



دليل رقم ٩

الرضاعة الطبيعية



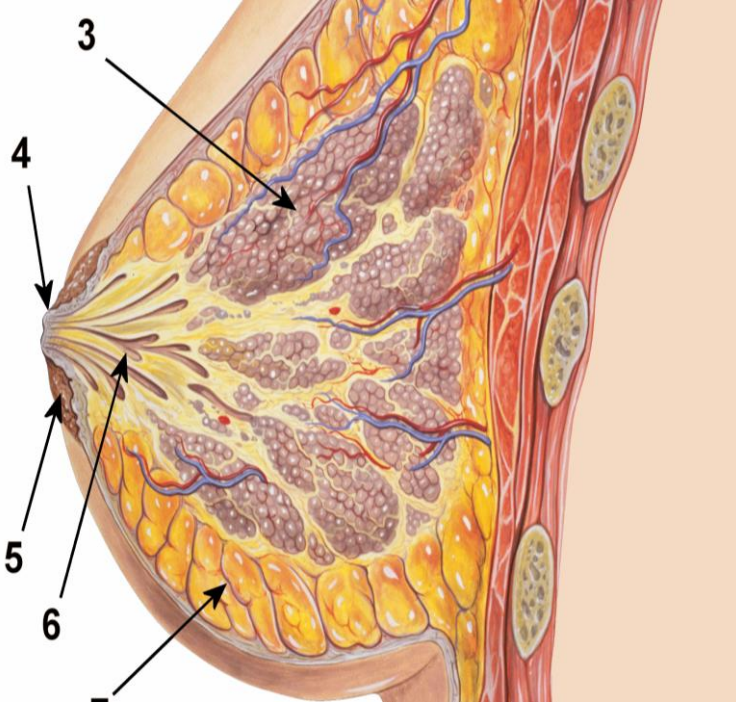
2024/2025

المحتوى

- تشريح وفسولوجيا الثدي
- فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل
- فوائد الرضاعة الطبيعية للأم
- مخاطر التغذية بالألبان الصناعية
- الوضع الصحيح والتعلق الجيد
- الرضاعة الطبيعية المطلقة
- تعصير الثدي
- الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية
- دور الممرضة لدعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية في منظومة صرف الألبان الصناعية المدعمة

الرضاعة الطبيعية

تشریح وفسیولوجیا الثدي:



- ❖ يتكون الثدي من كتلة من الدهون تحيط بالغدد والقنوات اللبنية وتلك الكتلة هي التي تحدد حجم الثدي.
- ❖ حجم الثدي ليس له علاقة بالقدرة على الإرضاع
- ❖ تتكون الغدد من حويصلات لبنية مبطنة من الداخل بالخلايا التي تفرز اللبن تحت تأثير هرمون البرولاكتين (يفرز من الفص الأمامي للغدة النخامية).
- ❖ القنوات اللبنية تتجمع عند الهالة وتتغلف من الخارج بخلايا عضلية .
- ❖ تنقبض الخلايا العضلية المحيطة بالغدد اللبنية تحت تأثير هرمون الأوكسيتوسين (يفرز من الفص الخلفي للغدة النخامية)
- ❖ عند ملامسة جلد الطفل لجلد الأم قبل الرضعة الأولى يظهر تلقائيا منعكسات عصبية لإرادية تدل على رغبة الطفل في الرضاعة.
- ❖ هذه المنعكسات تلعب دور هام في تنشيط ونضوج مراكز المخ التي تؤدي إلى تعلق المولود بالثدي بالطريقة الصحيحة (إتساع الفم والتمكن الجيد من الهالة من أجل تفرغ جميع القنوات اللبنية بها).
- ❖ من المنعكسات:
 - منعكس إلتقام الحلمة .
 - منعكس المص .
 - منعكس البلع .
- ❖ يكتشف المولود طريقه إلى الحلمة باستخدام “منعكس إلتقام الحلمة” rooting reflex وعندما يبدأ المص يتم تنبيه الاطراف العصبية الحساسة الموجودة بمنطقة الحلمة فتنقل الإشارات العصبية إلى الغدة النخامية لتفرز البرولاكتين والأوكسيتوسين (والذي يفرز أيضا عند التفكير في الطفل – سماع بكائه -).

❖ يبدأ "منعكس المص" suckling reflex عند ملامسة الحلمة مؤخره سقف حلق فم الطفل وعندما يضغظ الطفل بفمه (باللسان) على القنوات اللبنية المتجمعة تحت الهياية يندفع اللبن إلى فمه تحت تأثير الضغظ السلبي الذي يتكون عند مؤخره اللسان.

❖ يتبع ذلك "منعكس البلع" swallowing reflex والذي يسمح بالتنفس بدون تعارض مع حركة البلع مما لا يحدث إعاقة للتنفس وبذلك تتكرر دورة المص والبلع والتنفس.

تعمد عملية "معاودة الإرضاع" على ردود الفعل الفسيولوجية للرضاعة والتي تسبب في تنشيط الهرمونات المسنولة عن إفراز اللبن.

