

نشرة إلكترونية دورية شهرية
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع

العدد رقم 12

لنتهض بالرضاعة الطبيعية

نتقف وندعم



1807770



PAFN_KW

المحتويات

أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي 2022
معدلات الرضاعة الطبيعية في الكويت

لماذا حليب الأم؟

تعتقد الأمهات بأنهن لا ينتجن حليباً كافياً لأبنائهن

أغذية رائعة للأمهات - وصفة كرات الطاقة

فائدة الرياضة للمرضع- أنواع الرياضة المناسبة للمرضع

الرضاعة الطبيعية تزيد من ذكاء الطفل

الرضاعة التفاعلية

كيف يمكن زيادة ادرار الحليب

تصريح

حقائق تغذوية

بديل صحي

صحح معتقداتك

وصفة صحية

رياضة

دراسة

تعديل السلوك

نصائح عامة



1807770



PAFN_KW

1

ٽصريح



1807770



PAFN_KW

تنضم الهيئة العامة للغذاء والتغذية إلى دول العالم خلال الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2022 لإعادة التأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية والالتزام بتعزيز هذه الممارسة البسيطة والفعالة، والتي توفر للأطفال الرضع أفضل بداية للحياة.

شعار الاحتفال لهذا العام: لننهض بالرضاعة الطبيعية نتقف وندعم

إرضاع الأطفال حصرياً بالطريقة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم – أي رضاعة حليب الثدي وعدم إعطاء الطفل سوائل أو أغذية أخرى، ولا حتى الماء – هو أمر بالغ الأهمية لتعزيز النمو والتطور الطبيعي.

رغم الفوائد الهائلة التي تكمن في الرضاعة الطبيعية الحصرية في الكويت، فإن أقل من 10% فقط من الأطفال يرضعون رضاعة طبيعية حصرية في الأشهر الستة الأولى، مما يؤثر على النمو والتطور الطبيعي نظراً لزيادة معدلات زيادة الوزن والسمنة وفقر الدم لديهم.

لذا نقدم هذه النشرة لتساهم في تثقيف الأمهات المرضعات ودعمهن للبدء بالرضاعة الطبيعية الحصرية في الست شهور الأولى من عمر الرضيع، ثم الاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع ادخال الأغذية التكميلية المناسبة الى عمر سنتين وأكثر.

مطالعة ممتعة

فريق اعداد النشرة :

إدارة التوعية وتعزيز تغذية المجتمع

د: منى الصمعي
أ: فاطمة آتش
أ: زينب دشتي
أ. حنان عباس
أ. عائشة المعتوق
أ. إيلاف اشرف



1807770



PAFN_KW

2

حقائق تغذوية عن الرضاعة الطبيعية



1807770

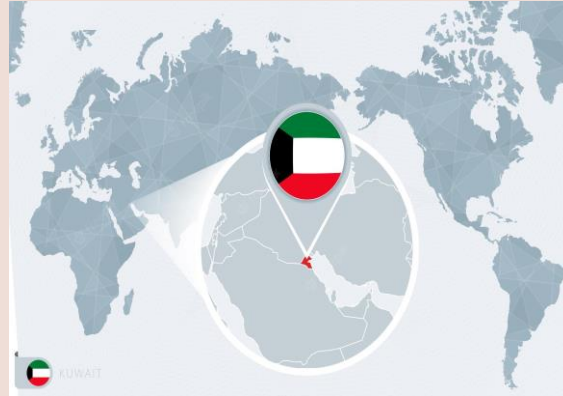


PAFN_KW

حليب الأم هبة من الله سبحانه وتعالى وللأم ومولودها، حيث تعتبر الرضاعة الطبيعية وسيلة لا تضاهى لتوفير الغذاء المثالي من أجل نمو وتطور صحي للرضع ووقايتهم من الوفاة بسبب العديد من الأمراض المعدية والأمراض المزمنة في المراحل التالية من العمر، فهو يحتوي على كل العناصر الغذائية والمناعية التي يحتاجها المولود، وتتغير تركيبته تلقائياً كلما كبر الرضيع، لتناسب احتياجاته الغذائية في كل فترة من عمره، طوال فترة الرضاعة الطبيعية التي توصي بها منظمة الصحة العالمية، حيث توصي منظمة الصحة العالمية ببدء الرضاعة الطبيعية الحصرية في غضون ساعة بعد الولادة وممارستها طوال الأشهر الستة الأولى من العمر والاستمرار بها حتى يبلغ الطفل سنتين وأكثر.

