

الرضاعة الطبيعية هي الاستعداد للطوارئ



اعداد: د. ماجدالينا وليري استشارية صحة الأم و الطفل و تغذية الأمهات و صغار الأطفال

ترجمة : د. غادة سيد استشاري أطفال و رضاعة طبيعية و منسق العالم العربي للشبكة الدولية لتغذية الرضع IBFAN

الرضاعة الطبيعية هي الاستعداد للطوارئ

الحمل- الولادة - تغذية الرضع و صغار الأطفال

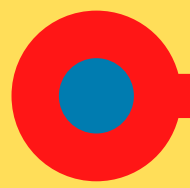
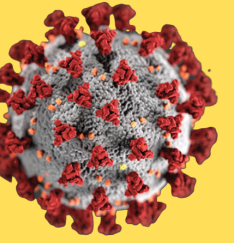
الحمل

استعدي بالتعرف على موضوع الرضاعة الطبيعية. يمكنك تكوين "صديقات للرضاعة الطبيعية" من خلال الانضمام الى مجموعة دعم الأم / الأقران عبر الإنترنت، حيث يمكنك الحصول على التشجيع والمعلومات.

La Leche League International LLLI هي جمعية

لديها مجموعات دعم ، وهي هيئة لديها معلومات مبنية على الدليل، متاحة مجاناً عبر الإنترنت. اذا كنت تبحثين عن الدعم؟ يمكنك العثور على مرشدة مدربة على موقعهم على الإنترنت تحت عنوان "الحصول على مساعدة" - انظري

.. "قسم" الدعم



الولادة

من أجل صحة و سلامتك أنتي و طفلك، إبدأي الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى من الولادة. استمري في الملامسة الآمنة الجلد للجلد لمدة 90 دقيقة على الأقل ، و كلما طالت المدة كان أفضل. ملامسة الجلد للجلد عند الولادة تعني وضع طفلك العاري على صدرك العاري. في حالة برودة الجو، غطي ظهر الطفل ببطانية جافة ونظيفة وتأكدي من فتح مجرى الهواء لا تغطي وجه الطفل. تستمر فوائد ملامسة الجلد للجلد طول فترة الطفولة، وليس فقط عند الولادة



الرضاعة الطبيعية

في حالات الطوارئ ، استمري في الرضاعة الطبيعية، وتجنبي
القطام ، و اسعي للحصول على الدعم والتشجيع والمعلومات
(انظري قسم "الدعم" لمزيد من التفاصيل).





تغذية مختلطة / رضاعة صناعية

يمكنك اعطاء الحليب الصناعي للرضيع باستخدام الكوب بأمان عند أي عمر. من الصعب تنظيف الرضاعات (الببرونات) ، كما أنها تحمل خطر التسبب بالعدوى. الأكواب سهلة الغسل والمحافظة على نظافتها. حاولي إعادة الارضاع والعودة للرضاعة الطبيعية ، خاصةً في حالات الطوارئ. يمكنك العثور على معلومات إرشادية مبنية على الدليل حول التغذية الآمنة باستخدام الكوب و إعادة الارضاع على الروابط في قسم الدعم



تقليل الإجهاد - البدني و النفسي

تقليل الإجهاد عند الأم و الطفل



تطلق كل من الرضاعة الطبيعية و ملامسة الجلد للجلد هرمون الأوكسيتوسين ، وهو هرمون يساعد الأمهات والأطفال على الشعور بالهدوء والاسترخاء ، حتى في وقت الأزمات. يساعد تلامس الجلد للجلد على استقرار تنفس الطفل ومعدل ضربات قلبه ودرجة حرارته و مستوى السكر في الدم يمكن أن تتدهور حالة للطفل الصغير عند فصله عن أمه مما يؤدي إلى تسارع ضربات القلب والتنفس و زيادة حرق السعرات الحرارية الثمينة. تحافظ ملامسة الجلد للجلد على الطاقة اللازمة لزيادة الوزن والنمو و تطور الطفل. ثبت علميا أن الرضاعة الطبيعية و ملامسة الجلد للجلد ، لهما فوائد فسيولوجية و نفسية و تعليمية و اقتصادية على المدى الطويل

