

موعد الولادة وغذاء الحوامل

من المعلوم أن الحمل الطبيعي ينتهي بولادة المولود الجديد بعد مرور (٢٨٠) يوماً
ابتداءً من يوم

التلقيح... من المعلوم أن الحمل الطبيعي ينتهي بولادة المولود الجديد بعد مرور
(٢٨٠) يوماً ابتداءً من

يوم التلقيح. ولتحديد موعد الولادة.. يضاف الى اليوم الأول للحيض الأخير (٢٨٠)
يوماً، أي (٩ أشهر و٧ أيام)

ولالإيجاز.. وي طرح ابتداءً من أول يوم للحيض الأخير ثلاثة أشهر، ثم يضاف ٧ أيام فيكون
التاريخ الذي تحصل عليه هو موعد الولادة المرتقبة.

مثال: إذا كان اليوم الأول للحيض الأخير عند الحامل هو ١/١ (الأول من يناير)، فكيف
نحدد تاريخ الولادة؟

نعود الى الوراثة ثلاثة أشهر (٩٢ يوماً)، فنحصل على ١٠/١ (أول أكتوبر)، ثم نضيف ٧
أيام، فنحصل على

موعد الولادة وهو ٨ أكتوبر. وإذا لم تتذكر المرأة ميعاد حيضها الأخير، فباستطاعتها
تحديد موعد

الولادة، ابتداءً من اليوم الذي تظهر فيه الحركة الأولى للجنين. يعتمد هذا الأسلوب في
التحديد على إضافة

(140) يوماً الى اليوم الأول الذي ظهرت فيه حركات الجنين الأولى، أي مايساوي
أربعة أشهر وثمانية

عشر يوماً عند المرأة الحامل للمرة الأولى. أما إذا كان الحمل هو الثاني.. فعندئذ يضاف

الى اليوم الذي
شعرت فيه الحركة الأولى للجنين (١٥٤) يوماً، أي خمسة أشهر وبوم واحد.

قطع شهوه الوحم:

يؤخذ الكمون وينقع مع قليل من الخل مده يوم وليله ، ثم يجفف ويحمص ويؤكل كل
يوم ، فانه يقطع شهوه الوحم.

قطع الغثيان : يقول الدكتور عبدالله صادق يعاني حوالي ٨٠٪ تقريباً من الحوامل من
الغثيان او القيء ما بين الاسبوع ٤١٢ من الحمل . وعاده ما يكون هذا الغثيان او القيء
عاديا او مزعجا، الا ان ١٪ من الحوامل قد يعانين من القيء الشديد المتكرر الذي
يحتاج الى تدخل طبي عاجل في المستشفى؛ خوفا مما قد يسببه من نقص السوائل
واضطراب الشوارد الكهربيه، وهي الاملاح والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم.

وبالرغم من ان كثيرا من الطبيبات يصفن نوعا من مضادات الهستامين مع فيتامين ب٦،
للتغلب على الغثيان والقيء، فقد ظهر ان فاعليه الزنجبيل افضل من الادويه المستخدمه
في علاج الغثيان والقيء.

قبل النهوض من الفراش يمكن تناول مشروب الزنجبيل الدافئ محلى بقليل من العسل
مع البسكويت الجاف (بسكويت الشاي)، ثم الانتظار دقائق كافيه حتى تبدأ فاعليه
الزنجبيل قبل النهوض من الفراش صباحا. ويمكن تناول الزنجبيل الاخضر مع
الوجبات. او تناول بودره الزنجبيل بما يعادل ملعقه صغيره يوميا، ويمكن تقسيمها على
ثلاث مرات في اليوم. وبالرغم من ان بعض التعليمات قد لا تفيد، ولكن قد تفيدك
الآخري، فحاولي ما تستطيعين اتباع ما يلي:

"تجنبي الاماكن الحاره فقد يزداد شعورك بالغثيان.

"خذي غفوه او غفوات اثناء النهار لكن ليس بعد الاكل.

• لا تعرضي نفسك للتعب؛ لأنه يزيد من الغثيان.

• نامي نوما مريحا عميقا كافيا اثناء الليل.

• تناولي وجبات قليلة متكرره (كل ساعتين) حتى لا تجوعي او تتخمي.

• تناولي شيئا مالحا كالبسكويت المملح قبل الجلوس الى المائدة.

• تجنبي الاطعمه الغنيه بالدهون.

• تجنبي اضافه البهارات او التوابل.

• تجنبي الماكولات ذات الرائحه المنفره التي لا تودينها.

• لا تتناولي السوائل مع الاكل مثل الماء او المشروبات الغازيه.

• تناولي كميات قليلة منتظمه من السوائل بين الوجبات لتجنب الجفاف.

• تناولي النشويات البسيطة مثل البطاطا او الرز، او الجيلاتين والمعكرونه، وليمكن اضافه الزنجبيل لغذائك.