حليب الأم يتمتع بالخصائص المثلى والفريدة لتلبية احتياجات الطفل الغذائية، وتعزيز مناعته وتقليل خطر إصابته بالعديد من الأمراض، ولا تقتصر فوائد الرضاعة الطبيعية على الرضع، بل تصل أيضاً إلى الأم، إذ تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الثدي، بالإضافة إلى أنها تحمي الأم من أمراض القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل.

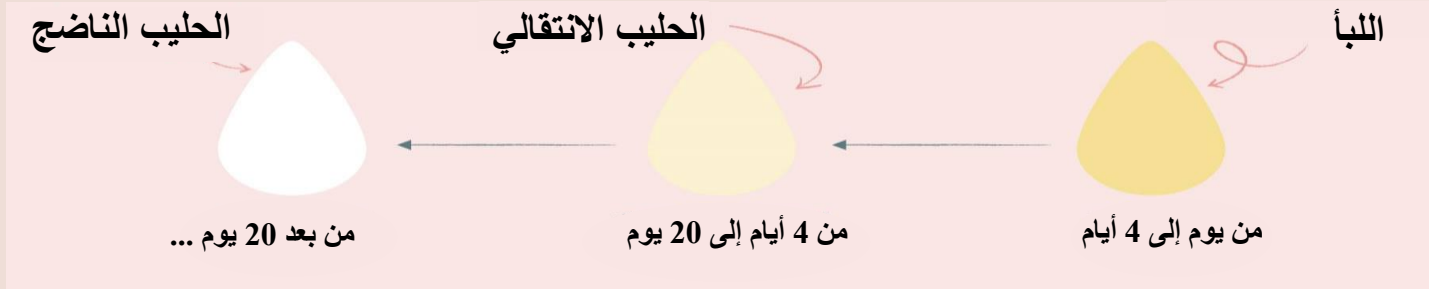
معدلات الرضاعة الطبيعية في الكويت وفقاً لنتائج برنامج الترصد التغذوي لعام 2019



تعريف الرضاعة الطبيعية :

هي عملية تلقائية تحدث بالفطرة دون الحاجة للتخصير المسبق لها حيث يتهياً جسم الأم الحامل في الشهور الثلاثة الأخيرة استعداداً للرضاعة الطبيعية.

مع تغيير احتياجات الطفل الغذائية أثناء مراحل نموه، يمر حليب الأم بمراحل التطور التالية :



الحليب الناضج نوعان:

1. الحليب الأمامي: يتشكل في بداية الرضعة ويكون خفيف الكثافة حيث معظم محتواه ماء وسكر وفيتامينات وبروتين.
2. الحليب الخلفي: يتشكل في نهاية الرضعة ويحتوي على نسبة أعلى من الدهون المهمة لزيادة وزن الطفل ويكون أكثر كثافة ولونه أكثر اصفراراً.

الحليب الانتقالي يظهر بين يومين إلى أربع أيام من مرحلة اللبأ ويستمر لمدة أسبوعين تقريباً، ويحتوي على الدهون وسكر اللاكتوز والفيتامينات كما أنه يحتوي على سرعات حرارية أكثر من اللبأ، في هذه المرحلة تزداد كمية الحليب ويصبح الحليب أكثر بياضاً وقد يتأثر لونه بنوع الطعام والدوام الذي تتناوله الأم.