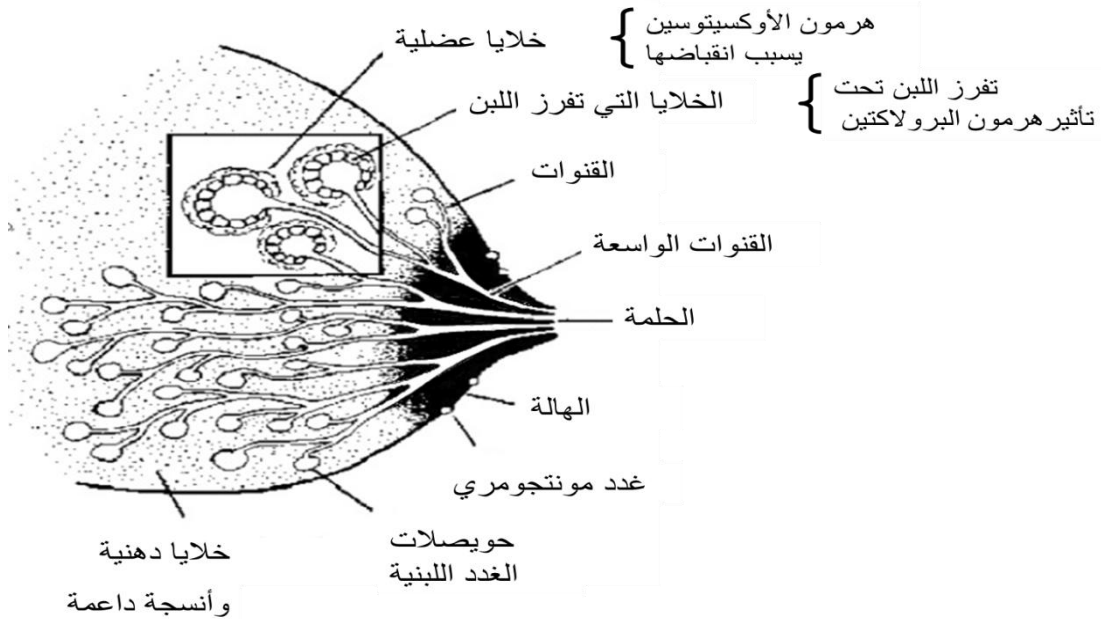
❖ في حالة عدم تفريغ الحويصلات والقنوات جيداً من اللبن يتم إفراز العامل المثبط لإنتاج اللبن (Feedback Inhibitor of Lactation) فيقتل إنتاج إفراز اللبن، ولذلك يجب إرشاد الام إلى تفريغ ثدي واحد بالكامل في كل رضعة مع التبادل بين الثديين في الرضاعة. لذلك فالتفريغ التام لقنوات وحويصلات الثدي من أهم العوامل لإستمرار إدرار اللبن .

اتصال "الجلد للجلد" بين الأم والمولود

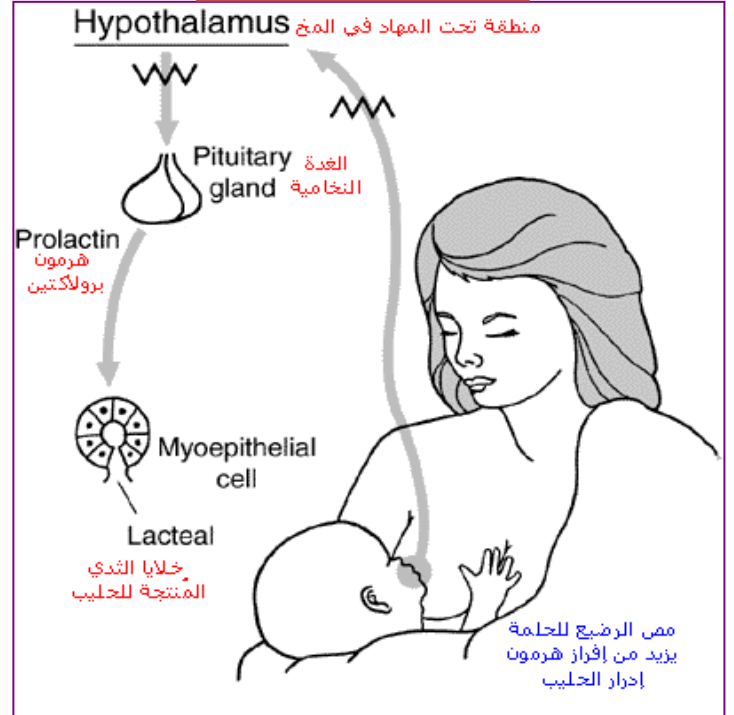
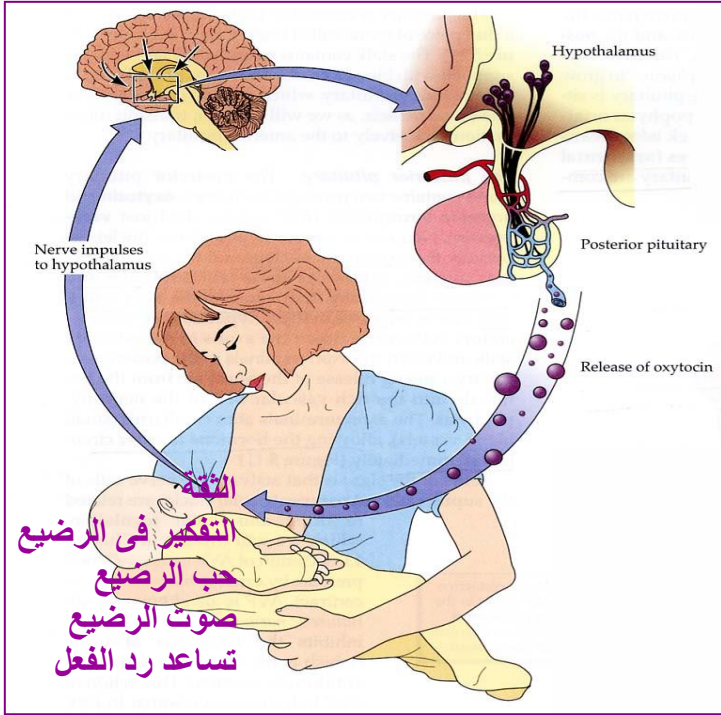
يضمن نجاح الترابط العاطفي بينهما

في الأم يحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين فيؤدي إلى انقباض الرحم وتقليل الإحساس بالألم وتوليد مشاعر وسلوكيات الأمومة

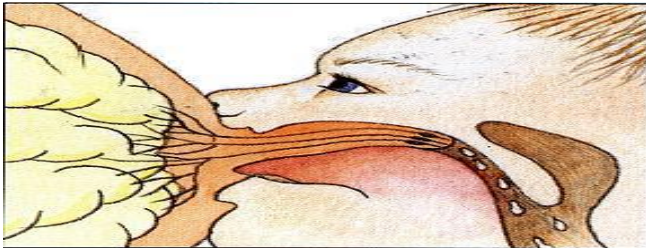
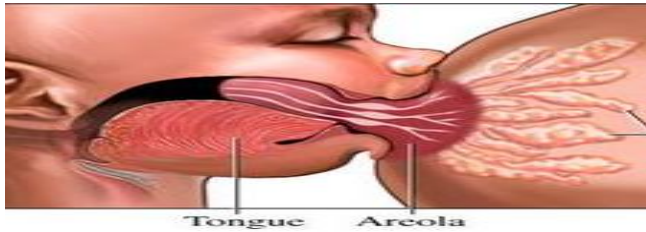
ينشط سلسلة من المنعكسات العصبية التلقائية التي تمكن الوليد من الزحف على صدر أمه حتى يهتدي إلى الثدي ويلتقم الحلمة والهالة



رد فعل البرولاكتين



الأهمية الإكلينيكية لتشريح الثدي



□ الشكل المستدير للثدي يسمح بتلامس

الجلد أثناء الرضاعة .