• تناولي النشويات مع العشاء قبل النوم؛ حتى لا يقل مستوى سكر الدم، مما قد يؤدي الى الغثيان .

الضغط على الرسغ : وللتقليل من الغثيان يمكن الضغط على باطن الرسغ على موضع النقطه في الرسغ، اي على مسافه عرض ٣ اصابع من نهايه كف اليد. مارسي الضغط على الرسغين معا قبل النهوض من الفراش بخمس دقائق. ويوجد سوار مطاطي يستعمل من قبل مسافري البحر للتغلب على غثيان السفر، ويمكن شراؤه من المحلات التي تتعامل مع الادوات البحريه.

الموز: Banana

يعتبر الموز غني جدا بفيتامين ب٦ والبوتاسيوم واكل حبه موز واحده يوميا يقي الحامل من القيء والدوخه.

خل التفاح: Vinegar

في بريطانيا الجديدة تستعمل الحوامل ضد قيء الصباح ملء ملعقة من الخل مع ملء كوب ماء ويمزج جيدا ثم يشرب.

غذاء الحامل:

افضل غذاء هو الاكثار من الخضروات والفواكه والاسماك والبقوليات بانواعها والحليب والتقليل من النشويات والسكريات. كما يفضل اكل بعض ثمرات من التمر يوميا وفي الاشهر الاولى من الحمل يجب تناول حديد مع حمض الفوليك وفيتامين ج ويمكن استشاره الطبيب في استعمال بعض من مستحضرات الكالسيوم وقبل الشهر التاسع يفضل الاكثار من اكل التمر للحامل التي لا تعاني من مرض السكر.

العسل و فوائده للحامل

يحتوي عسل النحل على مجموعه كبيره من الفيتامينات التي تحتاج اليها الحامل ونقص الفيتامينات بالجسم يؤدي الى امراض خطيره ويحتوي ايضا على حمض الفوليك (ب٢) الذي يساعد على تكوين ونضج كرات الدم الحمراء ونقصه يؤدي الي الانيميا الخبيثه . وعسل النحل يفيد الحامل في كثير من الحالات:

- 1 غسل النحل يمد الحامل بالأملاح المعدنية أثناء الحمل.
- 2 يساعد على تخفيف القيء عند الحامل.
- 2 يمنع حدوث الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقه فم المعدة أثناء فتره الحمل.
- 3 غسل النحل يعالج مشكله الامساك عند الحامل.
- 4 غسل النحل يمنع تسمم الحمل.
- 5 غسل النحل مفيد جدا في فتره النفاس لاحتوايه على مواد كثيره قاتله للبكتريا.
- 6 غسل النحل يعالج تقلصات العضلات المصاحبه للحمل.
- 7 يساعد على انقباض الرحم في تسهيل عمليه الولاده وذلك لانه يحتوي ماده (البروستاجلاندين) التي تزيد من قوه انقباضات الرحم التي تساعد على الولاده.

يكتشف العلماء في كل عام معلومات تنبئهم بالدور المهم الذي تلعبه المواد الغذائية في تطور الجنين العقلي والجسدي، بما في ذلك قدرتها على التقليل من مخاطر حدوث عيوب خلقية وأمراض لدى الأطفال حديثي الولادة. ويمكن لفيتامينات ما قبل الولادة المساعدة في ذلك لكنها لا تفي بالغرض لوحدها، وهذا ما يفسر سبب الأهمية القصوى لنوعية الغذاء الذي تتناولينه.

أساسيات الغذاء:

حاوولي تناول ٢٠٠٠ إلى ٢,٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم مركزة على الخضراوات و الفواكه و الحبوب الكاملة و بروتين اللحوم قليلة أو خالية الدهن (الهبرة)، فهي أفضل مصدر للمواد الغذائية المهمة المبرزة هنا، على أن تكون نسبة الدهون محصورة ما بين ٣٠ إلى ٣٥ بالمائة من السعرات الحرارية يوميا، وأن لا تزيد السكريات على ١٠ بالمائة من السعرات الحراري.

وخلال الثلث الثاني و الثالث من الحمل، أضيفي وجبتين خفيفتين في اليوم (انظري

"الوجبات الخفيفة المنشطة" أدناه.

الكالسيوم ١٠٠٠ ملغم

يحتاج طفلك في طور النمو إلى هذا المعدن لنمو العظام ، كما أن تناول كميات كافية منه قد يساعد في وقايتك من فقدان شيء من الكثافة العظمية أثناء فترة الحمل .

تتوفر الكمية اللازمة في كوب من الحليب يحوي ٢٪ دسم، و كوب من دقيق الشوفان المدعم سريع التحضير ، و سلطة تحتوي على كوب من الهندباء الخضراء، و أونصة من جبن تشادر، و كوب من الزبادي قليل الدسم.

