تغذيتك السليمة سر سعادة طفلك الرضيع



من المهم أن تتناول الأُم حديثة الولادة تغذية صحية جيدة غنية بالحديد والفيتامينات والبروتينات وقليل من الدسم والحلويات، والاقلال من القهوة والشاي والمشروبات الغازية نظراً لأنها تنتقل عن طريق الحليب للطفل الوليد مما يؤدي إلى نقل الآثار الجانبية لهذه المواد.

وننصحها بممارسة رياضة خفيفة تحت اشراف الاخصائيات كالسباحة والمشي الخفيف، كما يجب الامتناع عن حمل الأشياء الثقيلة أو القيام بمجهود عضلي وجسدي شديد نظراً للخوف من حالات هبوط الرحم بعد ذلك.

ولا مانع من الأعشاب المريحة للنفساء كالبابونج، الحلية، اليانسون، الزعتر، والنعناع فكلها تهدئ الأعصاب وتخفف الغازات والحلبة التي تساعد على ادرار الحليب.

الرضاعة الطبيعية وموانعها:

الرضاعة الطبيعية أمنية كل أُم لما فيها من مزايا فحليب الأُم نظيف، مغذٍ، معقم، سهل التوفير، مقوً للمناعة، يحمي من الالتهابات المعوية، سهل الهضم، ومجاني.

الا انّ هناك موانع للرضاعة الطبيعية منها:

- الاصابة بأمراض الالتهابا المعدي، الدرن، الايدز، التهاب الوباء الكبدي.
- تشوهات الحلمة تمنع من القدرة على الارضاع الطبيعي.

- الامتناع المؤقت في حالة الإصابة بالتهاب الحاد بالحلمات مع تشققات وخراج.

- استخدام دواء خاص لفترة مؤقتة.

- بعض الاضطرابات النفسية التي تصيب الأُم وهي نادرة.

- عدم ادرار الحليب بكميات كافية وذلك يعرف بمتابعة وزن الطفل.

وفي هذه الحالات تحتاج للارضاع الاصطناعي.

ومن الضروري ان تبدأ الأُم بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة فوضع الطفل الوليد مباشر على صدر الأُم يؤدي إلى زيادة افراز هرمون البرولاكتين المدر للحليب، ويفضل الاستمرار بالارضاع الطبيعي الا في حالة عدم كفايته وذلك بمراقبة تطور الوليد من حيث الوزن وعندها نضيف الحليب الاصطناعي المناسب للطفل وحالته.

إذا كانت الأُم مصابة بفقر دم أو سوء تغذية فإنّ هذا يؤدي إلى ظهور الأعراض نفسها عند الطفل الوليد أيضاً، وإذا كانت الأُم قليلة المناعة فإنّ المضادات لديها قليلة وبالتالي يكون الوضع نفسه بالنسبة للطفل الوليد.

بالنسبة للسوائل والتغذية الاضافية للطفل هناك مدارس مختلفة منها ما يبدأ بسن الأربع أشهر ومنها ما يبدأ بسن الستة أشهر وعادة ما نبدأ بالفواكه الطبيعية والخضار تدريجياً قبل اللحوم والدجاج والسمك، ويعتمد الجدول حسب الطفل وحسب استعداده للحساسية أو للإصابة بالأمراض، والفحص الدوري الشهري مهم جدّاً لمعرفة زيادة الوزن والطول ومحيط الرأس بالنسبة للطفل.

تغذية الطفل مهمة جدّاً وهناك مواد لا يستفيد منها الطفل بل قد تضره مثل:

- اعطاء الملح والبهارات للأطفال الرضع لأنّها لا تطرح من الكلى الا بعد السنة الأولى من عمر الطفل.

- الاسراع باعطاء الطفل منتجات القمح وذلك عن طريق الحليب بشكل مبكر لأنّه يؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية والأكزيما عند الأطفال.

- البقوليات عسرة الهضم وبعض الخضار المسببة للغازات كالملفوف والزهرة والعدس والبصل والثوم وأكلها يؤدي إلى ظهور الغازات مع عسر الهضم لديهم حتى لو احبوا طعمها.

- نبدأ باطعام الأطفال من الأكل العادي بعد السنة الأولى ولكن نبدأ بتخشين الأكل أي اعطاء الطفل الأكل ليس مطحوناً من السن الـ 8-7 أشهر حتى يتعود على الأكل العادي، كما يجب الامتناع قدر الإمكان عن اعطائه المشروبات الغازية الضارة والحلويات نظراً لما تسببه من نشاط زائد واضطرابات بالهضم وتعويد الأطفال على أكل غير صحي.

من المهم تعويد الأطفال على الأكل الصحي كالأكثار من منتجات الحليب والفواكه الطازجة والخضار الطازجة المطبوخة أيضاً، مع اللحوم والدجاج والسمك مع الاقلال من المأكولات الخارجية لما فيها من الدسم.