



ربيع

الرضاعة الطبيعية



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

إعداد: د. نجاح محمد الزنكي
استشارية طب العائلة

ربيع

الرضاعة الطبيعية

إعداد

د. نجاح محمد الزنكي

استشارية طب العائلة

دكتورة نجاح محمد الزنكي

- استشارية طب عائلة في منطقة الجهراء الصحية.
- مدربة دولية في مجال تشجيع الرضاعة الطبيعية.
- ساهمت في إنشاء جمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي
- كتبت كتيب الرسائل العشر للأم المرضعة وتم توزيعها بالتعاون مع اللجنة الوطنية لتشجيع الرضاعة الطبيعية وجمعية أصدقاء الرضاعة الطبيعية على المرافق الصحية الحكومية والأهلية.
- حصلت على فتاوى من وزارة الأوقاف بخصوص الرضاعة الطبيعية.
- أمنيتها أن تنجح في المساهمة في العودة إلى «ربيع الرضاعة الطبيعية» والذي يتمثل في تفهم حقوق الطفل التي سنّها له الشرع وأقرتها له المنظمات العالمية. وأولها حقه في الرضاعة الطبيعية الذي زاحمتها عليه شركات الحليب الصناعي.

مقدمة

أقدم هذا الكتاب وفي قلبي شكر عظيم لواهب النعم والعطايا الثمينة، الله الذي أحسن كل شيء صنعاً، الله الذي برحمته رحمت السباع المفترسة أطفالها، وافتدت الأم الحنونة رضيعها، وهان له حليبها في صحتها ومرضاها، في يسرها وعسرها، في فراغها وشغلها، وفي كل أحوالها، فباتت ذراعها الوسادة التي تسنده وصار حضنها الفراش الذي يدفئه، وأصبح حليبها الشراب الذي يسيغه، وباتت نظراتها العين التي تحرسه، فكم من همٍّ أثقلها حين مرض، ويا لها من فرحة تغشتها حين تعافى، قريبةٌ منه في كل حين، وإن نام باتت تنظر إليه نظرة المحب الحنون، فإذا نغص عليه إبليس نومه بكابوس بادرته تعوذه من الشيطان الرجيم ليكمل نومه بسكون. تدفع عنه الضرر، وترضيه إذا ضجر وتقرأ حاجته في عينيه، ولا تنهأ حتى ترسم البسمة على وجنتيه.. حاجتها لوجود رضيعها بقربها مثل حاجته لها ولا تظن أنها أشبعت أمومتها إلا بإرضاعها إياه وهي تتمتع بملامسة جسده لها ويديه الصغيرتين تمسك بصدرها وعينيها البريئتين تطالع عينيها، فحليب الأم لرضيعها كغيث المزن - السحاب - للأرض يفرح به الواهب والموهوب فسرعان ما يتبدل حاله بعدها من الضجر إلى الرضا ومن البكاء إلى الهدوء ومن اليقظة إلى السكينة والنوم. وهذا الكتاب خلاصة لدورة نظمها وزارة الصحة لعدد من

الأطباء لتأهيلهم ليكونوا مدربين دوليين في مجال تشجيع الرضاعة الطبيعية، كما أنه جمع خبرة عملية لأم لمست الفرق العظيم بين تربية طفل على الحليب الصناعي وآخر بالرحيق الإلهي الذي منحه إياها الله سبحانه، ويكفيه شرفاً أن يكون السلعة التي يدعو لها قرآننا العظيم، ولقد أدرك ثمنه من أسس بنكاً لإيداع حليب الأمهات، فهنيئاً لك يا من اخترت السلعة الغالية، وقررت عينيك بشرف الرضاعة الطبيعية وأبشري بحسن ثواب الدنيا والآخرة.



قصة الأمانة

قال تعالى: ﴿إنا عرضنا الأمانة على السموات والأرض فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان إنه كان ظلوماً جهولاً﴾ .

كان علم الله سابق بجهل الإنسان وشغفه بأن يحمل ما يجدر به أن يحمله وما لا يجدر به. لكن الله تعالى بتكريمه للإنسان لم يدعهُ على ما كان عليه من الجهل، بل علم الإنسان ما لم يعلم، وأودع فيه من الفطنة والذكاء إلى جانب ما فيه من الغرائز التي تساوت فيها المخلوقات، فصار بإذن الله بالعلم الذي أعطاه الله إياه وبالفطنة التي أودعها فيه محروساً من الزلل والهوى والفتن والمحن، فتميز عن المخلوقات بالعقل.

وكان لابد لهذا الجهاز الفريد أن تكون له تركيبته الخاصة ووقوده المتميز الذي لا يكتمل عمله إلا به- والكمال لله. ذلك لأنه خلقه لأمر عظيم وهو التفكير في خلق الله والتبصر في خلق نفسه ﴿وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾ وتلك كانت دعوة للتفكير في جسم الإنسان وخلقته العجيب، وهناك من لبي هذه الدعوة وغار في تكوينه حتى تعددت التخصصات في الطب والجراحة وعلم وظائف الأعضاء وعلم الأنسجة وعلم الأمراض وعلوم الاجتماع وعلم النفس، وتشعبت لتصل إلى أغوار هذا الخلق العظيم وتبين لها

كمال خلق الله، فحين ميّز الله تعالى الإنسان بالعقل وأولاه عناية خاصة وخصّه بغذاء يعتني بنموه، فما أدرك الناس ذلك إلا بعد استبدلت الأمهات حليبها في تغذية أطفالها بحليب بقري.. فبدأ ظهور أمراض وأعراض مختلفة مثل النزلات المعوية والجفاف وارتفع معدل وفاة الرضع أثناء النوم، وظهرت بعض حالات تأخر النطق، وانخفض الذكاء الفطري وزادت الأعباء المالية على الأسرة وقل التحام نسيج



الأسرة وتهتمش دور الأم في رعاية الأطفال وبدأت الثقافات الأجنبية تظهر معبرة عن وجود مربية غربية عن ثقافة البلد، وانعكس ذلك على أخلاق الأبناء فظهر الدلال والميوعة وربما العنف ليعبر عن وجود خلل ما في الأسرة، واعتقدت الأم أن التفريط بإرضاع طفلها ليس له ثمن..

إنها وإن كسبت كل الدنيا فليس شيء أثنى من برّها برضيعها في صغره عند حاجته لها لتتال برّه في كبرها وعند حاجتها له، ولها أن تتعم بكل ما تحتسب عند الله من أجر صلة الرحم، وإطعام الطعام والإحسان فيما استرعاها الله عليه والإيثار على النفس بما تهب من جهد ووقت وسهر، لتطل على الساحة بإطلالة جديدة متشحة بوشاح من الجمال الفريد الذي لا يقاس بالأوزان ولا بمقاسات الثياب بل بظهور (أم) جديدة واعية على دورها ومحافضة على أسرتها الصغيرة التي غرستها بحنانها ودفء حليتها، ولنا أن نتصور ما آل إليه الحال بعد أن ضيَّعت الأمهات الأمانة التي ما وهبها الله لغيرها، هذا الرحيق الرياني الذي ما نزل في السوق سلعةً توازي سعره أو ثمنه الحقيقي، فكم من الفوائد والأرباح فرطت بها الأمم من جهلها بمعنى الأمانة.