الفولات ٦٠٠ ميكروغرام

يحمي فيتامين ب هذا و حمض الفوليك ، الشكل المركب منه ، من تشوهات دماغ الجنين و حبله الشوكي، كالتسُّسنة المشقوقة. وينصح الخبراء بضرورة تناول جميع النساء اللواتي في سن الإنجاب أطعمة غنية بالفولات أو مدعمة بحمض الفوليك، و أخذ مكملات غذائية يومية قبل الحمل لأن هذه التشوهات في الأنبوب العصبي تنشأ في الأيام الـ ٢٨ الأولى بعد الإخصاب - أي قبل أن تعلم العديد من النساء بحملهن. -

تتوفر الكمية اللازمة في كوب من عصير البرتقال المركز، و كوب من دقيق الشوفان المدعم و ١/٢ كوب من الحمص.

الحديد ٢٧ ملغم

يساعد الحديد دمك و دم طفلك على نقل الأوكسجين، كما يلعب دوراً هاماً في سلامة وظائف الأعضاء و العضلات. و يساهم فيتامين ج في عملية امتصاص الحديد من الأطعمة كمنتجات الألبان و الخضروات و الفواكه و الحبوب و البيض، أي أن كوباً بسعة ٥ أونصات من عصير البرتقال أو كوباً من البروكلي المعرض للبخار كافية لإتمام العمل. تتوفر الكمية اللازمة في كوب من دقيق الشوفان المدعم، و رغيفان من خبز البر، و ٣

أونصات من لحم الخاصرة البقري المشوي، و حبة بطاطس مخبوزة بقشرها، و ٢ كوب من السبانخ المطهوه.

البروتين 71 جم

إن الأحماض الأمينية في البروتين مسؤولة عن نمو أنسجة الجسم و تجددها في جسمك و جسم طفلك على حد سواء. و تقول لولا أو رورك، الحاصلة على ماجستير في العلوم، وأخصائية حميات مرخصة، و متحدثة في جمعية الحماية الغذائية الأمريكية "أن إحدى طرق الحصول على البروتين اليومي الكافي هو تناول حصتين من اللحم تزن كل منهما 3 أونصات، إضافة إلى ثلاث حصص من منتجات الألبان. و بالنسبة للنباتيين فإن الفول و البيض و المكسرات تمثل مصادر بروتين جيدة و خالية من اللحوم." بالنسبة للأسماك تجنبي تناول ما يحتوي منها على نسب عالية من الزئبق كأسماك القرش و الإسقمري و أبو سيف، أما ما يتعلق بالأسماك التي تحوي نسب زئبق أقل فإنه لا بأس بها على ألا تقتصري في غذائك على نوع واحد و لا تزيد الكمية عن ١٢ أونصة من السمك في الأسبوع.

تتوفر الكمية اللازمة في كوب من الحليب مخفض الدسم (٢٪ دسم)، و بيضة، و ٣ أونصات من صدر ديك رومي، و 1/2 كوب من فاصوليا (ليم) صغير البذرة، و ٣ أونصات من سمك السلمون .

فيتامين ج ٨٥ ملغم

تشير دراسة حديثة إلى أن فيتامين ج قد يحول دون الولادة المبكرة. و يظن العلماء أن هذا العنصر الغذائي قد يكون ضرورياً من أجل تكوين كولاجين ملائم (تكمّن أهميته في تقوية أغشية خلايا جسمك.)

تقول د.آن ماريا سيقا - رايز، "أخصائية حميات و تغذية مجازة، و باحثة رئيسة في الدراسة، و المدعومة من قبل المعهد الوطني لصحة الطفل و التنمية البشرية" إنك تحتاجين لكمية جيدة من فيتامين ج للوقاية من تمزق الأغشية الأمينية المبكر المسببة

للولادة المبكرة."

وأظهرت التحاليل التي أجريت على أكثر من ٢٠٠٠ سيدة حامل بأن الاقتصار على ٢١ ملغم أو أقل في اليوم من فيتامين ج خلال الثلث الأول من الحمل ضاعف من خطر الولادة المبكرة .

تتوفر الكمية اللازمة من فيتامين ج في (واحد من الأطعمة التالية) برتقالة أبو صرة واحدة متوسطة الحجم، أو ثوب من البروكلي، أو كوب من الشمام، أو كوب من الفراولة.

الوجبات الخفيفة المنشطة:

- "أونصة واحدة من رقائق التورتيه المحمص (حوالي ١٦ رقاقة) مع 1/2 كوب من الصلصة المكسيكية -- ١٥٠ سرعة حرارية
- 5 "قطع من البسكويت الرقيق البر مع أونصة واحدة من جبن تشادر مخفض الدسم - ١٦٠ سرعة حرارية
- "تفاحة واحدة متوسطة الحجم مع ملعقة طعام واحدة من زبدة الفول السوداني -- ١٦٥ سرعة حرارية
- "بيضة واحدة مسلوقة جيداً و 3/4 كوب من عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم 160 -- سرعة حرارية.
- 1/2 "كوب من الزبادي المجمد مضافاً إليه ملعقة طعام من شراب الشوكولاته بشكل قطرات -- ١٦٥ سرعة حرارية
- "سموذي مكون من كوب واحد من حليب الصويا بالفانيليا و 1/2 كوب من الفراولة الطازجة و ملعقة طعام واحدة من سويداء القمح -- ١٧٠ سرعة حرارية .