□ تتميز الهالة بمطاطية عالية ولذلك تتمدد

أثناء الرضاعة لتصل إلى مؤخرة الفم .

□ يضغط اللسان على الهالة في اتجاه

سقف الحلق فيندفع اللبن.

◀ فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- تتميز الهالة بوجود غدد مونتجومري المسئولة عن ترطيب الجلد كما تفرز رائحة شبيهة بالسائل الأمنيوسي الذي يحيط الجنين داخل الرحم
- تتميز الحلمة بحساسية عالية حيث أنها غنية بالأعصاب الحسية الطرفية التي تنبه الهيپوثالامس والغدة النخامية عند الأم وبالتالي تنبه المنعكسات الدماغية لتدفق اللبن.
- فوائد اللبن (لبن السرسوب ،المسمار):
 - يفى بإحتياجات حديث الولادة بالكامل فى الأيام الأولى رغم قلة كميته حيث يفى بإحتياجاته من سعرات حرارية وبروتينات وفيتامين(أ).
 - اللبأ مفيد جداً لوقاية الطفل من الإصابة بالعديد من الأمراض المعدية التي قد تصيب الطفل فى مستهل حياته حيث أنه يحتوى على قدراً كبيراً من الأجسام المناعية ضد الكثير من البكتيريا والفيروسات.
 - اللبأ عامل ملين.
- لبن الأم مثالي للأطفال المبتسرين (غنى بالبروتين ،الأجسام المناعية واللاكتوفرين وهى عوامل تحمى الأطفال المبتسرين من الإصابات المرضية الخطيرة.
- يحتوى لبن الأم على بروتينات سهلة الهضم والتمثيل الغذائى.
- يحتوى لبن الأم على أجسام مضادة (IGs) وخلايا مناعية (macrophages) وعلى مواد معدلة للمناعة (cytokines).
- لبن الأم يشجع على نمو البكتريا الصديقة لأمعاء الرضيع (lactobacillus bifidus)-
Prebiotic
- لبن الأم يحمى الطفل من البدانة لأنه يحتوى على مادة اللبتين التي تعطى الطفل الإحساس بالشبع وتحميه من السمنة.
- يحتوى لبن الأم على مجموعة فريدة من المغذيات وعناصر النمو التي تساعد على الاكتمال البدنى والعصبى للمخ فى الأشهر الستة الأولى نتيجة تنشيط نمو ونضوج العديد من الخلايا العصبية وتغليظ الأعصاب.
- يحتوى لبن الأم على سكر "اللاكتوز" الذي يزود الطفل بالطاقة اللازمة أثناء نموه كما أنه يدخل فى تكوين الجهاز العصبى للطفل.

□ نسبة الحديد في لبن الأم كافية لإحتياجات الطفل في الأشهر الستة الأولى لإحتوائه على اللاكتوفرين ونسبة كافية من فيتامين “ج” مما يساعد على امتصاص الحديد وبذلك يحمي الطفل من فقر الدم.

□ لبن الأم يحمي الطفل من لين العظام حيث يؤدي إلى امتصاص فيتامين “د” بفاعلية أكثر رغم قلته ويحتوى على نسبة كافية ومتناسبة من الكالسيوم والفسفور.

□ الرضاعة الطبيعية تؤثر على استقرار الحالة النفسية للطفل وتنعكس على تصرفاته.

□ الرضاعة الطبيعية تخلق اتصالاً وثيقاً وتدعم علاقة الحب بين الطفل وأمه.

□ تؤثر على ذكاء الطفل المعرفى والعاطفى الذى يزداد طردياً مع الاستمرار بالرضاعة لعامين.

● إن كل هذه الفوائد تكون أكثر فاعلية كلما كانت الرضاعة مبكرة ومطلقة في الشهور الستة الأولى ومستمرة إلى عامين على الأقل .

◀ نصائح هامة:

■ يجب أن تبدأ الأم فى إرضاع وليدها فور الولادة لأن هذا يؤثر إيجابياً على إدرار اللبن وتستمر في الرضاعة الطبيعية المطلقة 6 شهور .

■ يستمر لبن السرسوب بعد الولادة حوالى ثلاثة أيام ثم يبدأ بعد ذلك إنتاج اللبن بكميات أكبر . وفى حالة عدم تفرغ الثدي باستمرار قد تشعر الأم بالآلام ووخز في الثديين مع انتفاخهما وقد يصاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة.

■ إدرار اللبن يزيد مع الاستمرارية فى الرضاعة ويتم تحفيزه عن طريق مص الطفل لثدي الأم

◀ فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- تساعد على انقباض وعودة الرحم لحالته الطبيعية.
- تساعد فى تقليل النزيف الذى يحدث بعد الولادة.
- تساعد فى سرعة استعادة الأم لوزنها الطبيعي .
- تقلل من احتقان وتورم الثدي وتمنع المضاعفات المترتبة على ذلك.
- تساعد الرضاعة الطبيعية فى المباشرة بين الحمل لأن هرمون البرولاكتين يحد من نشاط المبيضين ومن ثم يمنع التبويض و يجب توافرشروط ثلاثة جمعاء لضمان عدم حدوث التبويض .

○ عدم مرور أكثر من ستة شهور منذ ولادة الطفل.

○ عدم حدوث حيض.

○ إرضاع الطفل من الثديين بانتظام ليلاً ونهاراً (الرضاعة المطلقة للطفل).

