


# كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

## المحاضرة السابعة

## تغذية طفل الجزء النظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

# تغذية المرضع ومقارنتها ع تغذية الحامل

## مقدما

تُعد فترة الإرضاع من أهم المراحل في حياة الأم والطفل، حيث يعتمد الرضيع بشكل أساسي على حليب الأم كمصدر رئيسي للغذاء خلال الأشهر الأولى من حياته. وفي هذه الفترة، يتعرض جسم الأم لجهدٍ إضافي نتيجة إنتاج الحليب، إضافة إلى تعافيه من آثار الحمل والولادة. لذلك تُعد تغذية الأم المرضع عنصرًا أساسيًا لضمان صحتها واستمرارية الإرضاع الطبيعي وجودة حليبها، مما ينعكس مباشرةً على نمو الطفل وصحته الجسدية والعقلية والمناعية.
**تكون عادة في الفترة بعد الولادة (فترة النفاس وما بعدها).يفرز ثديها الحليب بفعل هرمونات مثل البرولاكتين والأوكسيتوسين.وقد تستمر فترة الإرضاع عدة أشهر إلى سنتين (أو أكثر حسب العادات والتوصيات الصحية).**

## الأم المرضع وخصوصية حالتها

**المرضع: هي المرأة التي تُرضع طفلها من حليب ثدييها، سواء كان الرضيع يعتمد على حليب الأم اعتمادًا كاملاً أو جزئيًا، خلال الفترة التي تلي الولادة وتمتد عادةً من الأسابيع الأولى وحتى نهاية السنة الأولى أو الثانية من عمر الطفل.**

### خصوصية حالة الأم المرضع مابعد الحمل :

- **الجسم يتعافى من الحمل والولادة.**
- **ينتج الحليب بشكل مستمر**
- **تتحمل مسؤوليات جديدة**
- **رعاية الطفل، السهر، قلة النوم.**
- **تحدث فيها تغيّرات هرمونية (مثل ارتفاع هرمون البرولاكتين والأوكسيتوسين).**

## أهمية التغذية عند الحامل

تركّز على **تغذية الجنين داخل الرحم**، لذلك أهميتها تكون في:

**1-منع التشوهات الخلقية** خاصة عبر حمض الفوليك.

**2-دعم تكوّن أعضاء الجنين** القلب، الدماغ، العظام، الدم.

**3-منع الأنيميا وضعف الدم عند الأم**بحاجة مرتفعة للحديد.

**4-ضمان نمو سليم للجنين والوزن المناسب عند الولادة تقليل مشاكل الحمل** مثل: تسمم الحمل، سكري الحمل، فقر الدم، الولادة المبكرة.

**تغذية الحامل هي الأساس في *تكوين الجنين من نقطة الصفر*، لذلك تعتبر شديدة الحساسية والدقة.**

## اهمية تغذية الأم المرضع

**1. تعويض الطاقة المفقودة**

أثناء الرضاعة يستهلك جسم الأم كمية كبيرة من الطاقة لإنتاج الحليب، لذلك تحتاج إلى سعرات حرارية إضافية حتى لا تشعر بالتعب والإرهاق المستمر.

**2. الحفاظ على صحة الأم العامة**

التغذية الجيدة تساعد الأم على:

- تقوية جهاز المناعة.
- زيادة القدرة على مقاومة الأمراض.
- تحسين مستويات الطاقة والنشاط

**3. حماية العظام**

خلال الرضاعة يزداد احتياج الجسم للكالسيوم إذا لم تحصل الأم على غذاء غني بالكالسيوم، قد يبدأ الجسم بأخذ الكالسيوم من عظامها، مما يضعفها على المدى البعيد.

**4. تحسين الحالة النفسية من خلال الغذاء المتوازن الذي يساعد في:**

- تخفيف التوتر.
- تقليل احتمالية الاكتئاب بعد الولادة.
- تحسين المزاج بفضل الحصول على فيتامينات ومعادن مهمة مثل أوميغا

م. ثائر بهاء

### 5. الحفاظ على الوزن بشكل صحي

التغذية الجيدة تمنع:

- فقدان الوزن المفرط الضار.
- أو زيادة الوزن الناتجة عن تناول أطعمة غير صحية عند الشعور بالتعب والجوع.

