كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

المحاضرة الثامنة

المرحلة الثالثة

تغذية طفل: الجزء النظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

حليب الأم وكيف يفرز والعوامل المؤثرة على حليب الأم

حليب الأم

هو السائل الذي تفرزه غدد الثدي عند المرأة بعد الولادة (وأحياناً قبلها بقليل)، ليكون الغذاء الأساسي والمثالي للرضيع خلال الأشهر الأولى من حياته ويعتبر أفضل غذاء للرضيع لأنه يحتوي على جميع العناصر الضرورية للنمو وتقوية المناعة، ويتغيّر تركيبه حسب عمر الطفل واحتياجاته.

كيف يُفرَز حليب الأم

1. تبدأ العملية من الدماغ

عند استشعار الطفل لحلمة الثدي، تنتقل إشارات عصبية إلى الدماغ، وخاصة إلى منطقتين مهمتين في الغدة النخامية.

2. إفراز هرمونات أساسية هناك هرمونان رئيسيان يتحكمان في إنتاج الحليب:

أ) هرمون البرولاكتين (Prolactin) – "هرمون إنتاج الحليب"يتم إفرازه لتحفيز خلايا الغدد الثديية على إنتاج الحليب.

كلما زاد استشعار الطفل للثدي، زاد إفراز البرولاكتين وبالتالي يزداد إنتاج الحليب.

ب) هرمون الأوكسيتوسين (Oxytocin) – "هرمون نزول الحليب"يساعد على دفع الحليب من الغدد إلى القنوات ثم إلى الحلمة.

3. دور الثدي في تصنيع الحليب داخل الثدي توجد:

- الحويصلات تصنع الحليب.
- القنوات الحليبية: تنقل الحليب إلى الحلمة.
- الحلمة: يرضع منها الطفل.

❖ يقوم الجسم باستخدام مكونات من دم الأم **(مثل الماء، الدهون، البروتينات والفيتامينات) لصناعة الحليب داخل الحويصلات.**

4. استمرار إنتاج الحليب يعتمد على:

- الرضاعة المتكررة (كلما رضع الطفل أكثر زاد الحليب).
- إفراغ الثدي باستمرار (حتى يبقى الإنتاج مستمراً).
- حالة الأم الصحية والغذائية.

أنواع حليب الأم حسب الفترة

أ) اللبأ

يظهر من أواخر الحمل وحتى **3–5** أيام بعد الولادة تقريباً.

لونه: أصفر غامق أو مائل للذهبي، وكمّيته قليلة لكنه مركز جداً.

أهم ما يميّزه:

- غني جداً بالأجسام المضادة
- غني بالبروتين.
- قليل الدهون والسكر.
- ❖ يعمل مثل ملين خفيف يساعد على إخراج العقي (أول براز للطفل) وتنظيف الأمعاء.

ب) الحليب الانتقالي

من اليوم الرابع تقريباً إلى نهاية الأسبوع الثاني أو الثالث تزداد كميته تدريجياً.

ويبدأ الدهون واللاكتوز بالارتفاع. يكون وسطاً بين اللبأ والحليب الناضج في التركيب.

ج) الحليب الناضج

يبدأ تقريباً من نهاية الأسبوع الثاني/الثالث بعد الولادة هو الحليب الذي يستمر مع الأم طوال فترة الرضاعة.**يتكوّن من:**

- ماء: حوالي 87٪ (لذلك الطفل لا يحتاج ماء إضافي في الشهور الأولى).
- كربوهيدرات: أهمها اللاكتوز.
- دهون: مصدر رئيسي للطاقة ونمو الدماغ.
- بروتينات: مثل اللاكتالبومين، اللاكتوفيرين.
- فيتامينات ومعادن + إنزيمات + هرمونات + عوامل مناعية.

م. ثائر بهاء

فوائد حليب الأم للطفل

1. غذاء متكامل: يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل في الأشهر الأولى تقريباً من مغذيات (كبرى تشمل لبعناصر الغذائية الكبيرة +الصغرى التي تشمل المغذيات االدقيقة).

2. مناعة قوية: غني بالأجسام **المضادة، اللاكتوفيرين، الليزوزيم**... تساعد في حماية الطفل من:التهابات الأمعاء والتهابات الأذن والتهابات الجهاز التنفسي

3. سهل الهضم:

- بروتيناته أسهل من بروتين حليب البقر.
- يقلل من الغازات والمغص والإمساك.

4. حماية طويلة الأمد:

يقلل خطر:

- السمنة في المستقبل
- السكري من نوع 2
- بعض أنواع الحساسية

العوامل المؤثرة على حليب الأم

أولاً: العوامل الهرمونية والفسيولوجية

1. هرمون البرولاكتين (Prolactin)

هو المسؤول الرئيسي عن تكوين الحليب في الغدد اللبنية ويزيد مستواه بعد الولادة مع بدء الرضاعة الطبيعية.

- ❖ كلما زاد تحفيز الحلمة بالرضاعة المتكررة، زاد إفراز البرولاكتين وزاد إنتاج الحليب.

العوامل التي تقلل البرولاكتين:

- قلة عدد الرضعات.
- استخدام الحليب الصناعي بكثرة (فيقل تحفيز الثدي).
- بعض الأدوية (مثل بعض أدوية الدوبامين، أدوية البركنسون).