اللبأ هو المرحلة الأولى من حليب الأم، ويستمر تقريباً لمدة 3-5 أيام بعد الولادة، ويتميز باللون الأصفر أو الكريمي. يحتوي اللبأ على كمية عالية من البروتين والفيتامينات والمعادن والأجسام المضادة المهمة لتقوية مناعة المولود وحمايته من الأمراض المعدية.



3

بدیل صحی لماذا حليب الأم فقط؟



1807770



PAFN_KW

لماذا حليب الأم فقط؟؟



أوضحت النتائج الأولية لدراسة أجريت في دولة الكويت على 770 أم أن:

48% من الأمهات قد أعطوا أطفالهن الماء أو سوائل أخرى غير حليب الأم في الفترة من **0-6** أشهر من عمر الطفل هذا يعني أنه تقريبا من بين كل **10** أمهات فقط **5** منهن أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية حصرية!!

لذلك من المهم جداً أن تعرف الأمهات أهمية إعطاء الرضيع حليب الأم فقط في الست شهور الأولى من عمره؟

1. إن الماء / منقوع الاعشاب / أي شيء غير حليب الأم يأخذ مكان في معدة الطفل الرضيع! بالتالي يحل محل الحليب الطبيعي الذي يحتوي على كل احتياجاته (بما فيها الماء) مما يؤدي إلى ضعف نمو الطفل وعدم أخذه احتياجاته من المغذيات الضرورية.
2. إعطاء الطفل الماء / منقوع الاعشاب / أي سوائل أخرى يقلل الادرار عند الأم ... بسبب قلة عدد الرضعات وقلة التحفيز للثدي وبالتالي تشعر الأم أن حليبها لا يكفي طفلها ..
3. احتمالية أن يكون الماء ملوثاً .. وكذلك القنينة أو اليد مما قد يسبب الأمراض كالإسهال للطفل الرضيع.
4. مكونات حليب الأم 88% ماء و 7% سكر الحليب و 4% دهون و 1% بروتين!

هل مازلتِ تظنين بأن طفلك الرضيع يحتاج لشيء آخر غير حليبك؟ أم

حليب الأم فقط!



1807770



PAFN_KW

4

صحي معتقداتك
تعتقد الأمهات بأنهن لا يتمكن
من انتاج حليب كافٍ لأبنائهن



1807770



PAFN_KW



العديد من الأمهات يعتقدن بأنهن لا يتمكن من إنتاج حليب كافٍ لمواليدهن

غالبية الأمهات بإمكانهن إنتاج كمية حليب كافية لاحتياج الرضيع وللتوأم، لذلك فإن عدم زيادة الوزن بالمعدل الطبيعي أو نزول وزن الرضيع يكون ليس بسبب قلة كمية الحليب لدى الأم المرضعة بل هو بسبب عدم حصول الطفل على الحليب المتوفر لدى الأم، ويكون ذلك عادة بسبب الوضعية الخاطئة للرضاعة، لذا من المهم جداً تثقيف الأم أثناء الحمل، وملاحظتها هي ومولودها في الساعات الأولى بعد الولادة للتأكد من تمكنها من الطريقة الصحيحة للرضاعة الطبيعية.



5

وصفة صحية أغذية رائعة للأم المرضعة وصفة كرات الطاقة



1807770



AFN_KW

أغذية رائعة للأم المرضع

اتباع الأم خلال فترة الرضاعة نظام غذائي متوازن وصحي للحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمها لتعويض ما يستهلك في إنتاج الحليب لطفلها مهم جداً.

وصفة كرات الطاقة

يمكنك تناول هذه الكرات بدون خبز كوجبة خفيفة سريعة خلال النهار أو في في المساء للحصول على طاقة فورية.

الطريقة

- ضعي جميع المكونات في وعاء واخلطيها جيداً حتى تمتزج.
- باستخدام مغرفة أو ملعقة ضعي كرات صغيرة من الخليط على صينية.
- ضعي صينية الكرات في الثلاجة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات.
- انقلي الكرات إلى وعاء محكم الغلق وخرزنيها في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.