• كعكه واحدة من الوفل المعد من حبوب متعددة و المغطى بملعقة طعام من الجبن القشدي الخفيف و ملعقتي شاي من مربى المشمش -- ١٦٠ سعرة حرارية

• كوب من بوظة الفانيليا قليلة الدسم يعلوها ملعقة طعام من الكرز المجفف و ملعقة طعام من الجرانولا قليل الدسم -- ١٦٠ سعرة حرارية

أهمية الأحماض أوميغا ٣ الدهنية

لم يتم التوصية على أية كميات يومية محددة للحامل من أحماض أوميغا ٣ الدهنية إلا أنه من المعروف أن هذه الأحماض تساعد في تعزيز نمو دماغ الجنين و عينيه و جهازه العصبي (أحد أنواعها حمض دوكوساهيكسانويك المعروف باسم دي إتش أي)
(docosahexaenoic acid (DHA

و أشارت نتائج أحد البحوث إلى انخفاض في معدلات اكتئاب ما قبل الولادة عند النساء اللاتي حصلن على كميات كافية من الأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٣، و يقوم باحثون أستراليون حالياً باستقطاب النساء الحوامل لإجراء تجربة تحدد فعالية تناول مكملات زيت السمك خلال فترة الحمل لتفادي اكتئاب ما بعد الولادة .

أفضل مصادر الأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٣ هي :أنواع الأسماك الأغني بالدهون، كسمك التروتة الذي يعيش في البحيرات، و السلمون الأطلسي، والحفش، والسردين المعلب. و تعد بذرة الكتان والتوفو و الجوز وزيت بذرة اللفت مصادر جيدة كذلك .

ملاحظة: تم استقاء كميات المواد الغذائية من التعليمات الخاصة بالحمل لمرجع

الكميات التابع لمعهد الطب الغذائي الواقع في واشنطن دي. سي .

***السمن** : يزيد في لبن الأم

***الكمون** : إذا أضيف إليه عسل والسمن فإنه يزيد من لبن الإِمْ.

***لبن البقر** : يزيد في لبن الأم.

***الحمص**: إذا طبخ مع لبن حليب ويحتسى زاد في اللبن.

***زيت الخروع**: يدلك الثديان بزيت الخروع فيزيد لبن الأم.

ترجمة: سمية الشايح



تساءل العديد من الامهات حديثات العهد بالولادة عما إذا كان اطفالهن يتناولون القدر الكافي من الحليب ، و يخشى الكثير منهن انه لن يكون في مقدورهن إنتاج الكمية المناسبة من الحليب التي تفي بحاجة اطفالهن . و سنقوم بشرح عملية إنتاج الحليب آملين ان نعيد بذلك الطمأنينة اليهن.

تعتمد كمية إنتاج الحليب من الثديين على تكرار و فعالية مص الطفل للحليب من الثديين ، فعندما يمص الطفل الحليب تفرز الغدة النخامية هرمونين احدهما يسمى هرمون اوكسيتوسين و الثاني هرمون برولاكتين.

يعتبر هرمون برولاكتين هرمون إنتاج الحليب ، وعليه كلما كرر الطفل المص بفعالية ،

زاد إفراز جسمك لهذا الهرمون و بالتالي تزداد كميّة الحليب التي ينتجها الثدي ، و إذا كان طفلك بحاجة الى كمية اكبر من الحليب التي تنتجها فإن ذلك يتطلب تكرار عملية الرضاعة او المص بصورة اكثر فعالية لزيادة الحليب.

اما الهرمون الثاني ، وهو الاوكسيتوسين فانه يحدث تقلصات بالثديين تدفع الحليب عبر قنوات الحليب الى الحلمات ليتمكن الطفل من تناوله و تسمى هذه العملية " عملية در الحليب " . ومعظم الامهات يشعرون بهذه العملية على شكل وخز او شد في الثديين بعد فترة وجيزة من بدء الطفل الرضاعة.

تعتبر عملية انتاج الحليب نموذجاً ممتازاً لعملية العرض و الطلب ، ففي البداية لا يعرف جسمك كمية الحليب التي يحتاجها طفلك ، ولكن عندما تكرر الرضاعة يقوم جسمك تلقائياً بتعديل امدادات الحليب لتفي باحتياجات الطفل.

