

## الترجيع

لماذا يعاني طفلي من الترجيع؟

الترجيع هو حيث يهرب الحليب من المعدة ويتدفق من خلال المريء (أو أنبوب الغذاء)، ومرة أخرى في فم طفلك، وفي كثير من الأحيان ييجلب معه أحماض المعدة. هذا أمر شائع في الأطفال، حيث أن لديهم الصمام غير ناضج أو ضعيف المعروف أيضا باسم العضلة العاصرة (بين المعدة والمريء) وهذا يسمح لمحتويات المعدة في التسرب إلى أعلى. وعادة ما يحدث الترجيع بعد التغذية.

هل يتألم طفلي؟

بعض الأطفال الذين يعانون من الترجيع لا يبدو أنهم مستاءون منه. وعادة ما يتم الاحتفاظ بما يكفي من الحليب في المعدة بحيث أن طفلكم ليس جوعاناً وينمو بشكل طبيعي.

قد يكون أنه مجرد عمل فوضوي حيث تشعرين أنه لا يوجد حد لغسل ملابس طفلكم أو ملابسكم! ومع ذلك، فإن محتويات المعدة هي حمضية، ويمكن أن تهرب إلى المريء وتسبب الألم والمضايقة في العديد من الأطفال.



ما الذي يمكنني فعله لمنع الترجيع؟

الرضاعة الطبيعية هي التغذية الأكثر تلامناً للأطفال ويجب أن تستمر في الرضاعة بشكل طبيعي. إذا كنت قد بدأت بالفعل التغذية بواسطة الزجاجة وطفلك يعاني من الترجيع، تحدثي مع اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك حول حليب إصطناعي خصومي للترجيع.

هذا الحليب السميك يميل إلى البقاء في المعدة ولا يهرب بسهولة إلى أعلى المريء. البعض يجمد في الزجاجة ويمكن أن يتسبب في بلع الهواء أثناء تناول الحليب. قد يفضل حليب الترجيع الذي يبقى سائلاً في الزجاجة، ولكن يتخن في المعدة.

هل يمكن أن يشغى طفلي من الترجيع عندما يكبر؟

كلما نضج الصمام (المعروف أيضا باسم العضلة العاصرة) الذي يربط بين المعدة والمريء، تقل علامات الترجيع. بحلول بلوغ طفلكم 12-18 شهر من العمر، قد تحل (تختفي) جميع الأعراض عادة معاً.

هل هناك أي شيء آخر يمكنني القيام به؟

- تجنبوا الملابس والحفاضات الضيقة جدا
- لا تضعوا طفلكم في السرير مباشرة بعد الرضاعة
- حاولوا إعطاء كمية أصغر من الحليب على فترات أكثر تواترا
- بعد الرضاعة، ضعوا طفلكم في وضع رأسي وقوموا بتجشيه، طفلكم إذا كان ذلك ممكناً

## المغص

هل يعاني طفلي من المغص؟

يظهر المغص عادة في حوالي 2-4 أسابيع من العمر ولا أحد يعرف بالضبط لماذا يحدث. الواضح هو أن الأطفال الذين يعانون من المغص يكونون بشكل مفرط لفترات طويلة من الزمن (يتم تعريف الإفرط في البكاء هو البكاء الذي يستمر ثلاث ساعات على الأقل يوميا، لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع، لثلاثة أسابيع على الأقل) ويبدو الطفل غير مرتاح أو متألم.

ويمكن أن يسحبون أرجلهم لتصل إلى بطونهم، أو يصبح وجههم أحمر، أو يقبضوا أيديهم، أو لديهم آرياح، أو يرفضون الأكل أو يصبحون نقيين مباشرة بعد تناول الطعام. الأعراض التزداد سوءاً في المساء ويمكن أن يجد طفلكم صعوبة في النوم والبقاء نائماً.

هل المغص حالة خطيرة؟

المغص ليس عادة خطير ويستمر الرضع في تناول الطعام ويزداد وزنه بشكل طبيعي. <sup>6</sup> وبين نوبات البكاء، يبدو سعداء تماما. إن عدم القدرة على تهدئة الطفل المتألم على الرغم أنه متعب ويبيكي باستمرار يمكن أن يخلق التوتر والقلق للأسر.



ما الذي يمكنني فعله لمنع المغص؟

الحليب الطبيعي هو التغذية الأكثر ملائمة لطفلكم، ويجب أن تستمروا في تغذيته كالمعتاد. والخبر السار هو أن المغص يحل (يختفي) عادة دون أي شكل من أشكال العلاج ببلوغ الطفل 4 أشهر من العمر.

إذا كنتم قد بدأت بالفعل التغذية بواسطة الزجاجة، تحدثوا مع اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بكم حول تجربة حليب إصطناعي خصومي للمغص قابل للهضم بسهولة والذي يهدف للمساعدة في خفض الرياح وآلم البطن.

إن تخفيض محتوى اللاكتوز في الحليب قد يساعد في حل أعراض 'المغص' عند طفلكم.

