



إعداد: خديجة بكر
إشراف: د.جمانة الأعمى



مركز الأميرة الجوهرة للتميز البحثي في الأمراض الوراثية
ص.ب ١١١٦٦ جدة ٢١٤٥٣ المملكة العربية السعودية
هاتف / فاكس : ٩٦٦٦٦٠٢٠٠
تحويلة : ١١٢٤٩
كلية الطب - جامعة الملك عبد العزيز جدة

الرضاعة الطبيعية ومتلازمة داون

مركز الأميرة الجوهرة
للتميز البحثي في الأمراض الوراثية

تدريجياً إلى خارج فمه ..

عند قبض الطفل لِحلمه رقيقه لتتأكد كون فمه مفتوح
بمساحة كافية ولما نه مرتخي على اللثة، وحمل الطفل
ومسكه بالطريقة الصحيحة " ذقنه إلى أسفل " يساعدان
على إرخاء لسانه واستخدامه بطريقة فعالة ..

لف الطفل في غطاء يساعدك على سحب الرأس والكتف
بالطريقة الصحيحة.

التعاس

أطفال متلازمة داون غالباً ما يشعرون بالتعاس الشديد
لفترة طويلة في الأسابيع الأولى لهم... ولا يستطيعون
بأنفسهم كامل الاستيقاظ حتى يتمكنوا من الرضاعة بالشكل
الكافي واللازم لحاجتهم..

حاولي تنظيم طفلك بين الرضاعة والنوم ، حيث يمكنك
إرضاعه كل ساعتين أو من ٨ - ١٢ مرة في اليوم..

إنه يسهل إيقافه تكراراً لأنه لا يكون قد استغرق في النوم،
دميه يأخذ قسطاً كافياً طويلاً من النوم في الليل.

حاولي إيقافه مستيقظاً طوال فترة إرضاعه وتأكدي من أن
يكون الضوء مناسباً حتى لا يحتاج الطفل إلى إغاض عينيه
نتيجة الضوء العالي فينام.. حليبه من الملابس إذا كانت
الغرفة داكنة.. ولكي تبقية مستيقظاً ومتفاعلاً معك حاولي
التحدث معه ومسح وجهه بقطعة قماش مبللة..

إن نقل الطفل بالتبادل بين الثدي والأيسر يزيد
من فعالية الرضاعة ويساعد على إشباع الطفل.

وأخيراً...

لاتنسي أن تستمتعي بكل لحظة من لحظاتك مع
طفلك العزيز..

إلى الأسفل أو إدخال إصبعك إلى ركن فمه.
عند بداية الرضاعة " إذا كانت بطريقة صحيحة " فإن
عملية اللص السريعه لِحلمه ستؤدي إلى إفراز الحليب
، وعند تدفق الحليب فإن سرعة عملية اللص تتغير وتبطأ
وحيثما على الأم ملاحظة سماع صوت البلع ...

إرخاء العضلات

حيث أن أطفال متلازمة داون يعانون من إرخاء العضلات
فعلى الأم المرشعة تثبيت رأس الطفل جيداً عند الرضاعة...
وذلك يساعد على التحكم به وكذلك سهولة مراقبته ..

تقدم اللسان

قد يعاني أطفال متلازمة داون من مشكلة تدلي اللسان
وتقدمه نتيجة تكبر حجمه أو صغر حجم الفم وهذه المشكلة
قد تؤدي إلى دفعهم لحلمة الثدي عند الرضاعة مع عدم
قدرتهم القبض عليها بالطريقة الصحيحة وبالتالي فإن
حدوث التقرحات وارد في هذه الحالة ...

وحيث ذاك فإبقاء اللسان مرتخي على اللثة السفلية تحت
الثدي يساعد الطفل على القبض بالطريقة الصحيحة
على الحلمة... وقد يحتاج الطفل للتخصير والتدريب على
ذلك...

واليك هذا التمرين الذي يساعدك على تحقيق ذلك
بإعادته تكررأ قبل الرضعة ...

تأكدي من غسل يدك وتقليم أظفارك قبل البدء
بالرضاعة!!

• أدخلي إصبعك السبابة مقلوباً إلى فم الطفل... ثم
إضعطي على لسانه براحة أظفرك...

• دعي إصبعك في هذه الوضعية حوالي ٣٠ ثانية حيث
يبدأ عملية اللص...

• والأآن تدريجياً إبدئي بقلب إصبعك إلى حيث تصبح
راحة إصبعك على لسانه وأضعطي على أسفله مع سحبه

لكي يفرز الحليب بالطريقة الصحيحة يجب أن يقبض الطفل
بفمه جيداً على الجزء الأكبر من مساحة الحلمة وعليك عزيمتي
الأم أن تحملي الطفل في وضع مريح في نفس مستوى الحلمة وأن
يكون مقابلاً لك بجسده..