هل يتناول طفلك الكمية الكافية من الحليب؟

يمكنك ان تطمأني الى ان طفلك يتناول الكمية الكافية من الحليب إذا كان:

• عدد حفاضه المبللة فعلاً يتراوح بين ست وثمان حفاض في اليوم ، وعدد مرات إخراج البراز يتراوح بين مرتين و خمس مرات في اليوم . وربما يقل عدد مرات إخراج البراز لدى الاطفال الاكبر سناً (بعد ستة الى ثمانية اسابيع من العمر) ليصل الى مرة واحدة في اليوم او حتى كل ثلاثة الى اربعة ايام ، ولكن يظل الاخذ بعدد الحفاض المبللة كدليل على ان الطفل يتناول كفايته من الحليب.

• وزنه يزداد بمعدل اربعة الى سبعة اونسات في الاسبوع او على الاقل رطل واحد (٤٥٣ غم) في الشهر ، وهذه هي الزيادة الطبيعية، لكن ممكن ان تتفاوت الزيادة من طفل الى آخر بالاضافة الى ان الطفل نفسه قد يكتسب معدل زيادة اكبر في اسبوع و اقل في اسبوع آخر ، ويعد هذا الامر طبيعياً تماماً.

• عند فحص طفلك للمرة الاولى تذكري دائماً بأن وزن معظم الاطفال ينقص في الايام التي تلي الولادة مباشرة ، وعليه فإنه يتم تحديد الوزن المكتسب اعتباراً من اقل وزن

يصل اليه الطفل بعد الولادة بدلاً عن الوزن الذي ولد له.

• يرضع بصورة متكررة – كل ساعتين او ثلاث ساعات او من ثمان الى اثنتي عشر مرة خلال اربعة وعشرين ساعة . ويعتبر ذلك المعدل الطبيعي ، ولكن قد تقل عدد الرضعات لدى بعض الاطفال بينها تزداد لدى آخرين .

• يبدو بصحة جيدة و لون جلده طبيعي وهناك زيادة ملحوظة في وزنه و طوله و مفعم بالحيوية و النشاط و عضلات جسمه قوية.

الانذارات الكاذبة:

تعتقد بعض الامهات بأن كمية الحليب لديهم غير كافية ، بينما في الواقع لا تكون لديهم اي مشكلة فيما يتعلق بكمية الحليب وما يقلقهن هو اعراض ناجمة عن مسببات اخرى ، او انهن غير معتادات على الانماط المختلفة التي تعتبر طبيعية لدى الاطفال الذين يرضعون من الثدي ، فإذا كان وزن طفلك يزداد وعدد حفاضة المبللة و المتسخة كثيرة ، فعندئذ لا تكون لديك اية مشكلة تتعلق بكمية الحليب خصوصاً اذا اتسمت تصرفات طفلك بالاساليب التالية:

• يرضع طفلك بصورة متكررة ، يتميز معظم الاطفال بالحاجة الماسة للمص او لملامسة جسم الام بصورة متكررة ، تذكري دائماً أن الرضاعة المتكررة تؤكد ان الطفل يتناول كمية حليب كافية ولا تعني ان هناك نقصاً في كمية الحليب.

• يبدو الطفل جائعاً بعد وقت قليل من الرضاعة . من خصائص حليب الام انه سريع الهضم مقارنة بالحليب الصناعي و بالتالي فإنه لا يتسبب في إجهاد الجهاز الهضمي للطفل ولهذا فإن الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية يكون بحاجة الى الرضاعة المتكررة اكثر من الطفل الذي يرضع من الزجاجه.

• عادات الرضاعة لدى طفلك او زيادة وزنه او اساليب نومه تختلف عن الاطفال الآخرين . لكل طفل شخصيته المميزة القائمة بذاتها ، وهناك اختلافات كثيرة ضمن الحدود الطبيعية.

• يزيد الطفل عدد مرات الرضاعة او زمن الرضاعة او الاثنيين معاً بصورة مفاجئة .
الاطفال الذين يخلدون كثيرا للنوم عندما يكونون حديثي الولادة يستيقظون فجأة و

يبدأون في الرضاعة بصورة متكررة . كما يمر الاطفال بطفرات نمو من حين لآخر على فترات.

•تنتاب الطفل حالات نكد . يمر العديد من الاطفال بفترات نكد خلال اليوم وغالبا ما يحدث ذلك في نفس الوقت من كل يوم . هناك بعض الاطفال الذين ينتابهم النكد معظم الوقت . ولهذه الحالة مسببات كثيرة غير الجوع ، ولكن لا يوجد في الغالب سبب واضح ، حاولي ان تستخدمي وسائل اخرى لتهدئة الطفل اذا لم يساعد الارضاع في ذلك ، ومن هذه الوسائل لف الطفل في بطانية خفيفة او تغيير وضعه او التجول به او هزه . ولكن ضعي في بالك انه مهما كانت اسباب نكد الطفل ، فإنه في الغالب يكون بحاجة للحمل و الاحتضان.