وبالعافية

المقادير

- كوب شوفان
- 1/2 كوب أرز كرسبيز
- 1/2 كوب زبدة الفول السوداني
- 1/2 كوب بذور الكتان المطحونة
- 1/2 كوب فواكه مجففة
- 1 ملعقة كبيرة سمسم
- 1 ملعقة طعام من بذور اليقطين
- 1/2 نصف كوب شراب التمر
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند

<p>الشوفان</p> <p>يساعد على إدرار الحليب يحتوي على الحديد والألياف ويشبع الجوع</p>		<p>السلمون</p> <p>بروتين أوميغا 3 فيتامين D</p> <p>ويطبيعة الحال منخفض الدهون</p>	
<p>الزبيب</p> <p>يحتوي على البروتين والكالسيوم ويعتبر وجبة خفيفة صحية</p>		<p>الخضار الورقية</p> <p>فيتامين A-K مضادات للاكسدة الألياف</p>	
<p>الأفوكادو</p> <p>يحتوي على البوتاسيوم والألياف دهون مفيدة للقلب مضادات أكسدة</p>		<p>اللحوم الحمراء منزوعة الشحم</p> <p>حديد عالي الامتصاص النياسين (فيتامين B3) والزنك</p>	
<p>الكيوي</p> <p>يحتوي على البروتين الألياف خالي من الجلوتين ذات مؤشر جلايسيمي منخفض</p>		<p>المشمش</p> <p>انتاج البرولاكتين (هرمون الحليب) يساعد في الهضم وجبة خفيفة حلوة المذاق</p>	
<p>البقوليات والفاصوليا</p> <p>يحتوي على البروتين والألياف بديلة للحوم لا تسبب الغازات للأطفال</p>		<p>البيض</p> <p>البروتين الدهون المفيد حمض الفوليك</p>	

6

رياضة

فوائد الرياضة للمرضع..

أنواع الرياضة المناسبة للمرضع..



1807770



PAFN_KW

فوائد الرياضة للمرضع

يمكن للتمارين الرياضية المعتدلة المنتظمة أثناء الرضاعة الطبيعية أن توفر للأم الفوائد التالية:

- تمنح المزيد من الطاقة:

تُقرز التمارين الإندورفين والدوبامين والسيروتونين، والتي تُسمى أيضًا هرمونات "الشعور بالسعادة". عندما تعودي إلى ممارسة الرياضة بعد الولادة، ستشعرين بزيادة في مستويات الطاقة لديك.

- تحسن الحالة المزاجية:

اكتئاب ما بعد الولادة أمر حقيقي، وممارسة الرياضة هي طريقة رائعة للتغلب على الكآبة. تعمل التمارين الرياضية أثناء الرضاعة الطبيعية على تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر.

- تساعد على إنقاص الوزن:

تنتظر العديد من الأمهات العودة إلى روتين التمارين قبل الحمل لفقدان الوزن الذي اكتسبته أثناء الحمل. تعزز تمارين ما بعد الولادة فقدان الوزن وتساعدك في الحفاظ على وزن صحي.

- تساعدك على النوم الجيد:

مع وجود مولود جديد في المنزل، يصعب الحصول على النوم الجيد. تعمل التمارين والنشاط البدني على تحسين جودة نومك.

يوصى بالانتظار ستة أسابيع على الأقل بعد الولادة لبدء التمارين.

استشيري طبيبك قبل البدء إذا كنت تعاني من مشاكل في الحوض بعد ولادة الطفل.

هناك العديد من التمارين التي يمكنك القيام بها خلال فترة ما بعد الولادة، وتشمل:

- المشي السريع

- السباحة

- اليوجا

- ركوب الدراجة

- تمارين هوائية منخفضة الشدة

- الجري / الركض

تساعد هذه الفوائد الأم على الشعور بالاسترخاء، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين إفراز هرمونات البرولاكتين والأوكسيتوسين، والتي تعتبر ضرورية لإنتاج الحليب. يؤدي تحسين إنتاج الحليب وإفرازه في النهاية إلى توفير كمية كافية من الحليب للطفل وتقليل احتمالية المشكلات المتعلقة بالرضاعة الطبيعية.