بداية الحياة

بداية الحياة بالنسبة للرضيع كانت في رحم أمه، وعناية الله له أحاطته حتى حل ضيفاً بخروجه إلى الدنيا وما إن دبت الحياة في جوارحه حتى تَلَقَّفَتْهُ أصابع الشيطان الحاقدة لتوغزه في بطنه إعلاناً عن بداية حربه له وهو في حال ولادته، وبما أن اللمس هو أول الجوارح عملاً في الطفل حديث الولادة فإن الشيطان أشهر له السلاح الذي يؤلمه، ولكن السنة النبوية أرشدت إلى تحصين هذا المولود بالتكبير في أذن المولود إيذاناً بالتصدي للشيطان- العدو الأول للإنسان، بل وأمر الله عز وجل في القرآن الكريم الوالدات أن يرضعن أولادهن لإحاطتهم بالأمن والدفء ﴿والوالدات يرضعن أولادهن﴾ ومن أسرار اللغة العربية الزاخرة ببلاغة اللفظ وعمق المعنى أن تفضي بمعنى الوجوب من كلمتين، فعلى سبيل المثال ﴿المؤمنات يدين عليهن من جلابيبهن﴾ دل على وجوب الحجاب على المؤمنات، وكذلك الأمر في ﴿الوالدات يرضعن أولادهن﴾ يوجب على الوالدات -من كن في حال الولادة- أن يرضعن أولادهن، وأتت بعد هذه الجملة في القرآن فاصلة ﴿صلى﴾ لتبين

أن للأم أن تختار بعد أن أرضعت المولود أن تكمل تمام الإرضاع لعامين كاملين ﴿حولين كاملين﴾ لمن أراد أن يتم الرضاعة﴾، وذلك بعد

استغناء الرضيع عن حليبها، وربما كان ذلك عند بزوغ أسنانه وتناوله الطعام، وإن كان لا بد من وقفة علمية عند اختيار الله عز وجل بلوغ عامين، ذلك لأن الدراسات أثبتت أن الدماغ الذي كرم الله به الإنسان عن سائر الخلق يكتمل نموه عند بلوغ نهاية العامين، وبعدها يظل عدد خلايا المخ ثابتاً بلا زيادة، ولأنه لم ولن



يتمكن العلم من استتساخ حليب الأم البشري (وليس البقري) كغذاء قادر أن يمر خلال أغشية الدماغ ليغذي خلايا المخ لذا فإن لب الإعجاز العلمي نجده واضحاً جلياً في هذه الآية.

وربما فات الكثير أموراً تتعلق بفقهِ الرضاعة الطبيعية في الدين الإسلامي حيث أن الفقهاء يوصون بأن من لا يجد من يرضع ولده أن ترضع له أم أخرى لها رضيع بنفس العمر للرضيع الأول، وهذا ما فسرتُه الأبحاث العلمية حيث أن مكونات حليب الأم تتغير حسب عمر الرضيع واحتياجات جسمه وعقله - فيا سبحان الله - . كما أن في أخوة الرضاع في الدين الإسلامي وقفة علمية معجزة نبأ بها نبينا العظيم ﷺ حين قال أن «**اللبن يورث**»، وجاءت الأبحاث العلمية لتحل شفرة هذا الحديث النبوي العظيم حيث أثبتت بالدليل العلمي أن حليب الأم يغير المورثات أو الجينات وهذا السر الذي جعل العرب القدامى يتواصلون بالمرضعة الذكية والمعروفة بالفصاحة والفظنة لرضاعة أولادهم.

ولنا أن نعود من حيث بدأنا حال الولادة وكيف أن على الوالدة أن ترضع وليدها لتهيئ له الأمن من الروع الذي تسبب به الشيطان حيث أنه بلاماسته لجسدها يطمئن لقربها منه ويدفأ بأخذ حرارة جلدها، ولا يدرك مقدار ما يشعره الرضيع بالأمان عندما يرضع من أمه إلا الأم المرضعة، ولنا في القرآن وصفٌ لا تدرکه الأوصاف حين أمر الله تعالى أم موسى عليه السلام في القرآن الكريم ﴿وأوحينا إلى أم موسى أن أرضعيه، فإذا خفتِ عليه فألقيه في اليم ولا تخافي ولا تحزني﴾ ولا حظنا كيف أتى الأمر الرباني بالتهيئة لأمر عظيم على قلب الأم وهو أن تلقي به في التابوت في البحر، فبدأ بأمرها بإرضاعه لترى بعينها كيف ينام هادئاً في التابوت مع العلم أن في البحر موج يقلبه ولكن الأم المرضعة تدرك أن رضيعها إذا أتم رضعته يغط في نوم عميق لا توقظه الأصوات ولا تقلبات الموج، كان ذلك من الله سبباً من أسباب اطمئنان أم موسى ودرسا تتعلم منه الأمهات لتهدئة روع أطفالهن، ولا يعلم إلا الله كم هي عجيبة تلك العلاقة بين الرضيع وأمّه، ولنا أن نرى الطفل في حال تألمه كيف يكون لرضاعته من أمه الأثر العظيم في تهدئته واسترخائه ونومه وذلك عندما تقارنه بمن لا يجد أمه ولا ينعم بحليبها وحنانها .

حقي افتخر أنك أُمِّي

بعد أن مرت ساعة البداية وخرج الرضيع إلى الحياة وحل ضعفاً على والديه هانت له العطايا السخية، واستقر في حضن والدته التي أرضعته فور ولادته متحسنة تعطشه إلى ارتشاف حليبها والدفء بقربها، وحين قصدت الممرضة الرضيع لتدع الأم تنام ابتسمت الأم وقالت: «بل دعيني». قضت الأم ليلتها مع صغيرها فهي تدرك حاجته إليها وتعلم علامات جوعه وتستجيب له فترضعه عند الطلب وتعلم أن رؤيتها له وسماعها صوته يحفز هرمون إدرار الحليب، كما أنها لا تتردد في طلب المساعدة من الممرضة في المستشفى لتشفط الحليب وخصوصاً في الليل لعلها أنه هو أنسب الأوقات لشفط الحليب، حيث يزداد الهرمون المحفز للحليب ليلاً، ويتسع المجال لشفط الحليب وحفظه في الثلاجة لتغذية الرضيع. لاستعماله إذا احتاج الأمر في وجود ضيوف على سبيل المثال. ثم يصبح الصباح وتتوالى الزيارات لتقديم التهاني بالمولود الصغير، وتبدأ مراسيم استقبال المهنئين وتحرص أن تقلص ساعات الاستقبال إلى حد مقبول لصحتها وصحة وليدها الصغير.

وهي لا تقبل أي عرض يثيها عن الإرضاع امتتالا لأمر الله ورسوله الله ﷺ حين قال: **«كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت»**، فما أسعد زوجها وهو يراها مثلاً للأومة الصادقة وقد اختارت أن ترضع صغيرها حليبها وفاءً له وإكراماً لهذا المخلوق الذي أمر الله الملائكة للسجود له. وهو -أي الزوج- يعترف لها بهذا الفضل شأنه شأن العظماء من أصحاب النبي ﷺ، فهذا عمر بن الخطاب رضي الله عنه يعلو صوت زوجته عليه فيسأله سائل متعجباً فيجيب مقدراً لفضلها عاذراً لها.. ترضع ولدي..