•لا يتسرب من الثدي اي كمية او قد يتسرب كمية قليلة من الحليب . ليس هناك علاقة بين التسرب و كمية الحليب التي تقومين بإنتاجها . ربما تكتشفين ان انسياب الحليب بين الرضعات لم يعد مشكلة بمجرد ما تستقر كمية امدادات الحليب و انتظامها بما يتوافق مع احتياجات طفلك.

•يصبح الثدي فجأة اطرى مما كان عليه . يحدث ذلك عندما تتعادل كميات انتاجك من الحليب مع احتياجات طفلك وبالتالي يزول الاحقن الذي حدث في بداية الامر .
•لا شعري مطلقاً بنزول او در الحليب او يبدو ان ذلك لم يعد قوياً كما كان من قبل قد يحدث ذلك بمرور الوقت ، بعض الامهات لا يشعرن بانسياب الحليب على الاطلاق ، ولكن يمكنهن التأكد من انه ينساب فعلا بمراقبة الاسلوب الذي يتبعه اطفالهن في المص و البلع.

عندما تكون مخاوفك في مكانها:

اذا رأيت ان امداداتك من الحليب لا تفي طفلك فيجب ان تحددى الشئ الذي يعوق عملية الانتاج . قد تسبب او تساهم العناصر المذكورة في تقليل كمية الحليب المنتج:

•التغذية التكميلية :

قد تحد التغذية التكميلية بلعطاء الطفل الحليب الصناعي ، او العصير او الماء بين الرضعات في الاسابيع الاولى لولادة الطفل من كمية الحليب التي تنتجها الام ذلك ان هذه الكميات ستشبع الطفل و بالتالي ستجعله ينتظر فترة اطول حتى يحين موعد الرضاعة التالية . وهذا يؤدي الى تقليل عدد مرات الرضاعة من الثدي ، فكلما تناول الطفل كمية اكبر من الحليب من القارورة خلال اليوم نقصت كمية الحليب التي ينتجها جسم الام في اليوم التالي . وعليه فإن التغذية التكميلية تؤدي الى تقليل انتاج الام للحليب بدلا من زيادته.

•وضع الطفل بصورة غير صحيحة عند الرضاعة:

يجب ان يكون الطفل مستلقياً على احد جانبيه وان يكون كامل جسمه مقابل جسمك يجب الا يضطر لللف او ادارة رأسه حتى يصل الى الثدي . وليتمكن الطفل من ان يمص بفعالية يجب على الام ان تتأكد من ان فمه مفتوحاً بصورة واسعة قبل ان تجذبه اليها بسرعة حتى يقفل شفثيه مغطياً اكبر جزء من الحلقة المحيطة بالحلمة.

•الارتباك الذي تحدثه الحلمات:

قد يصاب الطفل بالارتباك عند استعمال حلمة الزجاجه خصوصاً لأنها تتطلب نمطاً آخر من الرضاعة . فإذا كان طفلك لا يرضع من الثدي بصورة جيدة فلن يتمكن من حث الثدي على انتاج الحليب الكافي له.

•اللهايات :

بعض الاطفال على استعداد لتلبية احتياجاتهم من المص عن طريق استخدام اللهاية التي تسبب في تقليل مدة الرضاعة من الثدي و بالتالي تؤثر سلباً على عملية العرض و الطلب.

•واقبات الحلمات:

قد تؤدي واقبات الحلمات الى تقليل الاشارات المندفعة نحو الدماغ والتي تنشأ عادة

بسبب مص الطفل حلمة الام مباشرة . ويتسبب ذلك في الحد من سرعة إفراز و در الحليب الامر الذي يؤثر مباشرة على الكمية التي يحصل عليها الطفل عند كل رضعة . ان استخدام واقيات الحلمات لعدة ايام سيؤدي الى تقليل كمية الحليب التي تنتجها الام.

• جدول الرضاعة :

تأخير ارضاع الطفل الى ان تشير الساعة الى مرور زمن معين يتعارض مع نظام العرض و الطلب الخاص بانتاج الحليب . و ارضاع الطفل عندما يكون جائعاً يضمن عادة تأمين كمية كافية من الحليب.

• الطفل الهادئ كثير النوم :

بعض الاطفال ينامون معظم الوقت و يرضعون بصورة غير منتظمة و لفترات قصيرة. فإذا ما اتصف طفلك بذلك ووزنه لا يزيد و عدد حفاضة غير منتظمة و المتسخة قليل ، فيجب عليك ان توقظيه بصورة منتظمة و حثه بلطف و تشجيعه على الرضاعة مرة كل ساعتين على الاقل خلال النهار . كذلك قد يتطلب الامر منك تحديد عدد مرات رضاعته ، حتى يتعلم بنفسه كيفية الرضاعة ، بالطريقة التي تشبعه تماما.

• مدة الرضاعة:

قد تساعد الرضاعة لمدة طويلة (من ٢٠ الى ٤٥ دقيقة) في ضمان امداد كمية كافية من الحليب و التأكد من ان طفلك يحصل على الكمية الكافية من الحليب المناسب في الفترة الاخيرة والذي يكون غنياً بالوحدات الحرارية . وتقليل فترة الارضاع في كل رضعه قد يمنع زيادة امدادات الحليب بينما تزداد حاجة طفلك اليه.

