

## الرضاعة عند الأطفال

### نصيحة 1 : أهمية الرضاعة الطبيعية

حليب الأم هو أفضل غذاء للطفل الرضيع، وهو الغذاء الطبيعي لكل مولود وخاصة في الأشهر الأولى من عمره. حليب الأم وحده كافي للطفل حتى عمر 6 أشهر، ويبدأ إضافة الوجبات الخارجية بعد هذا العمر مع الإستمرار في الرضاعة من الثدي.

### نصيحة 2: الرضاعة الطبيعية حتى الستة أشهر

حليب الأم كامل ومغذي، وكافي للصغير. على خاطر يوفر لولو كل ما يحتاجو بدنو خلال الستة أشهر الأولى. وحتى حليب آخر ما يعوضو لأنو فيه مواد المناعة اللي تحميه من عديد الأمراض. الرضاعة لا بد باش تبدأ مباشرة بعد الولادة وعلاش لا في النصف ساعة الأولى. الرضاعة الطبيعية وحدها لا بد تتواصل لمدة ستة أشهر بصفة مطلقة. بعد الستة أشهر نبدأ الفطام بصفة تدريجية مع إدخال التنوع الغذائي. ويلزم نعرفو إلي كل ما زادت الرضاعة كل ما يكثر الحليب.

### نصيحة 3 : فوائد الرضاعة الطبيعية

- حليب الأم جاهز ديما ومعقم بطريقة لا مثيل لها بصفة طبيعية، وما يحتاج أي وقت لتحضيره.
- درجة الحرارة متاعو مثالية ومناسبة للطفل.
- نضيف، سهل الهضم، ولا يسبب متاعب صحية للطفل كالحساسية والالتهابات المعوية.
- يحتوي حليب الأم على المواد الغذائية الضرورية للنمو والحياة. وعلى كل عناصر المناعة الضرورية لحماية الصغير من العديد من الأمراض الجرثومية كالإسهال وغيرها.
- تحافظ على تكوين شكل فك الطفل وسلامة أسنانه كما تحميه من البدانة في المستقبل.
- وباش كمية الحليب تكون طيبة لازم نشربو كثير من السوائل كالماء والعصير والحليب.

### نصيحة 4 : الفوائد العاطفية للرضاعة الطبيعية

- الرضاعة الطبيعية تنمي الألفة بينك وبين صغيرك والعلاقة الحميمة بينكما بالحب والعطف والشعور بالأمان. الراحة النفسية للأم تساعد عملية ادرار الحليب وهذا يساعد على نمو الصغير
- الرضاعة تخلي الصغير يحس بالحنان والإستقرار ويهديه وهذا الهدوء النفسي يتواصل معاه طول حياتو، وهذا يبعد عليه سوء المعاملة للآخرين ويقلل من ظاهرة الإيذاء والعدوانية.

### نصيحة 5 : الفوائد الاقتصادية للرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية لها فائدة اقتصادية كبيرة فهي ما تكلف أي نفقات إضافية وما تأثرش على دخل الأسرة. أما في حالة تعذر الرضاعة الطبيعية، وهذه من الحالات النادرة، لا بد من اللجوء إلى الحليب الإصطناعي، على خاطر و قريب لحليب الأم، لكن بعد ما نستشير و الطبيب متاعنا. الحليب البقري ما يتعطا للصغير كان بعد العام باش نقلو من الحساسة.

### نصيحة 6 : فوائد الرضاعة للأمهات

يؤكد الخبراء أن النتائج الإيجابية للرضاعة ما تقتصرش على الأطفال وإنما للأمهات أيضاً، ومن بين هذه الفوائد ارتفاع نسبة هرمون ال "Oxytocin" وال "Prolactine" الذي يساهم في إنتاج الحليب، وفي نفس الوقت يعطيها إحساساً عميقاً بالراحة والهدوء. كذلك، تساعد الرضاعة في تقليص الرحم وإعادته إلى ما كان عليه في مرحلة ما قبل الحمل، وتشير الدراسات الحديثة إلى أهمية الرضاعة في تخفيض خطر الإصابة بالإكتئاب الذي غالباً ما يلي عملية الوضع.