ومن فضل الله علينا في هذا البلد أن تتمتع الأم بإجازة وضع وأومة لتكون بقرب صغيرها وهو غرسة صغيرة يُخشى عليها من كل شيء. فقط عليها أن تختار أن تتمتع بكل الفرص المتاحة من عملها وإن قدمت التنازلات من راتها لتجني فضل حديث رسول الله **«الجنة تحت أقدام الأمهات»** ولتتمتع **«بحسن صحابة ولدها»** **«.. أمك .. أمك .. أمك ..»** **ثم أبوك** فالوصية الأولى بالأم كانت بحق حملها إياه والثانية بحق ولادته والثالثة بحق إرضاعها إياه.

لقد اختارت أن تتمتع بصحبة ولدها وإنها تتردد أن تغيب عن صغيرها سائلةً نفسها إن تركت رضيعها: من يهدئه إذا تألم؟ من يتحسس أطرافه إذا برد؟ من يفهم حاجته من الجوع والبلل؟ من يداعبه ويحنو عليه؟ من يسقيه ليملأ قلبه بالحب والحنان. عندها لو نطق الصغير لقالها: «حقي أفتخر أنكِ أمي».

الرحيق الإلهي



كنت في حصنٍ حصينٍ رغم اني في ظلام
رزق الله كل يوم يجيني بالوفا والتمام
ولما قالوا حان حيني جهّزوا لي أحلى حرام
قبل ما فتّحت عيني حَضَنْتَنِي بانسجام
بَوَحَزْتَهُ كاد ياذيني ابليس ولد الحرام
واذن مَؤَدَّنْ باذوني واطمأنيت بسلام
ولما كاد يبرد جيبني رَضَعْتَ عَلَيَّ أَنَام
وَشْ رَضَعْتَ بَتَسَّالُونِي؟ رحيق ربِّ الأنام
ما أَقْدَرَ أَوْصِفِ اتركوني في حَضْنِ أُمِّي أَنَام
لو عطوني ولو عطوني ما أبدله بَنَفِطِ خَام
بسّ لونه غير لون أبيض مثل الغمام
والطَّعْمُ صَدَقُوا يميني فوق أوصافِ الكلام
فيه ما يَنَمِّي دِمَاجِي وَأَحْتِياجَاتِ العظام
وفيه المناعة لجسمي وفيه شفاءٍ لِلأسقام
الله وصّى الأمّ تَرْضَعْ لي تمام اثنين عام
ويرتجي منه عبادة جنة تحت الاقدام
قدم أُمِّيَمَهَ الْحَبِيبَهَ ماكو فوقه أيّ كلام
حمل وولاده ورضاعه ثلاث فيها يُلام
كلُّ عاقِ أُمَّهَ أَكِيدَهَ عليه ألجنه حرام

الرضاعة الطبيعية بين الطب والشرع

اعتاد علماء الدين الأخذ برأي الأطباء للاستناد إليه في الفتوى بأمر صحي أشكل عليهم، وباعتبار أن الشرع يأخذ بأيسر الأمور وأجلها نفعاً وذلك من خلال ميزان العدالة الإلهي **﴿وإثمهما أكبر من نفعهما﴾**، ولا ندعوا إلى التعجل في أمر الرضاعة الطبيعية فليس الهدف تخطئة أو تأنيب جيل من الأمهات اللاتي لم يؤمن بوجود إرضاع أطفالهن، وربما كن ضحية لعدد من الدعوات تارةً من ذوي الاختصاص في الصحة وتارةً من غير ذوي الاختصاص ممن حرص على نقل تجارب يعتقد بنجاحها دون دليل علمي، وكلها دعوات إلى تهميش الرضاعة الطبيعية باعتبار وجود بديل صناعي (بقري) لحليب الأم، ولما باتت الدعوة إلى الرضاعة الطبيعية أمانة حيث أنها أمر رباني ولأن الرسول ﷺ قال: **«بلغوا عني ولو آية»** لذا الهدف فإن أهل العلم من علماء الدين والطب مدعوون لتحمل مسؤوليتهم في التبليغ.

وكانت أقوى المبادرات أن تبنت منظمة الصحة العامة التي تضم دولة الكويت الدعوة للعودة إلى الرضاعة الطبيعية، ولفظ العودة يدل على وجودها في الأصل فطرةً وشرعاً كما دلت عليه الآية الكريمة **﴿والوالدات يرضعن أولادهن﴾**، بل إن المنظمة

اهتمت بتوضيح أهدافاً كثيرة أهمها:

أولاً: تطبيق سياسات تشجيع الرضاعة الطبيعية

على جميع الأصعدة (الأمهات والمجتمع ووزارات الدولة كالصحة والتربية والتجارة والشؤون، ومجلس الأمة لتشريع قوانين تشجع الرضاعة الطبيعية، وأصحاب العمل في حال الأم العاملة)، ولمنظمة الصحة العالمية خطط معلنة وواضحة على جميع المستويات للوصول إلى هذا الهدف وهذه المعلومات سهلة الوصول عبر



الانترنت (على موقع منظمة الصحة العالمية وموقع إيبفان العالمي المخصص للرضاعة الطبيعية) لكل صاحب قرار ويهمه أمر صحة الطفل والأم.

ثانياً: السعي إلى التأكيد على تطبيق بنود المدونة الدولية لتسويق بدائل لبن الأم التي وقعت عليها دول العالم بما فيها دولة الكويت، وهي تضع ضوابط تمنع الترويج والإعلان عن بدائل حليب الأم للأطفال أقل من سنة وتمنع توزيع العينات المجانية والهدايا في المستشفيات والمراكز الصحية. والمعنيون من وزارة التجارة والصحة مدعوون إلى الاطلاع على هذه المعلومات على صفحات الانترنت موقع إيبفان لأن هذه المدونة كادت أن تُنسى والكثير من أهل الاختصاص لا علم لهم بها. لذا كان من الأولى بنا كمجتمع واعي أن يتحمل كلُّ في مجاله وتخصصه مسؤولية تحقيق هذه الأهداف، بعد أن يقيموا الموازنة العادلة والمدعومة بالبحوث القائمة على الدليل العلمي وهي كثيرة واخترت منها ما استندت إليه منظمة الصحة العالمية بخصوص الرضاعة الطبيعية:

وهذه فتوى وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في دولة الكويت رقم ٤٩٠/٢٠٠٧م بخصوص وجوب الرضاعة الطبيعية جاءت متوائمة مع هذه الأدلة وهذا نص الفتوى:

(في حال قيام الزوجية يجب على الأم إرضاع ولدها ما لم يكن بها عذر يمنع من إرضاعه كأن كانت مريضة، وأيضاً يجب عليها إرضاعه إذا كانت مطلقة ولم يقبل الطفل غيرها، وهكذا إذا عدم الأب ولا مال له ولا للطفل لاختصاصها بذلك، قال تعالى ﴿والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين﴾ (سورة البقرة آية ٢٣٣). فإذا امتنعت عن إرضاعه بغير عذر كانت آثمة لأنها امتنعت عن أداء واجب شرعي عليها فيه مصلحة الطفل والحفاظ على حياته ومدته بقسط من حنانها وعطفها لا يجده في غيرها. أما الانتقال من الرضاعة الطبيعية إلى الحليب الصناعي فإنه يجب ألا يلجا إليه إلا في حالة الضرورة بأمر الطبيب المختص وفي حالة وجود ظروف صحية تحيط بالأم أو الطفل تدعو إلى ذلك فإذا وجدت جاز للضرورة، وإلا لا يجوز، والله تعالى أعلم وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم).