الأمن

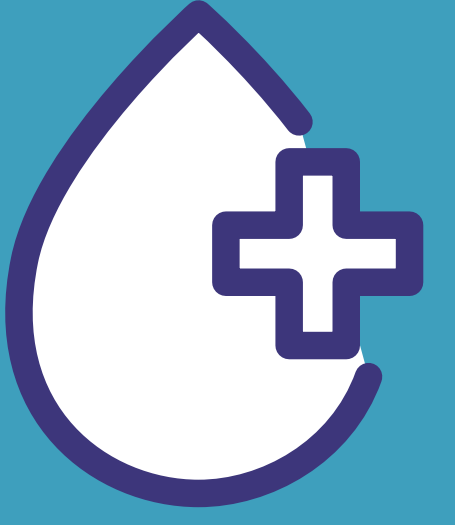


تغذية و مناعة و حماية و دفاع

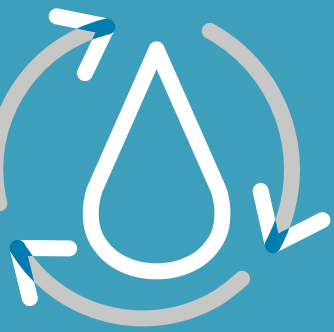
الرضاعة الطبيعية هي الأمن الغذائي للأطفال. كما يحتوي حليب الأم أيضًا على أجسام مضادة تحمي الرضع و صغار الأطفال من الفيروسات و البكتيريا. بينما لا يحتوي الحليب الصناعي على أي أجسام مضادة في حالات الطوارئ، قد يؤدي التوقف عن الرضاعة الطبيعية والتحول إلى الحليب الصناعي إلى تعريض الرضع و صغار الأطفال لخطر انعدام الأمن الغذائي ، بالإضافة إلى التهابات الجهاز التنفسي والإسهال خلال حالات الطوارئ قد يكون الحليب الصناعي صعب الحصول عليه للأمهات ذوات الدخل المنخفض و المرتفع على حد سواء اسعي للحصول على الدعم لإعادة الارضاع والتغذية الآمنة بالكوب انظري

قسم الدعم

زيادة لبن الأم

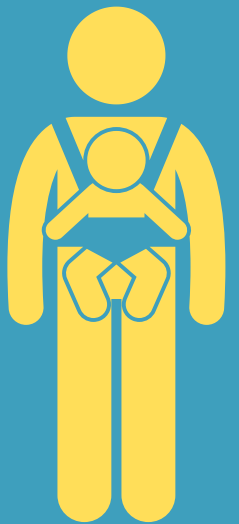
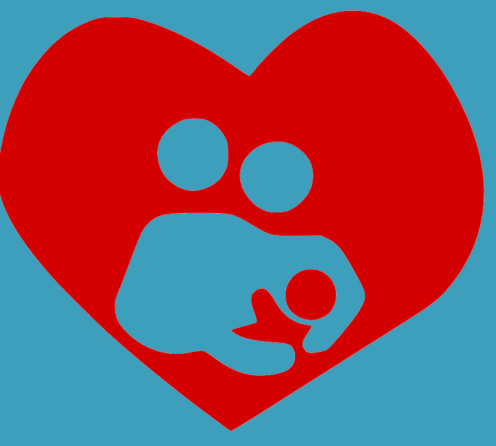


يعتمد إنتاج الحليب على "العرض والطلب". وهذا يعني أنه كلما زادت عدد مرات الرضاعة الطبيعية ، يزيد جسمك من إنتاج الحليب. لذا ارضعي طفلك كلما أمكن. الرضاعة الطبيعية أثناء الليل ، عندما يكون هرمون البرولاكتين في أعلى مستوياته، يضمن لجسمك إنتاج المزيد من الحليب. التعلق الصحيح والوضع الجيد لطفلك مهمان في إنتاج الحليب وزيادته - الحلمة مقابل الأنف- بطن الطفل مقابل لبطن الأم تساعد ملامسة الجلد للجلد على إفراز هرمون الأوكسيتوسين ، مما يؤدي إلى تدفق الحليب من الثدي. كما أن الثدي الممتلئ يرسل إشارات لخفض إنتاج الحليب ، لذلك كلما زادت عدد مرات الرضاعة وافراغ الثدي ، كلما زاد إنتاج الحليب. الضغط على الثدي بلطف بيدك أثناء الرضاعة يمكنه أن يزيد من إنتاج الحليب وتزيد من وزن الطفل



