

## المبحث الأول

### العناية بالحلمه

تبرز الحلمات أثناء فترة الحمل وتزداد مساحه الهاله التي حولها ويجب على المرأه ألا تكثر من إستخدام الصابون في غسيل الحلمات أثناء الإستحمام طوال فترة الحمل لأن الصابون يعمل على إزابة وإزالة الزيوت الطبيعيه التي تفرز على الجلد مما يؤدي إلى الكحول أو الكولونيا كمطهرات للحلمه لأنه يتسبب في تشقق الحلمه.

ومن الأفضل أن تقوم المرأه بتجفيف الثديين جيداً بعد الإنتهاء من الإستحمام ثم تقوم بتدليك الحلمه والهاله مستخدمه في ذلك مرهم من اللانولين.

#### العناية بالثدى :

أن إختيار السوتيان المناسب لحجم الثدي أثناء الحمل له أثره في راحة الثدي وعدم الضغط عليه أكثر من المطلوب وينصح العديد من الأطباء المرأه الحامل أن تبدأ في عمل مساج (تدليك) للثديين مع بداية الأسبوع الثلاثين للحمل.

وتتم عملية التدليك بأن تضع المرأه الحامل يداها مفتوحتان على محيط كل الثدي. وتبدأ في تحريكهما نحو الهاله مع الضغط بلطف على الثدي فإن ذلك يساعد على فتح الأنابيب داخل الثديين ويجعلهما جاهزين لجريان اللبن بعد الولاده .

## المبحث الثالث

### كيفية الرضاعة السليمة

لكي نقرر ما إذا كان الطفل يرضع في الوضع السليم أم الوضع الخاطئ يجب

مراعاة النقاط التالية:

1- عدم إرضاع الطفل في الأيام الأولى من زجاجة تحت أي ظرف من الظروف وذلك لأن الحلمة المطاطية طويلة ولا تتطلب منه أي مجهود لأنه يشدها ، فإذا تحول بعدها إلى الرضاعة الطبيعية نجده يمص حلمة الثدي بلا مجهود لأنه يتعلم أن يشد الحلمة التي تبرز في فمه ، هذا المص الخاطئ يسبب التهاب الحلمات وأيضا يسبب قلق الطفل وعصبية لأنه لا يحصل على اللبن من ثدي أمه بنفس السهولة التي كان يحصل عليها من الزجاجات ذات الحلمة المطاطية.

2- يجب أن تكون الأم جالسة في مكان مريح ومسترخية تماما لأن إسترخاء الأم أثناء عملية الرضاعة يعطى الطفل الإحساس بالراحة والأمان كذلك يجب أن تقوم باسناد رأس الطفل بوساده صغيره حتى تتأكد أن جسمه في مواجهة الثدي وليس رأسه فقط.

3- ينبغي أن تضم الأم طفلها بزراعيها من مؤخرة كتفيه وليس من مؤخرة رأسه .

4- يجب أن تمسك الأم ثديها كله وليس الحلمة فقط وتقدمه للرضيع وعليها ملامسة وجنة الطفل بحلمة ثديها وسوف يدير الطفل وجهه بالغريره نحو الثدي ويجب أن يكون الطفل قادراً على التنفس من أنفه أثناء قيامه بمص اللبن من ثدي الأم.

## المبحث الرابع

### تنظيم الرضعات ومدتها

#### الرضعه الأولى :

يجب أن تبدأ أول رضعه على سرير الولاده وينبغي أن تغطي الأم والمولود جيداً لتدفئتهما وأن تضم الأم المولود إلى صدرها للرضاعه حتى إذا كان ثديها خالي من اللبن.

ويجب أن تعلم كل أم أن الساعه الأولى لما بعد الولاده أهم فتره لإرساء علاقة الارتباط بين الأم والطفل وهذا ينجح الرضاعه الطبيعيه وإستمرارها .

