحة للرضاعة الطبيعية :
- وضع المهد: يُحمل الطفل بحيث يكون رأسه على ذراع الأم وجسمه مواجهاً لجسمها.
- وضع المهد المعكوس: يشبه وضع المهد، لكن يُستخدم الذراع المعاكس لدعم رأس الطفل، مما يوفر سيطرة أفضل على وضعية الرأس.
- وضع الكرة: يُوضع الطفل بجانب الأم تحت ذراعها مع دعم رأسه، وضع الاستلقاء الجانبي: تستلقي الأم والطفل على جانبيهما متقابلين، وهذا الوضع مناسب للرضاعة الليلية. تغذية الأم أثناء الرضاعة: يُنصح بأن تتبع الأم نظاماً غذائياً متوازناً يحتوي على جميع العناصر الغذائية، مثل البروتينات والدهون والكربوهيدرات الموجودة في الخضار والفاكهة، مع الحرص على شرب كميات كافية من الماء. طرق زيادة حليب الأم :
- الرضاعة المتكررة: إرضاع الطفل بشكل منتظم ومتكرر يعزز إنتاج الحليب.
- التغذية الجيدة والراحة: يمكن أن تساعد التغذية الجيدة والراحة الكافية وشرب كمية كافية من السوائل في زيادة إنتاج الحليب.
- تجنب الحليب الصناعي واللاهية: تجنب إعطاء الرضيع الحليب الصناعي أو اللهاية للأشهر الستة الأولى حتى تُرْسَخ الرضاعة الطبيعية.
- الاسترخاء والهدوء: الحرص على الهدوء والاسترخاء أثناء جلسات الرضاعة لتيسير تدفق الحليب إلى فم الرضيع. ما هو الوقت المناسب للبدء بالرضاعة ؟ يكون الطفل مستعداً للرضاعة الطبيعية من الساعة الأولى بعد الولادة، كما أن حمل الطفل، بحيث يلامس جلده جلد الأم، ماهي علامات الجوع التي يظهرها الرضيع ؟ ● تحريك الرأس والبحث عن الحلمة. ● وضع اليدين أو الأصابع في الفم. ● البكاء (يُعتبر علامة متأخرة للجوع). ماهي علامات الشبع التي يظهرها الرضيع ؟ ● البكاء في الرضاعة ● الانفصال عن الثدي ● ارخاء اليدين والذراعين والساقين البدء بإدخال الأطعمة المتنوعة بجانب الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ عمر السنتين. ما الأطعمة الممنوع تناولها أثناء أو قبل الرضاعة الطبيعية؟ (إسهال)، * الأعشاب: بعض الأعشاب مثل النعناع، الميرمية يمكن أن تقلل إنتاج الحليب.