الرعاية التغذوية

الرضاعة الطبيعية وملامسة الجلد للجلد هي أدوات "داعمة للأمومة"، جربوها! الرضاعة الطبيعية هي أكثر من مجرد غذاء، و اتصال الجلد إلى الجلد هو أكثر من مجرد احتضان للأطفال. إنها "أدوات" مبنية على الأدلة تساعد في تطور مخ الإنسان - تشجع على الاحتضان الصحي ومساعدة الرضع و صغار الأطفال ليس فقط على البقاء، بل على النمو أيضا. في حالات الطوارئ، يفضل الرضاعة الطبيعية بشكل متكرر - من أجل مزيد من الراحة والتعلق. استخدمي الرعاية المستجيبة - لاعبي، و اكثري من التواصل البصري، والكلام، والغناء مع رضيعك / طفلك. تخلصي من التوتر، واستنشقي رائحة طفلك العطرة. احضني طفلك كثيرا. بكاء الطفل لمدة طويلة يستهلك السعرات الحرارية الثمينة ويعيق النمو الصحي للمخ. تساعد ملامسة الجلد للجلد والرضاعة الطبيعية على تهدئة الطفل الباكي. يمكن للأباء وضع الطفل الجلد ملامس للجلد أيضًا! حمل الطفل في شباله / حمالة يجعل يديك حرة. والأفضل من ذلك، أن تضعي الطفل الجلد.. ملامس للجلد أثناء حملة، مما يزيد من إنتاج البن، و يزيد تعلقك بطفلك



صحة الأم

لا يقتصر الأمر على الرضع و صغار الأطفال - فالأمهات تستفيد أيضًا!

الرضاعة الطبيعية توفر للأمهات فوائد صحية على المدى القصير والطويل. تقلل من مخاطر اكتئاب ما بعد الولادة والأمراض غير المعدية، مثل الأورام. الرضاعة الطبيعية المطلقة، ليلاً ونهاراً، في الأشهر الستة الأولى، تثبط التبويض. "انقطاع الطمث بالرضاعة" هو تأخير الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية (اطلبي الدعم لمزيد من التفاصيل) فعال بنسبة 98% في منع الحمل بشكل طبيعي، بالإضافة إلى أنه يؤدي لانخفاض كبير في مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والمبايض. كلما زادت مدة الرضاعة الطبيعية يقل احتمال الإصابة بسرطان الثدي. كل عام من الرضاعة الطبيعية يقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 4.3% سواء كنتي في حالة طوارئ أم لا، يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة، خاصة لو هناك تاريخ عائلي لسرطان الثدي



دعم الرضاعة الطبيعية هي مجهود جماعي

للحصول على الدعم والمعلومات و / أو التشجيع ، يمكنك التواصل مع مقدم مشورة للرضاعة الطبيعية أو استشارية رضاعة طبيعية. منهم من تقدم مشورة عبر الإنترنت من خلال مجموعات الفيسبوك أو البريد الإلكتروني أو الخط الساخن أو الفيديو كـ

متطوعات La Leche League

حول العالم يقمن بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية و اليونيسيف .

مواقعهم الالكترونية بها معلومات مبنية على الدليل و أماكن الدعم www.llli.org

اللاتي يرضعن طبيعي و صناعي معا أو يرضعن لبن صناعي فقط يمكن أن يرضعن رضاعة طبيعية مطلقة ، من خلال عملية تسمى "إعادة الارضاع" (أو "تحفيز الرضاعة " للسيدات اللواتي لم يلدن من قبل). السر هو الدعم والتصميم والمثابرة - اسعي إلى الحصول على دعم

– يمكن العثور على معلومات أيضًا من الإنترنت www.llli.org الرضاعة الطبيعية مثل

لو كنتي <https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/>

تتمتعين بصحة جيدة ، فكري في دعم أمهات أخريات بارضاع أطفالهن ، أو التبرع بلبنك الزايد لبنك اللبن. انظري أيضًا – منظمة الصحة العالمية: تغذية الرضع في حالات الطوارئ:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984> دليل للأمهات

<https://www.enonline.net/attachments/3262/OPS-Guidance-Arabic-Final-28-10-2019.pdf>

بوستر التغذية بالكوب

<https://www.llli.org/cup-feeding/>