#### المشاركه فى الغرفه :

ينبغي على الأم أن تضع طفلها فى نفس الفراش أو فى مهد صغير ملاصق لفراشها ولتعلم الأم أن مشاركة الطفل فى الغرفه يقوى إستجابتها للطفل منذ اللحظه الأولى .  
وليس هناك أى خطر من نوم الطفل مع أمه فى فراش واحد مالم تكن مريضه جداً أو فى حالة غيبوبه .

#### الرضاعه عند الطلب فى الأيام الأولى :

يجب أن تترك الأم حرية حمل طفلها وإرضاعه كلما بكى أو كلما أحست هى برغبه فى إرضاعه وتسمى هذه العمليه (الرضاعه عند الطلب ) والطفل فى أيامه الأولى يرضع بشكل منتظم ولكن بعد إسبوع أو إسبوعين تبدأ الرضاعه تأخذ شكلاً منتظماً وهذا يختلف من طفل لآخر.

## مدة الرضاعة :

بعض الأمهات يعتقدن أن طول مدة الرضعة قد يتسبب في إلتهاب الحلمات ولكن أثبتت الدراسات أن مدة الرضعة لا دخل لها إطلاقاً بإلتهاب حلمات الثدي الذى ينشأ أساساً نتيجة للوضع الخاطئ للحلمه فى فم الرضيع . معظم الأطفال يستغرقون من 5- 10 دقائق فى الرضعة الواحده والبعض يستغرق وقتاً أطول تصل أحيانا لنصف ساعه للرضعة الواحده . وقد أثبتت الدراسات أن الطفل بطئ الرضاعة يحصل على نفس كمية اللبن التى يحصل عليها الطفل سريع الرضاعة.

فإذا منعنا الطفل بطئ الرضاعة من الثدي قبل أن يتركه تلقائياً بذلك لا تمكنه من الحصول على كفايته من اللبن (خاصه الذى يفرزه ثدى الأم فى نهاية الرضعة يكون غنياً بالطاقه التى يحتاجها الطفل للنمو السليم ) لذلك يجب على الأم عدم التقييد بمده معينه للرضعه.

## الإرضاع من كلى الثديين :

قد يحتاج الطفل إلى الرضاعة من الثديين فى كل رضعه ولا يكتفى بثدى واحد خاصة إذا كان طفلاً كبير الحجم أما الأطفال الأقل وزنا يكتفون بثدى واحد ، وكثير من الأطفال يفضلون الرضاعة من ثدى واحد ، وكثير من الأطفال يفضلون الرضاعة من ثدى معين وأكثر من الثانى وذلك على توقف إنتاج اللبن فى الثدي المهمل يجب على الأم البدء بأحد الثديين فى الرضعة الأولى وبالتئدى الأخر فى الرضعة الثانيه وبذلك يتعرض الثديان لمقدار متساوي من المص وبالتالي يستمران فى إنتاج اللبن ويحتفظان بحجم متساوي.

## الرضاعة الليلية :

قد تحاول بعض الأمهات حمل أطفالهن على النوم طوال الليل دون إرضاعهم وذلك حتى ينلن قسطاً من الراحة ومن الأفضل أن ترضع طفلها أثناء الليل كلما أراد لأن الرضعات

تساعد على إستقرار معدل إفراز اللبن كما أنها مفيدة بشكل خاص للأم العاملة والتي تضطر أن تترك طفلها حوالي 8 ساعات بدون رضاعه طبيعیه أثناء النهار.