م. ثائر بهاء

2. هرمون الأوكسيتوسين (Oxytocin)

تحفيز الحلمة → الدماغ يفرز أوكسيتوسين → انقباض الخلايا حول الحويصلات اللبنية → دفع الحليب عبر القنوات إلى الحلمة.

يتأثر جداً بالحالة النفسية:

التوتر، الخوف، الألم، الخجل الشديد → تقلل إفراز الأوكسيتوسين → الأم تشعر أن الحليب "واقف" أو لا ينزل بسهولة.

الراحة، الحنان، رؤية الطفل أو سماع بكائه → تحفّز إفراز الأوكسيتوسين.

3. سن الأم وحالتها الصحية

الأم الكبيرة جداً في السن أو المصابة بأمراض مزمنة غير مضبوطة (سكر، ضغط، قصور غدة درقية) قد يتأثر عندها إدرار الحليب.

فقر الدم الشديد أو نقص شديد في الطاقة قد يقلل كمية الحليب.

ثانياً: العوامل الميكانيكية (طريقة ومدة الرضاعة)

1. عدد مرات الرضاعة

الرضيع في الأسابيع الأولى يحتاج من 8–12 رضعة في اليوم.قلة عدد الرضعات أو تنظيم صارم جداً للرضاعة (كل 4 ساعات مثلاً) يمكن أن:يقلل تحفيز الغدد اللبنية.

يقلل كمية الحليب على المدى البعيد.

2. التفريغ الكامل للثدي

ترك الحليب في الثدي لفترات طويلة دون تفريغ يؤدي إلى:-

تراكم عامل مثبط داخل الحليب.هذا العامل يرسل إشارة للغدد أن تقلل الإنتاج.

م.م ثائر بهاء

ثالثاً: العوامل الغذائية: مهم جدًا: نوعية غذاء الأم تؤثر أكثر على نوعية الحليب وصحة الأم من تأثيرها على كمية الحليب. الجسم يحاول الحفاظ على تكوين الحليب حتى لو كان غذاء الأم غير مثالي، لكن على حساب مخزون جسمها.

1. الطاقة (السعرات الحرارية): الأم المرضع تحتاج تقريباً500 كيلوكالوري/يوم فوق احتياجها الأساسي في أول 6 أشهر

النقص الشديد في السعرات (حمية قاسية):قد يؤدي إلى انخفاض تدريجي في كمية الحليب وتعب وإرهاق للأم.

زيادة بسيطة ومعتدلة في الطاقة مع غذاء متوازن تساعد على:الحفاظ على إدرار الحليب وتعويض مخازن الطاقة لدى الأم

2. البروتين:ضروري لتكوين مكونات الحليب البروتينية ونقص البروتين لفترات طويلة قدلا يغيّر التركيب كثيراً في البداية (الجسم يعوّض من مخزونه)لكن يضعف صحة الأم (ضعف عضلات، تساقط شعر، تعب).

3. الدهون والأحماض الدهنية الأساسية

كمية الدهون الكلية في الحليب ثابتة نسبياً، لكن نوع الدهون يتأثر بغذاء الأم تناول أحماض دهنية أوميغا-3 (مثل الموجودة في السمك الدهني كالسلمون، زيت الكانولا، الجوز) يحسّن تركيب الأحماض الدهنية في حليب الأم نمو دماغ وعيون الرضيع.

4. الفيتامينات والمعادن بعض الفيتامينات تتأثر بشكل واضح بحالة الأم الغذائية، خاصة:

فيتامين أ، د، ب1، ب2، ب6، ب12، حمض الفوليك.

5. شرب السوائل

العطش الشديد وجفاف الجسم قد يقللان إدرار الحليب لا يوجد دليل قوي أن شرب كميات ضخمة من الماء يزيد الحليب، لكن شرب كمية كافية (حسب العطش + زيادة بسيطة) مهم جداً.

م. ثائر بهاء

رابعاً: العوامل النفسية والاجتماعية

1. **التوتر والقلق:-** يؤثران أساساً على هرمون الأوكسيتوسين:مثل صعوبة نزول الحليب رغم وجوده

2. **الاكتئاب بعد الولادة**

- يقلّل حماس الأم للرضاعة
- يقل توقيت وعدد الرضعات.

3. **دعم الأسرة والمجتمع**

تشجيع الزوج والأم والأسرة للرضاعة الطبيعية مهم جداً.

خامساً: الأدوية والعادات الصحية

1. **الأدوية:-** بعض الأدوية:تقلل الحليب: مثل بعض مقلدات الدوبامين، حبوب تجفيف الحليب،

2. **التدخين:-** النيكوتين قد:يقلل إدرار الحليب يغير طعم الحليب.

3. **الكحول (في البلدان التي يُستخدم فيها)**

ينتقل جزء منه إلى الحليب و يثبط إفراز الأوكسيتوسين ويقلل كمية الحليب ويؤثر في نمو الرضيع.

4. **الكافيين**

سادساً: الحالة المرضية للأم والطفل

أمراض الأم الحمى والالتهابات الشديدة قد تقلل شهية الأم للطعام والسوائل.

م.م ثائر بهاء