• تقديم ثدي واحد للطفل في كل رضعه:

تفضل بعض الامها بعد ان يستقر الحليب في الثديين ، ان تقدم لطفلها ثدي واحد عند كل رضعه . ولكن اذا كنت ترغبين في زيادة امدادات الحليب فإنه من الضروري ان

تستخدمي كلا الثديين.

•العناية بالام:

قد يتعرض الاعياء ، و الاجهاد و التوتر مع انسياب الحليب مما ينشأ عنه نقص في امدادات الحليب وعليه فإنه من المهم ان تأخذي قسطاً كافياً من الراحة بين الفينة و الاخرى خلال ساعة النهار خصوصاً عندما تجلسين لارضاع طفلك.

لقد وجدت الامهات المدخنات ان اطفالهن ينمون بصورة افضل عندما يتوقفن عن التدخين كلياً . كما تقلل وسائل منع الحمل التي يتم تناولها عن طريق الفم من انتاج الحليب و تغير من القيمة الغذائية الموجودة فيه . كما ان اللوالب التي تحتوي على الهرمونات قد يكون لها نفس تأثير اقراص منع الحمل على حليب الام.

قد تؤثر المشاكل الصحية التي تواجهها الام احيانا على امدادات الحليب وعلى زيادة وزن الطفل . وعليه اذا كنت تشكين من اية مشاكل صحية ، او اذا كنت تتناولين اي نوع من الادوية ، فإنه يجب عليك مراجعة طبيبك لمعرفة التأثيرات المحتملة لهذه الادوية على عملية الرضاعة الطبيعية.

الرضاعة الطبيعية تزيد حاجتك لتناول السوائل لأن جسمك يكون بحاجة الى المزيد من السوائل لانتاج الحليب . اشربي من ستة الى ثمانية اكواب من السوائل يومياً و اذا كان لون بولك اصفر داكن و كميته قليلة ، فإن ذلك يعني انك لا تتناولين الكميات التي تحتاجين اليها من السوائل . إن السوائل التي تشربينها هامة جداً ، و افضل اختيار لك و الماء و عصير الفواكه غير المحلى .

عدم اتباع اسلوب جيد في التغذية قد يساهم في الاجهاد و التعب كما انه يؤثر بصورة مباشرة على صحتك و يؤدي الى عدم امداد الكمية الكافية من الحليب . و لذلك عليك اتباع العادات الجيدة في تناول الطعام . تناولي الفواكه الطازجه و السلطات و الخضروات و اللحوم و الجبن و المكسرات و السمك . تجنبي تناول الاطعمة

التي لا تحتوي على قيمة غذائية جيدة مثل البسكويت الحلو و المالح و الحلويات
... الخ

من الموروثات الشعبية المتعارف عليها بين النساء، ومنذ آلاف السنين، قدرتهن التعرف
على جنس المولود من شكل بطن الام الحامل .
البعض منهن يستعين بالتجربة والبعض الآخر بالخبرة او مما سمعنه من جداتهن
وأمهاتهن، والطريف ان توقعاتهن تكون جد موفقة في غالب الأحيان، الأمر الذي يحير
حتى العلماء، ويؤكد ان هذه الحالة من الحالات النادرة التي يعتبر فيها الخيط بين
الثقافة الشعبية والعلم رفيعا للغاية .

من ضمن الموروثات الشهيرة المتداولة بين المخضرمات أنه
إذا كان بطن الام غير بارز فإنها ستلد ذكرا،
أما إذا كان بطنها مرفوعا لاعلى فهذه إشارة إلى أنها حامل بأنثى،
بينما يعتقد البعض الآخر انه إذا زادت الحامل نضارة وجمالا فهي حامل بذكر،
بينما إذا شحبت وذبلت فإنها حامل بأنثى،
وهكذا. ووفقا لتقرير نشرته صحيفة "زود دويتشه نتسايتونج" في موقعها على شبكة
الانترنت في بداية هذا الشهر أن كل هذه التأويلات لها أساس تاريخي، حيث يرجح
أنها ترجع للقرن الخامس قبل الميلاد، مما اثار اهتمام باحثين في جامعة جونز هوبكينز
الاميركية وفتح شهيتهم للبحث عن صحتها، لكنهم اكتشفوا انها بعيدة كل البعد عن
الصحة. فقد أخضع العلماء أكثر من ١٠٠ سيدة حامل لم يكن يعرفن جنس الطفل الذي
يحملنه للتجربة، وكانت النتيجة أن شكل بطن الام الحامل لا يؤدي بالضرورة إلى
تشخيص صائب. كما توصلوا خلال أبحاثهم إلى مجموعة من المفاجآت من بينها أن
إحساس الام وأحلامها قد تؤدي إلى توقعات سليمة بشأن جنس المولود. وخلصت
الدراسة إلى مجموعة

من النصائح التي يمكن أن تساهم بنسبة كبيرة في توقع جنس المولود :



*إذا لم تشعر الام في أول شهور الحمل بالغثيان، أو إذا أصبح ثديها الايمن أكبر من الايسر، أو إذا شعرت بارتفاع سريع في درجات حرارة قدميها مقارنة بفترة ما قبل الحمل فإن هذه من المؤشرات التي تدل على أنها ستستقبل مولودا ذكرا .