## المبحث الخامس

### المشكلات المبكرة فى الرضاعة الطبيعية

قد تتعرض الأم التى تلد لأول مره ،لبعض الصعوبات فى عملية الرضاعة الطبيعية،لكن هذا ليس معناه الفشل أو الإستسلام والتحول إلى الرضاعة الصناعيه ، ومن أهم الصعوبات التى قد تواجه الأم ما يلى :-

#### 1-إمتلاء الثديان بشده وإحساس الأم بالألم :

حين يبدأ الثديان فى إفراز اللبن فإن الأم تشعر بإمتلاء شديد فيهما وعادة يتورمان ويصبح ملمسهما صلباً . ولأن هذا الوضع بالنسبه للأم يعتبر غير مألوف فهى تشعر بالألم والقلق معاً . وكل هذه الامور طبيعیه للغايه تتعرض لها كل أم حديثه الأمومه . يجب تشجيع الأم على تحمل الألم والقيام بإرضاع طفلها حتى تقل كمية اللبن وبالتالي تقل صلابة الثدي وتضخمه فتشعر الأم بشئ من الراحة ، وإذا لم يرضع الطفل القدر الكافى (الذى يريح الأم ) من الثديين الممتلئين باللبن فعلى الأم أن تستعمل الشفاطه فى سحب اللبن (لأن العصر باليد سوف يؤلمها فى هذه الحاله ) حتى تخفف من شدة إمتلاءهما .

والواقع أن إستخدام الشفاطه له مميزات منها :

أ- الأم تضطر إلى لمس منطقة الحلمه التى تكون مؤلمه نظراً لشدة الثدي باللبن .

ب- إستعمال الشفاطه يساعد على ليونة الثدي حيث تسحب كميات من اللبن المتكدس

به.

ج- يساعد إستعمال الشفاطه على إبراز حلمة الثدي التى غالباً ما تكون مسطحه فى حالة

شدة إمتلاء الثدي باللبن .

د- يمكن للأم تقديم اللبن المسحوب بالشفاطه إلى طفلها عن طريق ملعقة بلاستيك نظيفه.

ه- بعد ليونة الثدي وبروز الحلمه قليلاً يمكن للأم إعطاء ثديها للطفل مباشرة ليقوم بالرضاعه وإمتصاص ما يحتاجه من لبن الأم وتبدأ عملية الرضاعه .

## 2- إتهاب الحلمات :

يعتبر مص الطفل للحلمه فى وضع غير سليم هو أكثر اسباب إتهاب الحلمات شيوعاً . لأن الطفل إذا لم يدخل جزءاً كافياً من هالة الثدي فإنه يمص رأس الحلمه فقط وذلك يسبب إتهاب الحلمات الموضعى ويمكن للأم تجنب إتهاب الحلمات إذا إتبعت النقاط التاليه :

مساعدة الطفل على التمكن جيداً من الحلمه فى الوضع السليم حتى لو كان الأم ر يؤلمها بعض الشئ وهنا يجب أن تعلم الأم أنها إذا شعرت ببعض الألم حين يتناول الطفل ثديها فهذا دليل من إن وضع الحلمه بالفم سليم .

يجب عدم غسل حلمات الثدي بالصابون .

على الأم أن تشد حلمة الثدي من فم الطفل بعد الرضاعه ولكن تنتظر حتى يتركها من تلقاء نفسه . وإذا حدث أمر يستدعى أن ترفع الأم الطفل عن ثديها فعليها أن تدخل طرف إصبعها فى فمه حتى يترك الحلمه .

## 3- تشقق الحلمات :

إذا إستمر الطفل يمص الحلمه بطريقه خاطئه فسوف تظهر فيها تشققات ، مما يؤدى إلي إزدياد الفرصه لدخول البكتيريا إلى أنسجة الثدي ويسبب إتهاباً مرضياً أو خراجاً بالثدى ، ويزداد الأمر سوءاً إذا توقف الطفل عن الرضاعه وبقي اللبن فى الثدي . ولكى تتغلب الأم على مشكلة تشقق حلمات الثدي يجب عليها إتباع ما يلى :

- التأكد من تصحيح وضع الرضاعه .

- تعريض حلمات الثدي للهواء والشمس لأطول فترة ممكنه بين الرضعات .
- ترك قطره من اللبن على الحلمه بعد إنتهاء الطفل من الرضعه ، فذلك يساعد على ليونتها وسرعة إلتئامها .