ولعل حديث الرسول ﷺ بالرؤيا التي حدث عنها «بنساء تأكل ثديهن الحيات فلما سأل عنهن .. قيل: يمتنعن أولادهن حليبهن».

لاشك أنهم ممنوعهم خيراً عظيماً سبقنا إليه الغرب فتشددوا لتوفير الخير لأبنائهم ونحن تراخيْنَا.

ولقد أكدت توصيات منظمة الصحة العالمية بخصوص الرضاعة الطبيعية أنه لا يوجد عذر صحي يحظر الإرضاع نهائياً إلا في حالتين: استعمال الأم للأدوية المضادة للسرطان (antimetabolites) والعلاج بالإشعاع الذي يحظر الإرضاع مؤقتاً. وعلى الطبيب معرفة بدائل الأدوية التي يُخشى من أثرها على الرضيع أو على كمية الحليب، ولا تُصح الأم المريضة بتاتاً بعدم مواصلة الرضاعة الطبيعية حيث أن المرض بحد ذاته لا يعد مانعاً. الرسائل العشر للأم المرضعة وهي رسائل مختصرة تحتاجها الأم المرضعة وتجد فيها إجابات لمعظم تساؤلاتها، وهي مرتبة حسب الترتيب الزمني من فترة الحمل إلى بلوغ الرضيع سن عامين.

الرسالة الأولى:

للأم الحامل

تبدأ التهيئة للرضاعة الطبيعية بتوعية الأم قبل الولادة خلال زيارة عيادة الحوامل ولا شك أن الدعم الذي تحصل عليه من المجتمع والأسرة يساعدها على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لتمام عامين كاملين كما ورد في القرآن الكريم، ففي الحمل يتم تهيئة الأم بتعريفها على فوائد الرضاعة الطبيعية وأهميتها وتقديم النصائح التي تساعدها على البدء برضاعة صحيحة فور ولادة الطفل وعلى جميع أشكال الولادة المحتملة - إن كان وارد ولادة قيصرية أو غيرها. والرسالة المهمة هنا أن الرضاعة الطبيعية تبدأ خلال النصف ساعة الأولى من الولادة، ويُقتصر على حليب الأم فقط حتى يبلغ الطفل عمر الست شهور ثم يستمر حتى عامين بمساعدة الأغذية التكميلية، وعلى الأم أن تدرك أن هناك من يساعدها في القطاع الصحي للتمكن من خوض تجربة الإرضاع بنجاح وثقة وممتعة.

الرضاعة الطبيعية وصحة الطفل والأم

الرضاعة الطبيعية هي أروع مثال للتغذية الشاملة التي تعزز الصحة: الجسدية والنفسية والاجتماعية للطفل والأم معاً، وهذا ملخص لفوائدها للطفل والأم.

فبانسبة للطفل تعد الرضاعة الطبيعية تغذية كاملة إلى سن ست شهور دون الحاجة حتى للماء، علاوة إلى أن مكونات حليب الأم تتغير مع سن الطفل لتتمشى مع احتياجاته في هذا السن، ولأن نمو المخ يكون أساساً خلال العامين الأولين من عمر الطفل لوحظ أن نسبة ذكاء الأطفال الذين أتموا الرضاعة الطبيعية لمدة عامين كانت أعلى ممن اعتمدوا على الحليب الصناعي، علاوة على أنه ثابت علمياً أثر الرضاعة الطبيعية في تخفيض نسبة الإصابة بأنواع الحساسية والربو وعدوى الجهاز الهضمي والتنفسي والأذن الوسطى، إضافة إلى ذلك حماية الطفل من أضرار الحليب الصناعي على صحة الطفل، ولاشك أن الأم المرضعة تلاحظ هدوء طفلها بمجرد إرضاعه لأن الرضاعة الطبيعية تقوي علاقة الطفل بأمه.

وبالنسبة للأم تمنع الرضاعة الطبيعية نزييف ما بعد الولادة من خلال تقلصات الرحم التي تشعر بها أثناء الإرضاع كما تساعد الرحم على العودة لوضعه قبل الولادة، والرضاعة تستهلك سعرات حرارية تساعد على المحافظة على وزن الأم من السمنة، وثبت أن هناك إنزيم يزداد إفرازه مع الإرضاع يساعد على الاسترخاء ويقلل من خطر الإصابة بالاكنتاب ما بعد الولادة، كما أن هناك دراسات تفيد بأن الرضاعة الطبيعية تساعد في تقليل الإصابة بهشاشة العظام كما تقلل من نوبات الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي إلى النصف مقارنة بالمصابات ممن لم يرضعن أطفالهن، ومن الثابت علمياً أثر الرضاعة الطبيعية في تقليل الإصابة بسرطان الثدي والرحم وبالعلاقة طردية مع فترة الإرضاع، وحيث أن هرمون الحليب يعد مانع طبيعي في حال الاقتصار على حليب الأم ما لم تقدم وجبات مساندة للطفل لذا فإن الرضاعة الطبيعية تحمي الأم من الآثار السلبية لحبوب منع الحمل.

أما بالنسبة للأسرة فلا شك أن حليب الأم أوفر وأسرع وأجود ولا يرقى إلى مواصفاته أي بديل صناعي.



الرسالة الثانية:

للأم المرضعة بعد الولادة

البداية الصحيحة هي الطريق السليم للرضاعة الطبيعية الناجحة، وأغلي ما تهديه الأم لمولودها الجديد هو اللبأ (الحليب الخفيف الذي يفرزه الثدي بعد الولادة) فهو كنز حقيقي وتركيبته آية في الإعجاز ففيه المواد التي تساعد أمعاء المولود على امتصاص المواد الضرورية كالحديد مثلاً، ويقدم بما فيه من أجسام مضادة دعماً قوياً لجهاز المناعة كما يساعد الرضيع على استعادة وزنه بعد النزول الطبيعي بعد الولادة بسرعة أكبر.

أما البداية للرضاعة الطبيعية الناجحة فتبدأ بملامسة الطفل لأمه فور ولادته ثم البدء بإرضاع الطفل من الثدي خلال النصف ساعة الأولى بعد الولادة مع إبقائه قرب أمه في الغرفة ليلاً ونهاراً ليشجع الإرضاع، وألا تستخدم اللهاية أو الحلقات الصناعية لأنها تجعل الرضيع يرفض ثدي أمه، ومن المعلومات النافعة التي تساعد الأم على إدرار حليبها:

■ أن تتعلم الاسترخاء لتتهيأ لإرضاع مولودها حيث أن الاسترخاء ضروري لتنشيط إدرار الحليب.