- تقلل من احتمال الإصابة بالأورام السرطانية بالثدي والمبيض.
- الرضاعة الطبيعية مناسبة، في تناول اليد، اقتصادية ولا تحتاج إلى عملية تسخين أو تعقيم
- تعمل على تقوية العلاقة العاطفية بين الأم والطفل .

◀ مزايا الرضاعة الطبيعية للأسرة:

- ♠ توفر الوقت للأم لرعاية الأسرة بأكملها.
- ♠ توفير المال حيث أن تكلفتها أقل كثيرا من الرضاعة الصناعية.
- ♠ تقليل تكلفة الرعاية الصحية للرضيع.

◀ مزايا الرضاعة الطبيعية للمجتمع

- تقليل تكلفة الرعاية الصحية.
- تحسين صحة الطفل و المجتمع.
- وسيلة طبيعية من وسائل تنظيم الأسرة.
- تقليل الدعم الحكومي للألبان الصناعية

مخاطر التغذية بالألبان الصناعية

- كثيرا ما تؤدي التغذية الصناعية إلى أمراض سوء التغذية بسبب أخطاء التحضير والحفظ وتلوث الحلمات الصناعية واستخدام مياه غير نظيفة في تحضير زجاجات الإرضاع مما يعرض المولود للأمراض أو العادات والسلوكيات الخطأ مثل زيادة نسبة الماء أو إضافة السكر أو النشا أو عدم الالتزام بتعليمات التحضير المذكورة من حيث عدد المكاييل المناسبة لعمر الطفل مما يتسبب في زيادة احتمال تعرض المولود لعدم أخذ كفايته من اللبن مما يترتب عليه أمراض سوء تغذية.
- أمراض الإسهال أكثر إنتشاراً (من 14 إلى 25 ضعفاً) بين الأطفال الذين يتغذون على اللبن الصناعي . ومن 3 إلى 5 أضعاف بين الأطفال الذين يتناولون رضاعة جزئية (مختلطة).
- كما أن نسبة الوفيات الناتجة عن الإسهال بين الأطفال الذين يتغذون على اللبن الصناعي تزيد 14ضعفاً عنها بين الأطفال الرضع طبيعياً.

□ إن مجرد التعرض إلى الألبان الصناعية يقلل من الاستفادة من المزايا العديدة للرضاعة الطبيعية حيث أن الألبان الصناعية تؤدي إلى تغير المناخ الميكروبي (*Lactobacillus bifidus*) الموجود بأمعاء الرضيع والذي يساعد على امتصاص المكونات الفريدة في لبن الأم وبالأخص المواد المناعية والمغذيات الدقيقة بمناخ ميكروبي غير مناسب *E.Coli* مما يؤدي إلى زيادة الإحساس بالمغص ويدمر البطان المناعي الداخلي للأمعاء تحت تأثير الكازين الموجود في الألبان الصناعية .

□ أمراض الجهاز التنفسي أكثر انتشاراً بين الأطفال المتغذيين على اللبن الصناعي، كما يزيد معدل الوفيات 4 أضعاف بين هؤلاء الأطفال .

و التهاب الأذن الوسطى 6 مرات مما يؤدي إلى فقد السمع وتأخر في التعليم.

□ الإصابات الناتجة عن البكتيريا والفيروسات تنتشر بشكل ملحوظ بين أطفال التغذية الصناعية الذين يتعرضون إلى الإصابات الشديدة من أمراض تجرثم الدم والتهاب الكبد والالتهاب السحائي بالمقارنة بأطفال الرضاعة الطبيعية.

□ تزيد التغذية الصناعية الإصابة بالتهابات المسالك البولية والجلدية.

□ أطفال التغذية الصناعية أكثر عرضة لاضطرابات نسب الأملاح بالجسم خصوصاً عند حدوث الجفاف فزيادة نسبة ملح الصوديوم بالدم (*hypernatremia*) قد تؤدي إلى نزيف المخ والتشنجات.

□ التغذية على اللبن الصناعي أو الحيواني (الجزئية أو الكلية) تزيد من خطورة الإصابة في المستقبل بمرض البول السكري والتهابات الأمعاء المزمنة وسرطان الدم وضغط الدم وتصلب الشرايين والذبحة الصدرية. والبدانة (السمنة).

□ الحساسية والربو الناتجان عن استعمال اللبن البقري (المستخدم في تحضير الألبان الصناعية) أكثر انتشاراً بين الأطفال المتغذيين على اللبن الصناعي على عكس الرضاعة الطبيعية التي تحمي من الإصابة بحساسية الجهاز الهضمي والتنفسي والجلد.

□ تحرم التغذية بزجاجة الإرضاع الأم من فوائد ممارسة الرضاعة الطبيعية، مما يزيد من خطر إصابتها بسرطان الثدي والمبيض، كما يحرم الأم والطفل من الارتباط العاطفي.

□ تؤدي التغذية الصناعية إلى تقليل الذكاء المقرر للطفل طبقاً لمواصفاته الوراثية وتعوق الاستقرار العاطفي والنفسي التي تمنحها الرضاعة الطبيعية المطلقة للطفل، والتي قد تتراوح من 5 إلى 12 نقطة ذكاء حسب عمره الجنيني بالرحم وبالأخص الذكاء العاطفي والإدراكي.

الوضع الصحيح

وضع الطفل الصحيح أثناء الرضاعة:

يتجه الطفل نحو الثدي وهو على إحدى جانبيه لتكون الأذن والكتف ومفصل الورك على استقامة واحدة بحيث يكون ملاصقاً ومواجهاً للأم ومدعماً من المؤخرة



وضع الاحتضان



وضع الاحتضان العكسي



وضع الرقود الجانبي



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



وضع الإسناد تحت الإبط

التعلق الجيد

التعلق الصحيح على الثدي:

توجه الأم إلى إحتضان طفلها بحيث يواجه أنفه حلمتها فينثار منعكس لقم الثدي وتتفرج شفتاه ليلتقط الهالة من الأسفل وفمه مفتوح على إتساعه ، وهنا يجب دفع راس الطفل باتجاه الهالة لتصبح داخل الفم باتجاه مؤخرة سقف الحلق ، بحيث يكون ذقن الطفل ملامساً وملاصقاً للثدي وتكون الشفتان مقلوبتين إلى الخارج .