عليك التأكد من أنه في الوضع الصحيح ولا يحتاج للإلتفاف أو
الإلتواء ليبقى قابضاً للحلمة بفمه!!

عليك إسناده بوساده أو " عدة وسادات" تحت ذراعك حتى إذا
ماتعت فيبقى في الوضع الصحيح ولا ينزل عن مستوى الحلمة..
عليك استخدام يدك الأخرى لتمسك بتدليك...

مرري الحلمة على شفاه الطفل حتى يفتح فمه ومن ثم أحضنيه
إلى جانبك.. تحلي بالصبر قليلاً لن ينجح من التجربة الأولى..
ليس طفلك الوحيد الذي يحتاج أن يكون في وضع مريح! أنت
ستعشرين وقتاً طويلاً أثناء الرضاعة فاهتم

أيضاً بكونك في وضع مريح.. كون متأكدة بأنك لا تؤذين ظهرك
وكتفك... إن وضع الوسادات خلف ظهرك قد يساعدك كي تكون
في وضع مريح ويمكنك أيضاً رفع قدميك على طاوله صغيره أو
مقعده.

كيف تتأكدين أن طفلك يرضع بالطريقة الصحيحة؟

انت لا تستطعين رؤية الحليب يتدفق إلى فم طفلك ولكنك
تستطعين تحديد ما إذا كانت الطريقة صحيحة ومجديه ولك
بعض العلامات التي ستساعدك على ذلك:

• أن يضع الطفل المساحة المطلوبة من ثدي الأم في فمه
فيستطيع الضغط عليه بلتته وذلك يساعد على إفراز الحليب.

• يكون ذقن الطفل ملاصق للثدي وكذلك مقدمة انفه وشفاهه
متبسطة ومتنسفة به.

• ينحدر لسان الطفل تحت الحلمة .. ويمكنك التأكد من ذلك
بسحب شفته السفلية برفقه.. يجب أن يكون اللسان مشاهد بين
الحلمة واللثة !!

• لاتحاولي قطع الرضعة بسرعة بل يجب عليك التدرج وذلك
بالضغط على الثدي بالقرب من فم الطفل، ومن ثم خفض ذقنه

إن الرضاعة الطبيعية ليست فقط ضروريه لطفل متلازمة
داون بل هي أيضاً ضروريه للأم... إن حليب الأم هو المصدر
الغذائي الأول والأفضل للطفل ، فهو سهل الهضم ويوفى
مناعة الطفل. فالأطفال الذين يرضعون طبيعياً يكونوا أقل
عرضه للإلتهابات الرئوية والتهابات الأذن والإطرابات المعديه
التي يعاني منها أطفال متلازمة داون على وجه الخصوص
ليس فحسب بل العديد من المشاكل المرضية التي عادة تصيب
الأطفال...

بالإضافة إلى فوائد الحليب الطبيعي فإن عملية الرضاعة
في حد ذاتها تساعد في عملية نمو طفل متلازمة داون وإكتسابه
للمهارات والقدرات، والجدير بالذكر أن عملية الرضاعة
الطبيعية تحسن من عمل عضلات اللسان والفم ، بالإضافة
لكونها أحد الإجابيات التي يمكن للأم المساهمة بها تجاه إنبا
فهي تقربها منه وتوصل العلاقة بين الأم والطفل فتحمي به
أكثر ويحاجتها لها في بدايه الحياة بالنسبه له. في أثناء عملية
الرضاعة تفرز الأم الهرمونات المسؤله عن إفراز الحليب وهذه
الهرمونات تعمل على إنبعاث الدفء والحنان لدى الطفل....

بين الأيام الأولى للطفل الرضيع تعد بمثابة فترة التعارف
بين الأم والطفل، فكل طفل له طريقته الخاصة، وبالتحديد
فإن أطفال متلازمة داون لهم احتياجاتهم الخاصة وطريقتهم
الخاصة، وعلى الأم إبراك ذلك حتى تستطيع التعامل مع طفلها
وإعطائه ما يحتاج ويتطلب...

وضع الطفل أثناء الرضاعة

في الأسبوع الأول والثاني من الرضاعة يجب على الأم الإلتباه
لوضعية الطفل على صدرها وطريقته تناوله له.. قد تواجه
امهات أطفال متلازمة داون في تحديد ذلك في الأيام الأولى من
الرضاعة، علماً بأن الطفل إذا لم يكن في الوضعية الصحيحة
فمن يأخذ قسطاً كافياً من الحليب مقارنَةً بالجهود الذي يقوم
به، وفي المقابل لن يفرز الحليب بالطريقة الصحيحة بالإضافة
لإمكانية حدوث تقرحات في حلمة الثدي...