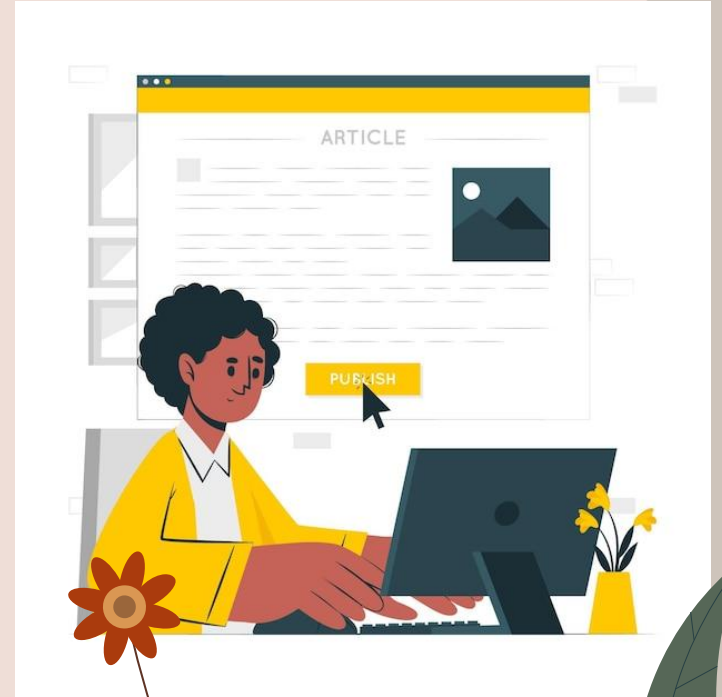
1807770



PAFN_KW

7

دراسة الرضاعة الطبيعية تزيد من ذكاء الطفل



1807770



PAFN_KW

الرضاعة الطبيعية تزيد من ذكاء الطفل

أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية خالصة لمدة ستة أشهر واستمروا بها لأطول وقت، يحققون نتائج أفضل في اختبارات الذكاء.

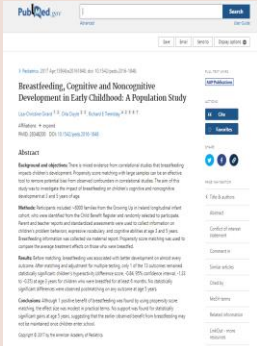
حيث أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية لديهم مستويات أعلى في الوظائف الإدراكية، وذلك لأن الرضاعة الطبيعية تمد الأطفال بالعناصر الغذائية الرئيسية التي تساهم في النمو الصحي للدماغ وتطور القدرات الذهنية وارتفاع مستوى الذكاء؛ فهو المصدر الأساسي للحمض الدهني الذي يساهم في تكون فص الدماغ الجبهي طوال فترة الطفولة والمراهقة. مما يساعد على تحسين التحصيل التعليمي بقدر كبير، وبالتالي يزيد من القدرة على العمل والكسب والإنتاج مدى الحياة. ويمكن أن يؤدي فقدان هذه المرحلة الحاسمة من تطور المخ في الطفولة إلى خسائر معرفية واقتصادية بالغة.

ومن الجدير بالذكر أنه قد يعاني الأطفال الذين لم يتلقوا رضاعة طبيعية من مستويات ذكاء منخفضة حيث ارتبطت تقليص مدة الرضاعة الطبيعية بخسارة 2.6 نقطة في نتائج اختبارات الذكاء.

تشير دراسة بكلية دبلن الجامعية إلى وجود علاقة بين الرضاعة الطبيعية ومستوى ذكاء الطفل. وشملت الدراسة التي نشرت عينة من 8000 طفل أيرلندي لقياس السلوكيات والقدرات المعرفية ومستوى المفردات اللغوية، وذلك عند بلوغهم سن الثالثة وسن الخامسة.