### نصيحة 7 : فوائد الرضاعة للأمهات

يؤكد الخبراء أن النتائج الإيجابية للرضاعة ما تقتصرش على الأطفال وإنما للأمهات أيضاً، وأبرز الفوائد التي تظهر على المدى البعيد هي، ضبط مستوى السكر في الدم ورفع مستوى الكوليسترول الجيد (Hdl Cholestérol) وهما عاملان يحدان من خطر الإصابة بأمراض القلب. إضافة إلى ذلك، فإن عملية الإرضاع، ولو لأشهر قليلة فقط، تساهم في تقليص خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الرحم، كما أنها تقوي العظام وتحميها من الترقق.

### نصيحة 8 : فوائد الرضاعة للأطفال

بالنسبة إلى الأطفال، فإن الرضاعة تعود عليهم بفوائد جمّة، نذكر منها ارتفاع معدّل الذكاء، ففي دراسة طبية نشرت في العام 2002 أكد باحثون أميركيون ممن واكبوا عملية التطور الذهني لمجموعة من الأطفال منذ مرحلة الطفولة الأولى مروراً بالمراهقة وحتى عمر العشرينات، أن الأطفال الذين تغذوا من حليب الأم كانوا أكثر ذكاءً من غيرهم ممن اعتمد غذاؤهم على الحليب المجفف.

### نصيحة 9 : فوائد الرضاعة للأطفال

بالنسبة إلى الأطفال، فإن الرضاعة تعود عليهم بفوائد جمّة، نذكر منها بناء عظام أفضل وهيكل عظمي أقوى، وذلك بحسب دراسة نشرت في مجلة طبية في العام 2000 تناولت مجموعة من الأطفال حيث تبين أن أولئك الذين تغذوا من رضاعة الثدي لمدة ثلاثة أشهر على الأقل تميزوا في سن الثامنة بكثافة في عظام الرقبة والعمود الفقري فاقت المعدل الموجود لدى سواهم ممن لم ترضعهم أمهاتهم على الإطلاق، أو أرضعوا لمدة أقل من ثلاثة أشهر.

### نصيحة 10 : فوائد الرضاعة للأطفال

بالنسبة إلى الأطفال، فإن الرضاعة تعود عليهم بفوائد جمة، نذكر منها :  
الحماية من السممة، إذ يؤكد الاختصاصيون أن الرضاعة تساعد الأطفال على ضبط وزنهم وتحميمهم من السممة في مرحلة لاحقة من حياتهم.  
الوقاية من أخطار الربو (asthme)، وذلك بحسب دراسة نشرها باحثون أستراليون في العام 2002 التي أكدوا فيها أن الرضاعة يمكن أن تحمي الطفل من داء الربو حتى لو كانت الأم نفسها تعاني من هذا الخلل في التنفس.

### نصيحة 11 : تواتر الرضاعة الطبيعية

عادة الصغير يحدد وقت الرضاعة بنفسه، بمعدل رضعة كل ساعتين تقريبا، هو الذي يطلب حسب نموه واحتياجاته من الحليب. كما أن المدة الزمنية للرضاعة لا بد أن تكون كافية وما تقل عن 10 دقائق. عادة بعد الشهر الثاني لا يطلب الصغير رضاعة منتصف الليل ويستطيع أن يبقى حوالي 4 ساعات بدون رضاعة. بعد الشهر السادس وبإضافة الغذاء المكمل تقل عدد الرضعات بحيث تصبح في نهاية السنة الأولى بمعدل ثلاث رضعات يوميا.

### نصيحة 12 : الفطام من الرضاعة الطبيعية

فترة الفطام ماذا بينا تبدأ تدريجيا من الشهر السادس وممكن تتواصل حتى للعامين. الفطام يبدأ بإعطاء غذاء آخر مع الحليب بصفة تدريجية حتى يتمكن الصغير من تقبل الأغذية الجديدة.