■ أن ترضع عند الطلب لأن المص هو المحفز الأول لإدرار الحليب، والتركيز على الرضاعة أثناء الليل حيث أن قمة نشاط هرمون الحليب تكون في فترة الليل، وهو هرمون يساعد على إدرار الحليب كما يساعد على استرخاء الأم ونومها مباشرة بعد انتهاء الارضاع..

■ أن تقتصر على حليبها حيث أن تقديم أي مساعدة خارجية يُعد عشرة تقبل عدد مرات الإرضاع، ولأن المص هو العامل الرئيسي في إدرار الحليب لذا فإن إضافة رضعة مساعدة يؤدي إلى ركود الحليب أكثر من ساعتين وهذا يحفز إفراز مثبطات صنع الحليب التي خلقت لحماية الصدر من الاحتقان، أما عن حاجة الرضيع للماء فالماء في حليب الأم يغني عن ماء الشرب وإن كان في الأجواء الحارة، وعلى الأم أن تكثر بدورها من شرب الماء والسوائل لتعوض ما تفقده عند شعورها بالعطش.

■ أن تتعلم اعتصار حليبها لإعطائه الرضيع عبر الأنبوب إذا كان في الحاضنة، أو بالمعلقة أو الكوب إذا اضطرت لتركه مع من يراعه لظرف ما .

■ أن تتجنب مسكة المقص فهي خطأ شائع ربما يتسبب في سد مجرى الحليب وبالتالي يؤدي إلى توتر الطفل فتعتقد الأم أن حليبها غير كافي فتضطر إلى الاستعانة بالحليب الصناعي وينتهي الأمر بالفطام المبكر.

■ أن تستمر بإرضاع طفلها إذا أصابه الإسهال لأن ذلك يحميه من الجفاف، في حين يحتاج غيره من الأطفال المصابين بالإسهال للدخول في المستشفى للتغذية بالوريد لتصحيح الجفاف، وفي حال مرض الأم تستمر الأم بإرضاع طفلها وإن كانت مريضة فهي تنقل له الأجسام المضادة للمرض لحمايته من العدوى إلا في حالة الإصابة بالدرن أو الإيدز أو حالات تتطلب العلاج بأدوية خطيرة على الطفل.

وبالثقة ومساندة الفريق الصحي وتشجيع الزوج والمجتمع تستطيع الأم أن تقوم بمهمتها العظيمة في إرضاع طفلها بكل سرور وفخر.



الرسالة الثالثة:

مشاكل الثدي

من أهم الصعوبات التي تواجهها الأم في بداية الإرضاع هي صعوبات في كيفية استيعاب المولود وتعلقه بها، وأهمها تسطح الحلمة الولادة القيصرية والتوائم، الطفل الخديج، وبعض التشوهات الخلقية، ومعظم هذه الصعوبات تجتازها الأم بمساعدة الفريق الصحي المدرب مع تجنب إعطاء الحلقات الصناعية بأشكالها المختلفة، فمثلاً في حال تسطح الحلمة ينبغي معرفة ضرورة إمساك الطفل بأكبر قدر من الثدي وليس الحلمة وأن الحلمة ليست ضرورية في وجود التعلق الجيد للطفل، أما في حال الولادة بعملية قيصرية أو ولادة التوائم أو الطفل الصغير الحجم يتم بمساعدة الفريق الصحي تعلم طرق الإمساك بالطفل كبديل للطرق المعتادة، وتجدر الإشارة إلى أهمية تعرّف الأم على أوضاع مختلفة للإرضاع منها المسكة الجانبية لكرة القدم للقيصرية والتوائم والطفل صغير الحجم، ووضع الرقود للولادة القيصرية وأثناء الليل، ووضع التشابك للأطفال صغار الحجم وأصحاب الصعوبات في التعلق، ومن الضروري الإشارة إلى أن تصحيح الأخطاء في وضعية الطفل وتعلقه بثدي أمه أمراً مهماً في منع احتقان الثدي وتشقق الحلمة، والتي قد يترتب عليها لاحقاً قلة إدرار الحليب لدى الأم بسبب ركوده مدة طويلة.

جدول يلخص أهم مشاكل الثدي الشائعة وعلاجها

الحالة	الأعراض	ملخص علاجها
احتقان الثدي	انتفاخ، ألم، +/ - حرارة	كمادات دافئة قبل الإرضاع - كثرة إرضاع الطفل عند الطلب - اعتصار الحليب الزائد - كمادات باردة بعد تفريغ الثدي كأوراق الملفوف (الكرنب) - حمالة صدر جيدة - إيقاف تناول مدرات الحليب المعروفة محلياً.
التهاب الثدي	انتفاخ، ألم، حرارة، إعياء	علاجها مثل علاج الاحتقان + مضاد حيوي
تشقق الحلمة	ألم واحمرار	تصحيح التعلق + شاش فازلين + مسح الحلمة بحليب الأم + ملابس قطنية + (مضاد فطريات إذا كان الألم عميق أو لدى الطفل فطريات بالفم)

الرسالة الرابعة:

طفلي يبكي

لاشك أن كثرة بكاء الطفل يدعو إلى توتر الأم والأسرة كلها، ولبكاء الطفل أسباب نشير إلى أهمها مع ما يناسبه من إرشادات

الإرشادات المقترحة	سبب البكاء
أن تزيد الأم من مرات الرضاعة تلبية لطلب الرضيع لحين يبدأ تزايد الحليب ليناسب عمره في غضون أيام.	الجوع بسبب فورة النمو خلال الأسبوع الثاني والسادس والشهر الثالث
أن تمتع الأم عن الأطعمة المتسببة بالإزعاج لأيام إذا سمح الأمر مع تفاديه إذا ثبت فعلاً أنها السبب.	المغص بسبب التحسس من طعام الأم كالبروتين البقري أو البيض أو الفول السوداني أو فول الصويا أو بعض البهارات
حمل الطفل جالساً في وضع رأسي والتدليك الخفيف لبطنه لإخراج الغازات مع العلم أن هذا المغص لن يؤثر على نمو الطفل وسيقل تدريجياً.	مغص الثلاث شهور دون سبب وخصوصاً في المساء
ترك الطفل يرضع من الثدي واحد حتى يتركه من تلقاء نفسه أثناء الرضعة الواحدة ليحصل على حليب آخر الرضعة المشبع للطفل.	زيادة توارد حليب الأم يجعل الحليب خفيف وغير مشبع للطفل

وهناك بعض الإرشادات التي تُنصح بها الأم للتعامل مع الطفل الذي يبكي مثل:

- التقليل من المنبهات كالشاي والقهوة.
- إبقاء الطفل قريب من الأم ليلاً.
- تحاشي تعريض الطفل للتدخين سواء من قبل الأم أو من حولها.
- التأكد من عدم وجود ما يزعجه من بلل أو حرارة أو برودة أو حاجة إلى النوم.
- وفي النهاية إذا استمر البكاء بعد التأكد من جميع الأسباب على الأم أن تستشير الطبيب للتأكد من خلوه من مرض عضوي والاطمئنان على وزنه ونموه.