عملية الإرضاع الطبيعي يجب أن تكون عند الطلب:

♠ تعني الإرضاع كلما رغب الطفل أو أبدى استعدادة للرضاعة سواء ليلاً أو نهاراً أو إذا رغبت الأم أيضاً (إذا أحست بامتلاء صدرها) .

♠ يجب أن تبدأ الأم إرضاع طفلها عندما يظهر الطفل رغبته في الرضاعة عن طريق القيام بحركات المص أو تحريك اليد إلى الفم أو عندما يبدو عليه القلق والتملل وعدم الإنتظار حتى يبكي.

مزايا الرضاعة عند الطلب:

- ✍ قلة حدوث المشاكل كاحتقان الثدي .
- ✍ سرعة وزيادة إدرار اللبن .
- ✍ سرعة وزيادة وزن الرضيع .
- ✍ سهولة التعود على الرضاعة من الثدي .
- ✍ تزايد العاطفة بين الطفل والأم .

♠ ولتحقيق ذلك يجب التدريب على المساكنة

(إبقاء الأم والطفل معا ليلاً ونهاراً)



الرضاعة الطبيعية المطلقة

- الرضاعة الطبيعية المطلقة تستمر حتى نهاية الشهر السادس وهي تعني:
- عدم إعطاء الطفل أي سوائل أو أغذية غير لبن الثدي.
 - عدم إعطاؤه أي نوع من الحلطات الصناعية (زجاجه إرضاع بحلطة صناعية) أو لهاية (تيتينا أو سكاتة) .
 - الرضاعة من 8 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة بما في ذلك الرضاعة ليلاً.
 - عدم تحديد عدد المرات أو مدة الرضاعة.

ملحوظة:

- إن إعطاء الطفل سوائل أو أغذية قبل البدء بالرضاعة الطبيعية يؤثر سلباً على نجاح الرضاعة الطبيعية المطلقة .
- استخدام الألبان الصناعية قد يعرض الطفل إلى حساسية .
- استخدام زجاجات الإرضاع أو اللهايات تؤدي إلى ترك الطفل الثدي الأم بسبب التباس الحلمة (تجعل الطفل غير قادر على فتح فمه باتساع كافي لأخذ أكبر جزء من الهالة في فمه).

علامات كفاية لبن الأم

تنصح الأم بملاحظة وتسجيل عدد مرات التبول (أكثر من 6 مرات يومياً) و التبرز (4مرات أو أكثر يومياً) لطمأنتها على كفاية الرضعة. ولكن للتأكد من كفايتها فعلاً يجب متابعة زيادة وزن الطفل بصورة منتظمة على منحني النمو .

تعصير الثدي

أسباب تعصير الثدي:

1. لإطعام الطفل الذي لا يستطيع الرضاعة (المبتسر أو الطفل ناقص الوزن)
2. لتخفيف احتقان الثدي.
3. يحفظ اللبن لتقديمه إلى الطفل في غياب الأم العاملة
4. للاحتفاظ بمعدل إنتاج اللبن أثناء مرض الأم
5. لزيادة إدرار لبن الأم
6. لتخفيف إرتشاح الثدي باللبن

طريقة تعصير الثدي:

- يمكن تعصير الثدي باستخدام اليد أو الشفاط ويفضل أخذ حمام دافئ أو عمل كمادات دافئة للثدي من 3 – 5 دقائق للمساعدة على إدرار اللبن.
- يجهز وعاء له غطاء محكم سبق غسله جيداً بماء ساخن و منظف.
- غسل اليدين جيداً بالماء و الصابون.
- وضع الإبهام على الثدي فوق الهالة و السبابة أسفل الهالة بحيث يكونوا متقابلين.
- يدفع الثدي للخلف في اتجاه الضلوع مع الضغط ليندفع اللبن خارجاً وتستمر المحاولة 3-5 دقيقة أو حتى تقل سرعة تدفق اللبن . ثم يعتصر الثدي بشكل عمودي على مكان الإعتصار السابق (لضمان تفريغ ذيل الثدي والذي يقع تحت الإبط) . ثم نبدا في اعتصار الثدي الآخر بنفس الطريقة السابقة، مع تكرار اعتصار الثديين .

- يحفظ اللبن بكميات قليلة إما في أكياس بلاستيك مخصوصة أو برطمانات بلاستيك صغيرة مجهزة لتخزين اللبن، مع كتابة التاريخ والرقم على كل زجاجة وتستخدم زجاجة رقم 1 قبل رقم 2 .
- يوضع اللبن للتخزين لمدد طويلة على رف الثلاجة أو في الفريزر.
- يعطى اللبن إما بالملعقة أو القطارة أو الكوب ولا يستخدم زجاجة الإرضاع في الرضاعة أبدياً لأن ذلك سيؤدي إلى رفض الطفل للرضاعة من الثدي.



الممارسات الأساسية لإنجاح الرضاعة الطبيعية

1. بدء الرضاعة الطبيعية مبكراً خلال الساعة الأولى من الولادة.
يجب أن تحرص الأم على البدء في إرضاع المولود فور الإفاقة من التخدير في حالة الولادة القيصرية.
2. تجنب إعطاء الطفل حديث الولادة أي شراب أو طعام سوى لبن الثدي (الرضاعة الطبيعية المطلقة) لمدة 6 شهور.
3. الرضاعة الطبيعية عند الطلب ليلاً ونهاراً دون تحديد لمدتها.
4. إبقاء الأم والطفل معاً في سريرها (المساكنه).
5. يكتفي بالاستحمام أو غسل الثدي مرة يومياً مع تجنب مسح الحلمة والهالة بالصابون أو الكحول، فذلك يزيل الزيوت الطبيعية التي تفرزها الهالة والتي يتعرف بها الطفل على أمه.
6. بعد إرضاع الطفل يجفف الثدي برفق "بالتربيت" أو يترك عارياً لدقائق ليجف تلقائياً، ولا داعي لاستخدام زيوت.
ويمكن تعصير بعض نقاط من اللبن على الهالة والحلمة وتركها لتجف.