*إذا لاحظت الام اتساع حدقة عينيها حين تنظر في المرآة لمدة دقيقة واحدة على الاقل، أو إذا لاحظت جفافا سريعا في بشرتها أو إذا كانت دقات قلب الجنين أقل من ١٤٠ دقة في الدقيقة فإنها يجب أن تتوقع إنجاب ذكر .



*إذا كانت الام ترغب في التأكد بشكل أكبر من جنس المولود الذي تحمله فيمكنها الاستفادة من علم الارقام، إذ يتم حساب عمر الام وقت الانجاب ويضاف إلى رقم الشهر الذي ستحدث فيه الولادة، فإذا كانت النتيجة رقما زوجيا، فإن هذا يشير إلى إنجاب ذكر .



*أما عدم وجود أي من المؤشرات المذكورة فيعني أن الام من الممكن أن تعد نفسها

لاستقبال أنثى.

مدرات الحليب

الشمر: **Fennel** يعتبر الشمر من مدرات الحليب المشهورة لدى الهنود حيث يخمر مقدار ملعقة شاي من ثمار الشمر بعد غليه في ماء الشعير ثم يشرب حيث يدر الحليب.

الحلبة: **Fenugreek**

تعتبر الحلبة أشهر وصفة لادرار الحليب في اليونان والنساء المرضعات يعتمدن عليها كثيراً لادرار الحليب حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتنقع في ملء كوب ماء حتى تكون طرية ثم تحرك جيداً وتشرب وتعتبر الحلبة من الأعشاب التي تحتوي على فيتامين أ، ب، ج وكذلك الكالسيوم وتعمل على ادرار الحليب.

إن أفضل المدرات للحليب من أصل طبيعي هي الحلبة فهي مدرة للحليب وغير مضرّة بصحة المرأة ويمكن استخدامها سفاً على هيئة مسحوق بمتوسط ملء ملعقة متوسطة ثلاث مرات في اليوم ويشرب بعدها كوب حليب أو ماء، أو يمكن إضافة المسحوق إلى ملء كوب ماء أو حليب وتحريكه جيداً وشربه أو يمكن إضافة الحلبة إلى ملء كوب ماء وتركها مغطاة لمدة اثني عشرة ساعة ثم تحريكها وشربها. والمشكلة في الحلبة رائحتها التي تظهر مع العرق وخاصة في الصيف عندما يشتد الحر ويظهر العرق.

ملاحظة: الحلبة منشطة للرحم ولذلك يجب عدم استعمالها في الثلاثة الأشهر الأولى من الحمل.

ثمار الجوز واللوز الجبلي و بذور دوار الشمس والسمنسم و بذور القرع

تستخدم هذه الوصفة في اغلب بلدان العالم كوصفة لادرار الحليب وفي نفس الوقت مغذية ومسمنة.

وصفات أخرى

لقد اقتنع الجميع، بعد أن أثبت علمياً، بأن حليب الأم شيء مهم جداً لصحة الطفل، فأخذت الكثيرات من الأمهات الصغيرات، ولحسن الحظ، يرضعن أولادهن، وعن قناعة.

عند الحاجة هناك الكثير من الوصفات الشعبية القديمة التي أثبتت جدارتها حتى وقتنا هذا، والتي ينصح باستعمالها لإدرار الحليب .

حشيشة الملاك :

يؤخذ ٢٠ غراماً من جذور حشيشة الملاك الناشفة والمفرومة، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد .

-توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لتنعق مدة ١٠ دقائق .

-يصفى ويشرب كوب بعد وجبات الطعام .

كراويا :

-تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بزر الكراويا وتغمر بنصف لتر ماء بارد .

-توضع على النار لغاية الغليان .

-يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام .

بزر الشمر :

-تؤخذ ملعقة شاي من بزر الشمر المطحون وتغمر بكوب من الماء البارد .

-توضع على النار لغاية الغليان ثم تترك لتنعق مدة ١٠ دقائق .

-يشرب كوب بعد طعام الغداء وآخر بعد العشاء .

جزر وعدس :

أكل الجزر الطازج يومياً والمصنوع على شكل سلطة مع قليل من الزيت، أو عصير الجزر مع ملعقة من القشطة مذاقة فيه، وكذلك طبخ العدس يساعد على إدراج الحليب

تهانينا القلبية