### 6. استعادة ما فقدته خلال الحمل

- معادن مثل الحديد لتعويض ما فقدته أثناء الحمل والولادة.
- فيتامينات ضرورية لاستعادة قوتها وصحتها البدنية.

### 7. دعم القدرة على الاستمرار في الرضاعة

- التغذية السليمة تساعد الأم على:
- الحفاظ على طاقتها.
- تقليل الإجهاد.

## مكونات حليب الأم الرئيسية

### 1- الماء (حوالي 87%

- يشكّل أغلب الحليب.
- يساعد على الترطيب وتسهيل الهضم عند الطفل.

---

### 2-الكربوهيدرات اللاكتوز

- يمثل 7% تقريبًا من الحليب.
  - تزويد الطفل بالطاقة.
  - دعم نمو الدماغ.
  - زيادة امتصاص الكالسيوم.

---

### 3-الدهون (3–5%)

أهم مصدر للطاقة للرضيع.

**تشمل:**

- أوميغا 3: أساسي لتطور الدماغ والبصر
- 

م.م ثائر بهاء

**4-البروتينات 1%**

- بناء الأنسجة العضلية..

---

**5-الفيتامينات**

- **الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء:**
- **الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون:**

**وظيفتها :**دعم النمو، المناعة، الرؤية، العظام.

---

**6-المعادن والأملاح**

**وظيفتها :**تقوية العظام والعضلات والمناعة.

---

**7- الخلايا المناعية**

حماية الطفل من الالتهابات، الإسهال، الالتهابات الصدرية.

---

**8-الإنزيمات والهرمونات**

**9-البريبايوتيك**

- تغذية البكتيريا النافعة في أمعاء الطفل.
- تقوية المناعة.
- حماية من المغص والإسهال.

---

## مميزات حليب الأم

- يتغير تكوينه خلال الرضعة الواحدة.
- يتكيف مع عمر الطفل واحتياجاته.
- يحتوي على أجسام مضادة لا توجد في أي نوع حليب آخر.

# ***أهمية تغذية المرضع للطفل***

**أهمية تغذية الأم المرضع للطفل هي جوهر موضوع "تغذية المرضعة" كله تقريبًا**
**الحليب هو الغذاء الأساسي للطفل في أول 6 أشهر من عمر الطفل غالبًا مايكون حليب الأم هو الغذاء الوحيد أو الرئيسي.**

**1. توفّر له غذاء كامل ومناسب للعمر**

حليب الأم هو الغذاء الأساسي للطفل في أول الأشهر، وتغذية الأم الجيدة تساعد أن يكون الحليب كافيًا ومغذيًا.

**2. تساعد على نمو الطفل جسميًا بشكل طبيعي**

إذا تغذّت الأم جيدًا (طاقة + بروتين + دهون صحية)، يكون الحليب مناسبًا لدعم زيادة وزن وطول الطفل.

**3. تدعم نمو دماغ الطفل وتطوره العقلي**

تغذية الأم الغنية بالأوميغا-3، اليود، فيتامينات B وD → تساعد على تطور دماغ الطفل والجهاز العصبي.

**4. تقوّي مناعة الطفل**

الغذاء الجيد للأم يحسّن مكوّنات الحليب (فيتامينات، معادن، بروتينات مناعية) → الطفل يكون أقل عرضة للمرض والالتهابات.

**5. تحمي الطفل من نقص بعض الفيتامينات والمعادن**

لو تغذية الأم سيئة جدًا، بعض العناصر تقل في الحليب (مثل فيتامين A, D, اليود) → وهذا يؤثر على عظام الطفل ونظره ودماغه.

**6. تساعد على راحة الطفل ونومه**

عندما يكون حليب الأم متوازنًا، والسكريات والكافيين عند الأم ليست عالية، يقلّ البكاء والأرق والمغص عند الطفل

م. م ثائر بهاء