الممارسات الخاطئة في الرضاعة



1. إعطاء الجلوكوز أو الماء المحلى بالسكر للطفل بعد ولادته.
2. إعطاء الماء للطفل وخصوصاً في الصيف.
3. إعطاء الينسون و الكراوية للطفل لتخفيف المغص مما يؤثر على الرضاعة الطبيعية المطلقة.

4. إيقاف الأم للرضاعة الطبيعية عند مرضها أو ارتفاع درجة حرارتها.
5. اللهايات تؤدي لتشوهات الفم و الأسنان و تساعد على الإصابة بفطريات الفم.
6. جدولة الرضاعة الطبيعية مما يتعارض مع ممارسات الرضاعة الطبيعية المطلقة.
7. إدخال أغذية تكميلية للطفل قبل الشهر السادس.
8. إعطاء الطفل أغذية تكميلية لا تناسب سنه.
9. عدم ارضاع الطفل ليلاً عن مفهوم خاطئ بإراحة المعدة.

تقييم الرضاعة

- ◀ ما الذي تلاحظينه على الأم ؟
(عمرها - صحتها العامة - تغذيتها - حالتها الاجتماعية والمادية)
- ◀ ما هي حالة ثدي الأم ؟
(حجمه - علامات نشاط منعكس الأكسيتوسين)
- ◀ وابحثي أيضاً عن العلامات التالية :
1. امتلاء الثدي قبل الرضاعة وليونته بعدها
2. امتلاء الثدي البالغ طوال الوقت مما يدل على عدم سحب الرضيع للبن من الثدي
3. المظهر الصحي لجلد الثدي والحلمتين
4. احمرار الجلد أو وجود تشققات بالحلمة
5. إتهاب الحلمة أو ظهور خط على طرفها أو جانبها عندما يترك الرضيع الثدي من فمه علامة على سوء التعلق بالثدي.
- ◀ ما الذي تلاحظينه على الرضيع ؟
(إنسداد الأنف - صعوبة التنفس - الجفاف - إلتصاق اللسان - التهابات فطرية بالفم - الشفة أوسقف الحلق المشقوق) .
- ◀ كيف تضع الأم الرضيع على ثديها ؟
- ◀ هل يبدو الرضيع جيد التعلق بالثدي ؟
- ◀ هل يرضع الرضيع بفاعلية؟
- ◀ كيف تنتهي الرضعة وهل يبدو الرضيع شبعان ؟
(ترك الرضيع للثدي بنفسه وقد بدا عليه الشبع والنعاس - أو قيام الأم بإبعاد الرضيع عن ثديها قبل انتهائه من الرضاعة) .

تغذية الأطفال حتى عمر 6 شهور

- ♠ يرضع الطفل رضاعة طبيعية مطلقة حتى نهاية الشهر السادس من العمر.
- ♠ الرضاعة الطبيعية تعطي حسب ما يريد الطفل, ليلاً ونهاراً علي الأقل 8 مرات يوميا في خلال 24 ساعة.
- ♠ يرضع الطفل رضاعة طبيعية عند ظهور علامات الجوع عليه.
- ♠ في كل رضعة شجعي الطفل علي إفراغ ناحية الصدر ثم ينقل علي الناحية الاخرى.

♠ لا يعطي الطفل أي أطعمة أو سوائل في 6 شهور الأولى حيث أن الرضاعة الطبيعية تلبى احتياجات الطفل من الجوع والعطش .

تغذية الطفل من 7 شهور حتى السنة الأولى من العمر

- رضاعة طبيعية علي حسب احتياج الطفل .
 - التغذية التكميلية تبدأ بعرض كميات صغيرة من الأطعمة عند عمر 7 شهور, ويتم تقديم نوع واحد من الطعام في كل مرة, وينتظر 3-4 أيام حتى يعتاد الطفل علي الطعام الجديد. مع عدم التقليل من عدد الرضعات لصالح أغذية المنزل.
 - يتم تقديم الأغذية الأساسية والطعام إلي جانب أنواع مختلفة من مصادر حيوانية وأطعمة مغذية.
 - تزداد كميات الطعام كلما يزداد عمر الطفل مع استمرار الرضاعة الطبيعية عند الطلب.
- أ- عند عمر 6-8 شهر

♠ يبدأ تقديم من 2-3 ملعقة كبيرة من أغذية مهروسة أو مطحونة بعدد من 2-3 مرات يوميا, تزداد الكميات تدريجيا إلي نصف كوب.

ب- عند عمر 8 شهور

• يعطي كميات صغيرة ليتناولها بأصابعه دعه يحاول أن يطعم نفسه ومن الممكن أن تساعده.

ت- عند عمر 9-11 شهر

- ♠ يتم تقديم 3-4 وجبات في اليوم من الأطعمة المهروسة جيداً والأطعمة التي يستطيع الطفل ان يتناولها بيده 1-2 وجبة صغيرة بين الوجبات.
- ♠ دعه يتناول الطعام من الطبق الخاص به.
- ♠ ساعد الطفل علي أن يتناول طعامه ببطء شديد .
- ♠ عندما يفقد الطفل اهتمامه بالطعام تعامل مع العوامل الخارجية المؤثرة.

ملحوظة

في الشهر السابع عند البدء في إعطاء أغذية خارجية، يحتاج الطفل إلي أكواب إضافية من الماء؛ وعندها يجب عرض كوب من الماء بعد كل وجبة.

□ تغذية الطفل من السنة الأولى حتى السنة الثانية من العمر

- رضاعة طبيعية على حسب ما يحتاج الطفل حتى عمر سنتين
- استمرار اعطاء 3-4 وجبات من اطعمة مغذية مطحونة أو مهروسة. من 3/4 كوب – 1 كوب في كل وجبة إلي جانب اعطاء 1-2 وجبة صغيرة بين الوجبات .
- في كل وجبة أطعم طفلك طعام أساسي إلي جانب أطعمة أخرى مختلفة من الأطعمة المغذية .
- اطعم طفلك من طبق خاص به مع الاستمرار في مساعدته في تناول الطعام

تغذية الطفل من 2-5 سنوات

♠ إعطي الطفل من طعام الاسرة 3 وجبات يوميا إلي جانب مرتين بين الوجبات من الأطعمة المغذية.