إذا لم تتحمل الأم إرضاع طفلها فى حالة تشقق الحلمات فعليها سحب اللبن بالشفاطه وعدم تركه يتزايد فى ثديها حتى لا يزداد الأمر سوءا وإذا لم تتحمل الشفاطه ... يمكنها الضغط برفق على الثدي بقطنه مبلله بالماء الساخن حتى يبدأ الثدي فى إفراز اللبن وتقدمه بعد ذلك للطفل بالفنجان والملعقه.

#### 4- الحلمات القصيره :

تعتقد بعض الأمهات أن حلمات ثديهن أقصر مما يمكنهن من الأرضاع . والواقع أن طول أو قصر الحلمه لايهم بقدر ما يهم قابلية الحلمات للمص ( البروز ) .

#### 5- رشح اللبن :

يسيل اللبن من ثدى الأم المرضع خلال الأسابيع الأولى من الرضاعه وهذه المشكله تسبب حرجا وإزعاجاً للأم خاصة الأم العامله ( الموظفه ) . وتتوقف هذه الظاهره تلقائيا عندما يلين الثديين بعض الشئ مقارنة بالأيام الأولى للرضاعه. ويمكن للأم أن تضع قطعاً نظيفه من الشاش داخل ثيابها لتمتص اللبن ، وتقوم بتغييرها من أن لآخر ، على أن تتخلص منها كلما تشبعت باللبن أو أن تقوم بغسلها جيدا إذا كانت تتوى إستخدامها مره ثانيه . أيضا يمكن للأم التخلص من اللبن الزائد وذلك بعصره فى برطمان نظيف من الزجاج محكم الغطاء على أن تقدمه للطفل بعد عودتها من العمل .

#### 6- خراج الثدي :

فى مراحل تكوينه الأولى يمكن أن يسمى ( تجمع لبنى ) وهو عبارته عن كتله شبه متحجره تظهر بالثدى نتيجة لإنسداد إحدى قنوات إفراز اللبن وحدوث بعض الإحتقانات بالثدى.

وخراج الثدى مؤلم للغاية وعلى الأم إذا تعرضت لهذه الحالة أن تتبع ما يأتى :

أ- عليها أن تستمر فى الإرضاع الطبيعى بالرغم من الألم .  
ب- إذا كان الألم غير محتمل فعليها التخلص من اللبن الموجود بالثدى المصاب سواء بالشفاطه أو بالعصر باليد ، أيهما أفضل لها وتكرر عملية التخلص من اللبن عدة مرات يومياً.

ج - تناول مضاد حيوى مناسب تحت إشراف الطبيب .

د- القيام بعمل كمادات ماء دافئ على الثدى عدة مرات يومياً لتخفيف الألم .

هـ - تناول بعض أقراص الإسبرين للحد من الألم وتجنب إرتفاع درجة الحرارة .

إذا فشلت هذه المحاولات ( لا قدر الله ) فى إنهاء وجود التجمع اللبنى .... وتطور الأمر فاصبح خراجا بالثدى أدى إلى رفع درجة حرارة جسم الأم فلا بد فى هذه الحالة من نقل الأم إلى المستشفى على الفور وعمل اللازم . ويجب متابعة الرضاعه بمجرد عودة الأم من المستشفى ولتبدأ بالثدى السليم أولاً وبعدها بالثدى الذى كانت به الإصابة .

#### 7 - الحلمات المقلوبه :

هناك حاله واحده من بين كل خمس نساء تعانى من عدم بروز الحلمه بالقدر الكافى الذى

يمكنها من الإرضاع بسهولة ، بل تكون مختفيه فى عضلات الثدى . هذه الحاله تسمى ( الحلمات المقلوبه ) .

#### موانع الإرضاع الطبيعى :