الرسالة الخامسة:

هل يكفي حليبي؟

طفلي لا يشبع

من المفاهيم الخاطئة الشائعة لدى الأمهات المرضعات «عدم كفاية حليب الأم وحده»، ولكن ما يلبث أن يزول هذا الظن إذا لاحظت الأم زيادة وزن طفلها باعتماده على حليبها فقط واطمأنت أن وزن طفلها مشابه لأقرانه في نفس العمر وهذا دليل كفاية حليبها، علامة أخرى تلاحظها الأم في البيت هي بول الطفل مرة كل حوالي ٣ ساعات.

ولكنها ربما تتساءل لماذا يجوع طفلها بسرعة؟

إن بعض الأطفال لا يكمل الرضعة فينام قبل أن ينتهي وربما استعجلت الأم وقدمت الثدي الآخر قبل أن ينتهي من الأول، الكثير لا يعلم أن «لبن آخر الرضعة» غني بالدهون والسكريات الحرارية اللازمة للطفل لكي يشبع، ولا يتسنى ذلك في رضعة أقل من ١٠ دقائق، لذا تُصح الأم بالسماح لرضيعها حتى يترك الثدي لوحده حتى وإن شبع من الثدي واحد، ولا داعي لرضاعته من الثديين خلال الرضعة الواحدة إذا اكتفى بثدي واحد.

لكن كيف تعرف الأم أن طفلها شبع؟

إنه عندما يترك الثدي من نفسه وهو مسترخٍ وراضٍ.. مفهوم آخر يحتاج لتصحيح وهو حاجة الطفل للحليب الصناعي في الليل، إن قمة نشاط هرمون الحليب لدى الأم هي في الليل وهذا يأتي ليسد حاجة الرضيع للحليب أثناء الليل.

نصائح لإدرار حليب الأم:

- أهمها كثرة مص الطفل للثدي لأطول مدة وعند الطلب وخصوصاً في الليل.
- تجنب إدخال رضعة مساعدة مثل الحليب الصناعي أو الحبوب قبل سن الست شهور لأنها تقلل مص الطفل لحليب الأم وبالتالي يركد الحليب في الثدي ما يدعو لتقليل إدرار الحليب للثدي.

- تدليك جانبي فقرات الظهر الصدرية بإصبعي الإبهام بحركة دائرية ما يساعد على إدرار الحليب، من الأفضل تعلمها مع الطبيب!
- لا مانع من استخدام بعض مدرات الحليب المعروفة محلياً مثل الحلبة والسوسم.



الرسالة السادسة:

ماذا بعد الأربعين يوماً؟

قبل تمام الأربعين يوماً بعد الولادة كثيراً ما تراجع الأم طبيبة النساء لتسألها عن نوع أقراص منع الحمل، وربما سألت عن موانع الحمل مع وجود الرغبة في إرضاع الطفل، ولا شك أنها فرصة لتعزيز الاستمرار في الرضاعة الطبيعية وتثقيف الأم بالمزايا الجميلة للرضاعة الطبيعية التي تؤمن منع الحمل دون مضاعفات الأقراص المانعة للحمل، حيث أن هرمون الحليب يُعد مانع طبيعي للحمل والرضاعة الطبيعية المقتصرة (فقط حليب الأم) قبل بلوغ الطفل الشهر السادس مع انقطاع الطمث يضمن تأخير الإنجاب، في حين بمجرد عودة الحيض أو إدخال أي أطعمة خارجية أو تجاوز الطفل الشهر السادس يستلزم أخذ الاحتياطات وقتها، ومن أنسب الموانع الأقراص المحتوية على البروجستيرون فقط، أو اللولب الهرموني أو العازل أو موانع أخرى لا تتعارض مع الرضاعة الطبيعية، ورغم أن حدوث الحمل ليس مانع قسري للرضاعة الطبيعية ولكن لاشك أنه يرهق صحة المرضع الحامل. أما عن غذاء الأم بعد النفاس فمن الضروري الانتباه لاختيار الأغذية المناسبة والمحتوية على الكالسيوم والحديد، ورغم أن الرضاعة الطبيعية تساعد على المحافظة على الوزن من الزيادة ولكن هذا لا يعني الإفراط في السكريات والنشويات، ولاشك أن ممارسة الرياضة تعيد للجسم قوته وحيويته..

ومثلما يحتاج الجسم للغذاء فهو بحاجة إلى الراحة والاسترخاء، وللاسترخاء أثر طيب على نفسية الأم والطفل، ويكون بالجلوس في جو هادئ وخافت الإضاءة مغمضة العينين في وضع يسند الرقبة واليدين والرجلين دون تشابك، ثم أخذ شهيق وزفير بعمق وبيطء يفصلهما توقف بسيط مع إعطاء أوامر ذهنية بالاسترخاء لجميع عضلات الجسم، وتكرار ذلك عشر مرات في الجلسة الواحدة، مرة إلى ثلاث مرات باليوم.

أما بالنسبة لوضع الطفل بعد النفاس فمع الأسف عمدت بعض الأمهات إلى إقصاء الطفل في غرفة أخرى وتركته مع من يرعاه أو تركت إنتركم لسماعه في غرفتها، وذلك كي لا يتعود الطفل على النوم قريبا في السرير كما يدعي البعض، وتغفل أمرين هامين وهما: الأولى: حاجة الطفل للرضاعة ليلاً حيث أنه لازال صغيراً ويحتاج لرضعة ربما كل ساعة ونصف الى ثلاث ساعات كي لا ينقص مستوى السكر في الدم وهو نائم، وارتفاع مستوى هرمون الحليب ليلاً يؤمن سد هذه الحاجة، والثانية: حاجة الطفل للشعور بالحنان والدفء، ولاشك أن قرب الطفل من أمه يبعث على اطمئنان الأم والصغير ويبشر باستمرار الرضاعة الطبيعية إلى ما بعد الأربعين يوم حتى تمام عامين من عمر الطفل.



الرسالة السابعة:

سأعود إلى العمل فما العمل؟

تبدأ الحاجة الفعلية للمساعدة الخارجية حين تعود الأم إلى العمل، لذا فإن تعلم اعتصار الحليب يوفر حلاً بديلاً عن إدخال الحليب الصناعي فترة غيابها، والاعتصار يكون يدوياً أو باستخدام أدوات الشفط، وأدوات الشفط المتوفرة منها اليدوي والكهربائي والأتوماتيكي، والنوع الأخير يوفر درجات شفط مختلفة تشبه حركات مص الطفل وبالتالي فهي أقل إيلاًماً، ويُحفظ حليب الأم لمدة ٦ ساعات في درجة حرارة الغرفة، ولسته أيام في الثلاجة ولسته شهور في الفريزر، ويعاد استخدامه بعد تدفئته بحمام ماء دافئ دون رجّه ويسقى الطفل بمساعدة المعلقة أو القطارة أو الكوب مع توشي الحذر والرفق، ولا داعي من تقديمه بالقنينة خشية رفض الطفل لثدي أمه، وخصوصاً خلال الشهرين الأولين من العمر.