- ♠ قدم للطفل أنواع مختلفة من الأغذية وإذا رفض الطفل أي طعام جديد اعرض عليه أن يتذوقه عدد من المرات و بين للطفل انك تحب هذا الطعام ولا تضغط عليه أن يأكل.
- ♠ قدم للطفل كميات معقولة حسب عمره وحجمه ودرجة نشاطه وتزداد هذه الكميات مع زيادة عمر الطفل.

الأطعمة التي يوصى بها من عمر 6 شهور حتى 5 سنوات
 < الرضاعة الطبيعية حتى عامين .

- < الأطعمة الأساسية تعطي لطفلك الطاقة وتشمل علي الحبوب والدرنات.
- < الأطعمة الأساسية لا تحتوي على مغذيات كافية بنفسها ولا بد ان يعطي إلي جانبها مصادر حيوانية وأطعمة مغذية أخرى مثل

- الأطعمة ذات المصادر الحيوانية (الكبد - اللحوم - البيض)
- منتجات الألبان (الجبن - الزبادي)
- البقول
- الخضروات الورقية الملونة (الصفراء والخضراء)
- الفاكهة
- الزيوت والدهون
- مكسرات مطحونة

< أعطي لطفلك أنواع مختلفة من الأطعمة السابقة إلي جانب الأطعمة الأساسية.

تحضير غذاء آمن ونظيف

- اغسل يديك بالصابون قبل إعداد الطعام وقبل إطعام طفلك وبعد استخدام التواليت.
- احصل علي ماء نظيف للشرب وتعامل معه بطريقه سليمة (يغلي الماء لمدته ثواني ثم يترك ليبرد بنفسه دون إضافة ثلج وهذا الماء يعتبر سليم وآمن لكي يشرب منه الطفل) ويتم تخزينه في أوعيه نظيفه ومغطاه واستخدامه في كوب نظيف.
- اغسل الكوب والوعاء الذي يشرب منه الطفل جيدا بالماء والصابون أو اغليه.
- يجب عدم استعمال زجاجة الإرضاع حيث أنها تؤدي لإنفصال الطفل عن الأم بالإضافة إلي أنها من الصعب تنظيفها.
- يتم تحضير الطعام باستخدام أوعيه نظيفة ويتم إطعام الطفل بواسطة ملعقة نظيفة.
- يتم غسل أسطح تحضير الطعام بالماء والصابون والمنظفات بعد كل استخدام.
- يتم طهي الطعام جيّداً خاصة اللحوم والدواجن والبيض والأسماك.
- يتم تحضير الطعام المطهي جيداً حتي درجة الغليان.
- يتم تغطية الطعام المتبقي أو الأفضل أن يوضع في الثلاجه ، ويجب التخلص منه إذا ترك في درجة حرارة الغرفة لمدة تزيد عن ساعتين.
- تجنب وضع الطعام المطهي مع الطعام النيء في نفس العبوة والأفضل أن يوضع في أوعيه منفصلة.

تعليمات صرف الألبان الصناعية المدعمة للأطفال المستحقة
من خلال مراكز رعاية الأمومة والطفولة والمراكز الصحية الحضرية
بجميع المحافظات

الدور الأساسي لمراكز وعيادات الأمومة والطفولة هو تشجيع وحماية ودعم الرضاعة الطبيعية ومساعدة الأم لإرضاع المولود، ويتم صرف الألبان الصناعية في حالة وجود أي من الأسباب الآتية

(الفئات المستحقة):

1. التوائم (3 فأكثر)
2. أم مريضة وتستخدم أدوية يمكن أن تفرز في اللبن وتضر الطفل .
3. توقف كامل للرضاعة الطبيعية لمدة شهر على الأقل.
4. وفاة الأم .

في حالة طلب ولي الأمر لصرف الألبان الصناعية يجب عمل الآتي :

1. عند حضور ولي الأمر لطلب الحصول على ألبان صناعية يتم التأكد من وجود شهادة ميلاد الطفل الأصلية والبطاقة الصحية للطفل مع بطاقات الرقم القومي سارية للأب والأم ، مع التوجيه بضرورة حضور الأم والطفل جلسة التقييم.
2. يتم توجيه ولي الأمر إلى المركز المختار لصرف الألبان والقريب من محل إقامته.
3. يتم تقييم حالة الطفل من قبل الفريق الصحي بالمركز المختص بعيادة رعاية الأمومة والطفولة .
4. يتم تسجيل الطفل بسجل صرف الألبان الصناعية سواء كان الطفل مستحقاً لصرف الألبان أو غير مستحق.
5. في حال استحقاق الطفل للصرف (ضمن الفئات المستحقة) يتم تسجيل ذلك بكل من شهادة الميلاد الأصلية والصفحة الثالثة من البطاقة الصحية ويتم اعتمادها من طبيب المركز المسئول وختمها بختم المركز.
6. يتم تحديد عدد علب اللبن التي سيتم صرفها طبقاً للتعليمات في كل زيارة لصرف الكمية المحددة شهرياً حتى بلوغ الرضيع عمر 12 شهر (مرحلة أولى حتى 6 شهور ثم مرحلة ثانية من بداية الشهر السابع حتى 12 شهر).
7. يتم إعطاء ولي الأمر كارت خاص بصرف الألبان مسجل به تاريخ الصرف والكمية التي تم صرفها بالمطابقة مع السجل.
8. يتم التوجه إلى الشخص المسئول عن التحصيل والذي يتم تحديده حيث يتم تسديد قيمة الألبان المقرر صرفها بقسيمة صرف 33 ع.ح .
9. تسلم صورة القسيمة مع التذكرة لولي الأمر للتوجه إلى الصيدلي المسئول ليتم الصرف.
10. يتم جمع المستند المالي (قسيمة صرف 33 ع.ح) وتذكرة رسم العبوة صحة /19 مع المسئول المالي بالمركز وكذلك المبالغ النقدية مقابل العدد الذي تم توزيعه من ألبان الأطفال المدعمة وتورد إلى الإدارة الصحية بانتظام.