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية مدة ستة أشهر أو أكثر، تكون لديهم مهارات أكبر في حل المشكلات عند بلوغهم سن الثالثة.

كما كشفت دراسة أمريكية أن الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية يحرزون درجات أعلى في اختبارات الذكاء في سن العاشرة مقارنة بأقرانهم. حيث أجرى الباحثون اختبارات معرفية على أطفال تلقوا رضاعة طبيعية في الصغر، تراوح أعمارهم بين 9 و10 أعوام، وقارنوا نتائجهم بعشرات الأطفال الذين لم يرضعوا رضاعة طبيعية.



المصدر

Breastfeeding, Cognitive and Noncognitive Development in Early Childhood: A Population Study - PubMed (nih.gov)

تشير النتائج إلى أن أي قدر من الرضاعة الطبيعية له تأثير إدراكي إيجابي على الأطفال، بالإضافة إلى أنه كلما زادت فترة الرضاعة الطبيعية زادت قدرات الطفل المعرفية.



8

تعديل السلوك
الرضاعة التفاعلية..
Responsive Feeding..



1807770



PAFN_KW

الرضاعة التفاعلية

من المهم أن يرضع الأطفال رضاعه طبيعية خالصة وأن يرضعوا بقدر ما يحتاجون فقط. وهنا يأتي دور الرضاعة الطبيعية حسب طلب الطفل او ما يعرف بالرضاعة التفاعلية .

"الرضاعة التفاعلية هي تعلم إشارات طفلك عند الجوع والشبع والاستجابة بشكل مناسب لتلك الإشارات"

العلامات التي تدل على أن الطفل جائعًا:

- يضع الطفل يديه في فمه أو بالقرب منه
- يصدر أصوات مص
- يضع يديه على بطنه
- يصبح أكثر نشاطا ويحرك يديه وقدميه
- يبكي - لكن هذه علامة متأخرة، غالبًا ما تأتي بعد العلامات السابقة التي لم يتم الاستجابة لها .
- يجب أن تتفاعل و تستجيب الأم لهذه العلامات بسرعة ، ويجب أن تترك الطفل يرضع حتى يشبع.

و تشمل علامات الشبع ما يلي:

- التوقف والبدء في الرضاعة بشكل متكرر
- ترك الثدي
- يدير رأسه بعيدا
- تباطؤ في الرضاعة
- النوم.

إذا ظهرت هذه العلامات على الطفل ، يجب على الأم التوقف عن رضاعته، حتى لو كان الطفل قد رضع أقل من الكمية التي ترغب الأم فيها. يتعلم الطفل الاستجابة إلى إشارات الجوع فيتوقف عن الرضاعة عندما لا يكون جائعًا بعد الآن، وهي عادات يمكن أن تساعد في الحفاظ على وزن طبيعي مدى الحياة.



1807770



PAFN_KW

9

نصائح عامة كيف يمكن زيادة ادرار الحليب؟



1807770



PAFN_KW

كيف يمكن زيادة إدرار حليب الثدي؟

لزيادة إدرار الحليب...

- احرصى على قضاء وقت أكثر بالقرب من طفلك.
- احملي طفلك بطريقة الكنغر مع ملامسة جلدك لجلد طفلك واتبعي الخطوات التالية:
ابتعدي عن القلق والإجهاد

اهتمي بالتغذية السليمة

الرضاعة ثم الرضاعة ثم الرضاعة

تناولي الحلبة

شفط الحليب لزيادة الإدرار

حاولي أن تأخذي قسطاً كافياً من الراحة بين الرضعات



1807770



PAFN_KW



لكل طفل الحق في تغذية جيدة ..
الرضاعة الطبيعية حق طفلك



1807770



PAFN_KW



الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P.A.F.N



1807770



PAFN_KW