إن الاستمرار في رضاعة الطفل كلما سنحت الفرصة وخصوصاً ليلاً يقلل من ظهور مشكلة نقص إدرار الحليب التي غالباً ما تظهر في الأيام الأوائل من العمل، والتي ربما سبقتها شكوى احتقان الثدي لقلة مرات الرضاعة، وعلاج الاحتقان تكون بشفط الحليب آلياً إن لم يتمكن الطفل من تخفيفه من خلال إرضاعه عدد ما أمكن.

ولأن المطلوب من الأم إتمام الرضاعة مقتصرة على حليبها حتى الست شهور الأولى وبمساعدة الأطعمة الأخرى بعدها حتى سن سنتين، فمن الضروري معرفة الظروف المتاحة في العمل والمجتمع والأسرة للاتفاق على طريقة تمكن الأم من إرضاع طفلها أو ترك الحليب المعتصر لمن يقوم بالعناية به أثناء غيابها.

من يتولى العناية بالصغير أثناء غياب الأم؟

على الأم أن تتأكد من وجود معرفة وخبرة في طريقة إطعام الطفل والعناية به من قبل الشخص القائم بالعناية بالطفل وذلك حسب الظروف المتاحة لها في الأسرة.

الرسالة الثامنة:

ماذا عن الإرضاع بعد انقطاع؟

بعد الانقطاع عن الإرضاع بسبب مرض أو سفر (حج) أو اعتقاداً بعدم القدرة على الرضاعة بسبب الولادة القيصرية، أو لنقص في الخبرة أو لأي سبب آخر هل من عودة للإرضاع بعد انقطاع؟

نعم، وإن طال الانقطاع لشهور!!

أريد العودة إلى الرضاعة الطبيعية!

التصريح بهذه الإرادة ضروري جداً للبدء بعودة ناجحة للرضاعة الطبيعية لأن الإرادة تقوي الأم على الصبر مهما طالّت المدة اللازمة لمعاودة الإرضاع.

كيف يكون ذلك؟

أهم ما يدر الحليب هو إرضاع الطفل أكثر ولمدة أطول وحسب الطلب وأثناء الليل حيث أن هرمون الحليب ينشط ليلاً، ولكي تشجعه الأم على ذلك عليها أن تراعي إبقاء الطفل قربها وملامسته لجلدها والعناية به بنفسها، ولكي يستمر في المص لا بد من تشجيعه عن طريق إعطائه حليبه الصناعي الذي كان يستعمله بجعله ينساب بالقطارة قرب حلمة الثدي ليحفزه ليمص أكثر، ويبدأ بنفس الكمية التي كانت تُعطى له وتدرجياً تقل الحاجة إلى الحليب الصناعي مع بداية إدرار حليب الأم إلى حد الاستغناء نهائياً عن الحليب الصناعي.

ولا بد الإشارة إلى تجنب أي نوع من اللهايات أو الحلقات الصناعية بأي شكل كان وذلك لضمان نجاح المهمة التي ربما استغرقت أيام لأسابيع، وربما قصرت بالإرادة القوية للأم وتشجيع من حولها لها بإذن الله.

ربما احتاجت بعض الأمهات لاستخدام بعض مدرات الحليب المعروفة محلياً مثل الحلبة والسوسم، مع تعلم التدليك الذي أشرنا له في رسالة هل يكفي حليبي؟

بعض الأمهات تستفيد من دخول المستشفى لمساعدتها للعودة إلى الإرضاع بوسائل عملية أخرى
يقررها الطبيب.

وللتأكد من حصول الرضيع كفايته من الحليب لابد من مراقبة زيادة وزنه ونتاج بوله.
إنه أمر يستحق التقدير وهي مهمة سهلة إذا صاحبها همة عالية للأم بعد توفيق الله.



الرسالة التاسعة:

متى أطعم طفلي وماذا أطعمه؟

التغذية السليمة للطفل تعني بتوفير الطاقة ومستلزمات النمو، وهي تبدأ بحليب الأم الذي يواكب بتركيبته المتغيرة احتياجات الطفل ويبدأ فطام الطفل بتوفير أغذية مكملة لحليب الأم بالتدرج، مع مراعاة الملاحظات التالية:

- البدء في نهاية الشهر السادس من عمره، ويكون بتقديم الشوفان والأرز الخالي من الحليب الصناعي والسكر والملح، وحيث أن القليل من هذه المنتجات موجود بصورة سريعة التحضير لذا فإن على الأم تقديمها مطبوخة بعد طحنها أو خلطها بالخلاط بعد الطبخ.
- التأكد من أن حرارة الطعام مناسبة للطفل (أفضل طريقة للتسخين وضع إناء الطعام في ماء ساخن).
- مراعاة النظافة في تقديم وحفظ طعام الطفل.
- التأكد من خلو الطعام من قطع قد تتحشر في بلعومه وتعلم إنقاذ الطفل في هذه الحال بقلب رأسه إلى أسفل مع التريبت على الظهر.
- اختيار ملعقة بلاستيك غير حادة الحواف.
- تجنب البدء بالأطعمة المحلاة كي لا يرفض الطفل الطعام قليل الحلاوة.
- التدرج في التقديم وإعادة المحاولة دون إلحاح أو تجريب نوع آخر من الطعام.
- مراعاة مزاج الطفل فأحياناً يبكي لأنه في حاجة لإرضاعه حتى ينام.
- مراعاة حاجة الطفل للماء بين الوجبات على أن يُقدم بالكوب وذلك تجنباً للإمساك.
- دمج المرح مع الإطعام يزيد من تقبل الطفل له، ويكون التركيز على اللعب أفضل بعيداً عن التلفاز والصخب (مثال على اللعب جعل الطفل يمسك ملعقة بلاستيك ليطعم أمه أو أخوه الأكبر).

- عند تجاوز الطفل مرحلة الحبوب يبدأ تقدم له الخضار المهروسة مثل البطاطا أو القرع أو الكوسة كل على حدة في البداية.
- في الشهر التاسع من عمر الطفل يسمح بإعطاء الجزر والخضار الورقية، وبالنسبة للفاكهة فتُقدم على شكل عصير بالكوب أو على شكل وجبة مهروسة دون خلطها بأي شئ.
- بعد تمام التسع شهور تضاف البروتينات كاللحوم وصفار البيض، مع إمكانية تأجيلها في حال ظهور أعراض حساسية أو إسهال إلى بلوغ عام من عمر الطفل.
- وعند تمام السنة يسمح إضافة الملح والعسل ومنتجات الألبان وبيض البيض والأسماك لاحتمال ظهور أعراض مزعجة للطفل الرضيع.
- ويظل حليب الأم مصدر رئيسي للحليب حتى تمام عامين، وهي أهم فترة لنمو مخ الطفل.
- وتعد عيادة الطفل السليم من العيادات التي تعتنى بنمو الطفل وتتقصى مبكراً بعض أخطاء التغذية التي تؤدي إلى بعض الأمراض مثل نقص فيتامين (د) الموجود في الغذاء الصحي كمنتجات الألبان والبيض والسّمك، ويدعمه التعرض للشمس لفترات من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة في الأسبوع في أوقات بعيدة عن الأشعة المتوهجة فترة الظهيرة ليتحول الفيتامين إلى النوع النشط.