11. يقوم المركز بإعداد تقرير يومي/أسبوعي/شهري يوضح به عدد الأطفال المترددين لصرف الألبان الصناعية وعدد من تم تحديدهم كفئات مستحقة وكمية الألبان المنصرفة ويرسل التقرير إلى الإدارة ثم المديرية حيث يتم جمع التقارير من الإدارات وإرسال التقرير المجمع إلى الإدارة العامة لرعاية الأمومة والطفولة.

• دور الممرضة في منظومة صرف الألبان الصناعية المدعمة:

- تقديم المشورة الخاصة بتشجيع وحماية ودعم الرضاعة الطبيعية ومساعدة الأم لإرضاع المولود.
- التأكد من توافر الأوراق والمستندات المطلوبة لصرف الألبان الصناعية للطفل وعمل ملف الطفل.
- استيفاء بيانات استمارة تقييم استحقاق الطفل لصرف الألبان الصناعية وتشمل بيانات الأسرة (الطفل والأب والأم) والجزء الخاص بالحالة الصحية للطفل بعد تقييم نموه باستخدام منحنيات النمو.
- تسجيل البيانات الخاصة بصرف الألبان بكل من البطاقة الصحية للطفل وسجل صرف الألبان.
- تقديم المشورة والتدريب العملي للأم بالكيفية السليمة لتحضير الرضعة الصناعية.
- إعطاء ولي الأمر الكارت الخاص بصرف الألبان مسجل به تاريخ الصرف والكمية التي تم صرفها بالمطابقة مع السجل ، وإبلاغ ولي الأمر بتاريخ الصرف القادم.
- استيفاء الصفحات التجميعية بسجل صرف الألبان وإعداد التقارير المطلوبة (يوميًا/أسبوعيًا/شهريًا).

المراجع

1. سالم، بسيونيزكي، تاريخ وتطور الرعاية الصحية الأولية في مصر، الجيزة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، 2017.
2. الأمراض المعدية والوفيات في ليبيا
https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/AR_WHS09_Full.pdf
3. الامراض المعدية المستجدة تأهب عالمي ورد عالمي. وزارة الصحة الأردنية:
http://www.moh.gov.jo/DetailsPage/MOH_AR/AdvertisingMaterialsAR.aspx?ID=128
4. الأمراض المعدية; منظمة الصحة العالمية:
[/https://www.who.int/topics/infectious_diseases/ar](https://www.who.int/topics/infectious_diseases/ar)
5. إيهاب الببلاوي: اضطرابات التواصل، دار الزهراء الرياض بالمملكة العربية السعودية، 2014م. أحمد موسى الدوايده، ياسر فارس خليل: اضطرابات التواصل دار الناشر الدولي، الرياض بالمملكة العربية السعودية، 2011م.
6. برتوكول التعامل مع لدغة الثعبان والعقرب إصدار مركز السموم – كلية طب جامعة عين شمس
7. برتوكول التعامل مع لدغة الثعبان والعقرب إصدار مركز السموم – كلية طب جامعة المنوفية
8. برنامج التطعيمات المصري
9. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2002، ما المعافاة الا في الحد من المخاطر المحتملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
10. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2008: الرعاية الصحية الأولية الان أكثر من أي وقت مضى جنيف، منظمة الصحة العالمية
11. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2010، تمويل النظم الصحية: السبيل الى التغطية الشاملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
12. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2013: بحوث التغطية الصحية الشاملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
13. تقييم توفر وجاهزية الخدمات في المرافق الصحية في ليبيا- تقرير نهائي 2017
<http://www.seha.ly/wp-content/uploads/2017/11/Sara-arabic-new-fini-2019تقييم.pdf>
14. جمال شكري عثمان وآخرون: الاتجاهات المعاصرة بين النظرية والتطبيق دار الحكيم، القاهرة، 1994م.
15. الجمعية الملكية للتوعية الصحية: عيادة المجتمع الصحي 2019.
Available at: <https://www.qrf.org/ar/initiative>
16. خصص حمايه البيئه: التثقيف الصحي. المملكة العربية السعودية، المؤسسة العامة للتدريب التقني و المنهجي، الاداره العامه لتصميم و تطوير المناهج
available at: <https://drive.google.com/file/d/1BREV7HrGJ9sFuYVDsfPXjaqMmWqujx3r/view?ts=5ceb12d4>
17. الدليل القومي لمكافحة العدوي 2016
18. الرعاية الصحية الأولية: تقرير المؤتمر الدولي للرعاية الصحية الأولية، ألما - آتا، اتحاد الجمهوريات الاشتراكية السوفيتية، 6-12 أيلول/ سبتمبر 1978، تحت إشراف منظمة الصحة العالمية وصندوق الامم المتحدة للطفولة اليونيسف. جنيف، منظمة الصحة العالمية، 1978.
19. سهير كامل أحمد، دينا إبراهيم مصطفى: مقدمة في التربية الخاصة، مكتبة الرشد، الرياض بالمملكة العربية السعودية، 2007م.

20. على حسين زيدان: مهارات وتطبيقات، دار المهندس، القاهرة، 2006م.
21. مديرية التوعية والاعلام الصحي، وزاره الصحة الأردنية 2019 (www.healthcomm.gov.jo)
22. مفهوم وأهداف التثقيف الصحي، كنانة أون لاين- المنطقة الثالثة - فرع القاهرة - الهيئة العامة للتأمين الصحي، 2011-8-6، اطلع عليه بتاريخ 2017-7-18. بتصرف.
23. منظمة الصحة العالمية: المكتب القليبي لشرق الاوسط. ارتفاع ضغط الدم: مشكلة تواجه الصحة العمومية.
24. منظمة الصحة العالمية. داء السكري. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
25. منظمة الصحة العالمية. الأمراض التنفسية المزمنة <https://www.who.int/respiratory/ar/>
26. نوف بنت ناصر التميمي وآخرون: الاتصال الإنساني مكتبة الرشد، الرياض، 2014م
27. وزارة الصحة العراقية (2014). تمييز الصحة النفسية والعقلية. قسم الأمور الفنية/ قسم التمريض والمهن الصحية، رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد/ 713 (2014).