الرسالة العاشرة:

اللقاء المفتوح بين الأمهات المرضعات

مجموعة من الأمهات لها عامل مشترك وهو الرغبة في الرضاعة الطبيعية لمدة عامين تتقابل في لقاء يُشرف عليه أحد أفراد الطاقم الصحي المدرب، فيه يتم تبادل الخبرات وتصحيحها وفي النهاية تقوى الصلة لتشكل دعماً وتثبيتاً على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، ولوجود ثغرات علمية لدى الكثير بخصوص الرضاعة الطبيعية وتغذية الرضيع مع حاجة الطيببة لتكرار بعض المعلومات التي ربما كانت الأم على دراية بها يتم اللقاء في موعد محدد مع الأمهات اللاتي سبق حصر أسماؤهن في قائمة الرضاعة الطبيعية لدى المركز الصحي أو المحولين من المستشفى بعد الولادة حيث تتقابل الأمهات لمناقشة معلومات هامة مشتركة، وربما كان أحد هذه الأمور عمل المرأة والحاجة إلى تمكينها من الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، وإلى حماية المجتمع لطفلها أثناء عملها من الإهمال، هذا علاوة على حاجة الأم لدعم ثقتها بنفسها والتصدي للمفاهيم الخاطئة التي يروج لها البعض وقد تتسبب في عرقلة استمرار الرضاعة الطبيعية، وتشكل هذه اللقاءات دعماً طبيياً للأم المرضعة وتمكن من مناقشة عوائق الرضاعة الطبيعية وتعرض الحلول المناسبة لها، فعلى سبيل المثال من الحلول المطروحة كمساعدة للأم العاملة:

- توفير حضانة مجانية لكل مقرر عمل تضمن تواصلها مع طفلها ورضاعتها له أثناء العمل.
- إلغاء الدعم المقدم للحليب الصناعي تدريجياً.
- التمتع بإجازة أمومة براتب كامل لا تقل عن عام وإعطاء الأمهات العاملات حقوقهن الوظيفية كاملة من ترقيات وعلاوات وهذا مطبق في كندا منذ عام ٢٠٠٤- وبلدنا أولى بتطبيقه.
- ولاشك أن حصول المرأة على حقوقها السياسية في بلدنا يلزمها بواجبها تجاه وطنها للالتفات لدورها الهام في الأسرة وتربية الأبناء، وخصوصاً إذا تمّ تمكينها من ذلك على أكمل وجه.

رسالة هامة إلى شخص مهم جداً

قال رسول الله ﷺ: «بلغوا عني ولو آية».

وقال تعالى: ﴿كنتم خير أمة أخرجت للناس تأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر﴾.

وقال تعالى عن النفس ﴿ومن أحيائها فكأنما أحيأ الناس جميعاً﴾.

بدأت المواضيع المرتبطة بتعزيز الصحة بالوقاية من الأمراض ومنع مضاعفاتها تحظى باهتمام الجميع وبات الاهتمام العالمي بمواضيع التغذية الصحية يتصدر قائمة إنفاق الدول، والأطفال هم المستقبل المعقود عليه الآمال. وصحة الطفل الجسدية والعقلية والنفسية تشكل مخرجات التغذية والبيئة السليمة التي تؤثر عليه منذ بداية تكوينه في بطن أمه. ويظل جهاز الطفل المناعي بعد ولادته عاجزاً عن مواجهة ما حوله من الأمراض، فيأتي دور الأم في حماية طفلها من خلال تأمين تغذيته بالرضاعة الطبيعية، ويظن معظم الوالدين أن دورهما قد انتهى باختيار أفضل أنواع الحليب الصناعي المستخلص من حليب البقر، ويظل المجتمع مكتوف الأيدي أمام إغراق السوق بأنواع الحليب الصناعي وبأنواع المفاهيم التي تؤصل البعد عن الرحيق الإلهي الذي أبدع صنعه الوهاب لأكرم مخلوق أمر الملائكة أن تسجد له.

وقد كان الإرشاد الرباني في قمة الرقي في التعاطي مع توعية الأمهات الوالدات حيث أرشد إلى ما ثبت علمياً أهميته وهو الإرضاع فور الولادة، وترك أمر الاستمرار إلى عامين اختيارياً، وهذا ما أفتى به العلماء في وزارة الأوقاف بدولة الكويت من وجوب إرضاع الأم لوليدها كما أشرت سابقاً تحت عنوان الرضاعة الطبيعية بين الطب والشرع من أن اكتمال نمو الدماغ البشري يكون قبل بلوغ عامين من عمر الطفل مع استحالة تصنيع حليب مشابه لحليب الأم. لهذه الأسباب إلى جانب ما يعرفه الكثير من منافع الرضاعة الطبيعية وأنها إحياءٌ لشعيرة ربانية كما أنها إحياءٌ لنفس أوجه هذه الرسالة الهامة إلى الجميع باعتبار كل من يقرأها شخص مهم جداً، وذلك لينال موضوع تشجيع الرضاعة الطبيعية نصيبه

من اهتمام الجميع، نعم الجميع بدءاً من الأم وزوجها، والجديات والصدقات والمدرسات والدعاة والأطباء والطبيبات وأصحاب العمل وتجار المحلات، والوزراء ومن يلي الأمر من النافذين في القرارات، وذلك عن طريق:

- ١ - بث حب الإرضاع في قلوب الأمهات.
- ٢ - تشجيع الأم المرضعة وإعطائها حقها من التقدير في الأسرة والمجتمع.
- ٣ - ترسيخ المفهوم الصحيح للرضاعة الطبيعية المقتصرة فقط على حليب الأم في الست شهور الأولى من عمر الطفل والمستمرة حتى بلوغه عامين، والتصدي للمفاهيم الخاطئة المخالفة لذلك.
- ٤ - حماية حق الطفل بالرضاعة الطبيعية من خلال تدليل العقبات للأم العاملة.
- ٥ - تهيئة المجتمع ليكون صديقاً للرضع، من خلال منع الدعايات المغررة للأم التي تدعوها للحليب الصناعي وإخضاع تسويق بدائل حليب الأم لبنود المدونة الدولية التي وقعت عليها دولة الكويت.

كل ذلك من أجل أن ينعم الطفل بغذاء كامل المواصفات وصحة جسدية ونفسية واجتماعية في أحضان أم ومجتمع يحبه ويهتم به ولينعم الجميع بربيع الرضاعة الطبيعية. شكر وتقدير

لكل من ساهم في دعم الدعوة إلى الرضاعة الطبيعية وأخص بالشكر جمعية صندوق إعانة المرضى الكويتية

وتهنئة من القلب

إلى الأم التي اختارت

فقط حليب الأم «شعاراً لها».

ساهم معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع. امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

إدارة التنمية الاجتماعية

هاتف : 22052132 - الخط الساخن : 1899000

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة 13105 - الكويت

للتواصل: 22052112

للاستفسارات (واتس أب): 97244063



لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى إدارة
العلاقات العامة والإعلام لجمعية صندوق إعانة المرضى