كيف يمكنني بطريقة أخرى أن أحافظ على هدوء طفلي؟

• إذا كان لدى طفلكم آرياح، قوموا بتجشئته أو تجشئتها بشكل متكرر

- قوموا بلف طفلكم بشكل مريح وتقولوا أو خذوا طفلكم في نزهة على الأقدام في العربة
- قوموا بفرك ظهر طفلكم أو تدليك بطنه بلطف

- إبقوا طفلكم في حالة تحرك في أرجوحة الأطفال أو كرسي هزاز
- جربوا حلقة مختلفة على زجاجة الرضاعة

## الجوع

لماذا يستيقظ طفلي من النوم بشكل متكرر؟

للحصول على ما يكفي من المواد الغذائية والطاقة من الحليب وحدها (إما الحليب الطبيعي أو الإصطناعي)، هناك حاجة لإطعام الأطفال على فترات متكررة خلال اليوم.

بالنسبة للكثير من الأطفال، التغذية كل أربع ساعات أو أكثر يجعلهم يشعرون بالإرتياح حتى الوجبة التالية. وينامون جيدا، ويصحون مراتحون للوجبة المقبلة.

ومع ذلك، بعض الرضع، يبدأون في الشعور بالجوع في وقت أقرب بكثير ويجدون صعوبة في الإستقرار أو يصحون بشكل متكرر، وينامون لفترات قصيرة فقط.

ومن المعروف أن الأطفال المرهقين والجياح يشعرون بالغضب ويميلون إلى البكاء في أوقات كثيرة.



ما الذي يمكنني فعله لمساعدة طفلي في النوم لفترة أطول؟

الرضاعة الطبيعية هي التغذية الأكثر ملائمة للأطفال ويجب أن تستمري في الرضاعة بشكل طبيعي. ومن الصعب الإفرط في تغذية الطفل الذي يعتمد على الرضاعة الطبيعية.

إذا كنتم قد بدأت بالفعل التغذية بواسطة الزجاجة، تحدثوا مع اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بكم حول التغيير إلى حليب إصطناعي خصومي للأطفال الصغار الجياح.

بهذه الطريقة، يمكن أن يشعر طفلكم بالإرتياح لفترة أطول، دون التعرض لخطر الإفرط في التغذية. لا تملأوا إلى إدخال الأطعمة الصلبة أو إضافة إلى الحبوب إلى الحليب في وقت مبكر جدا، حيث أن نظام طفلكم الهضمي لم ينضج بعد.

ويمكن إدخال الأطعمة الصلبة حوالي 6 أشهر.

كيف يمكنني أن أساعد طفلي لكي ينام؟

- هناك العديد من أساليب التهدئة التي يمكن إستخدامها لتثبيح النوم. يمكن لممرضة مرحلة الطفولة المبكرة الخاصة بكم نصيحتكم أو تحويلكم إلى مؤسسة متخصصة
- حمام دافئ قبل وقت النوم، يليه تدليك لطيف
- الموسيقى الناعمة في غرفة الطفل



## الحساسية

هل يمكن أن يصاب طفلي بالحساسية؟

الرضع عرضة للحساسية لأن نظم الجهاز الهضمي والجهاز المناعي لديهم لم تنضج بعد تماما. طفلكم لديه قدر أكبر من خطر الإصابة بالحساسية إذا كان الوالدان أو الإخوة أو الأخوات لديهم تاريخ من الحساسية.<sup>7</sup>

وتشمل الحساسية الربو والأكزيما والحساسية للأغذية وحمل القش.

ما الذي يمكنني فعله لمنع الحساسية؟

يمكن لهذه الخطوات التالية التقليل من فرص إصابة طفلكم بالحساسية:

- لا تقوموا بالتدخين خلال فترة الحمل أو حول طفلكم

- حيثما كان ذلك ممكنا قوموا بالرضاعة الطبيعية لمدة لا تقل عن أشهر الأولى - ليس فقط الرضاعة الطبيعية توفر التغذية الأكثر تلامناً وتوازناً، ولكنها أيضا قد تمنع تطور أمراض الحساسية

هل يجب أن أستخد حليب إصطناعي من نوع غير محسّن (هيبوالرجينيك) لطفلي؟

إذا كنتم قد قررتم التغذية بواسطة الزجاجة وتم تعريف طفلكم على أنه عرضة لخطر الحساسية، إذا يمكن أن يكون الحليب المحلل جزئيا (هيبوالرجينيك) خيارا بالبنسبة لكم. أنه يحتوي على البروتينات التي تنقسم إلى شرائح أصغر، والتي هي أقل احتمالا في أن تسبب الحساسية لدى الرضع الذين هم عرضة لأمراض الحساسية. وينبغي أن يعطى كحليب طفلكم الأول والوحيد بعد الرضاعة الطبيعية.

الحليب من النوع المحسّن ليس، كما يظن البعض، بالضرورة أسهل للهضم أو أفضل للأطفال النقيين أو الأطفال الذين يعانون من الترجيع. الحليب الإصطناعي العادي لهؤلاء الأطفال (أو حليب خصومي مختلف مثل الأنواع الخاصة بالترجيع) عادة ما يكون الخيار الأفضل، ويوفر مجموعة كاملة من المواد الغذائية والطاقة للنمو الصحي.

وماذا عن الحساسية لحليب البقر؟

إذا كان طفلكم يعاني من حساسية لحليب البقر والتي تم تحديدها من قبل اختصاصي الرعاية الصحية، وكنتم قد اخترتم التغذية بواسطة الزجاجة، سوف تحتاجون إلى حليب إصطناعي محلل بشكل شامل موصوف من قبل طبيبيكم العام أو طبيب الأطفال.

## مشاكل التغذية الشائعة

www.infanuture.com.au



النمو

الإمساك

الإسهال

الترجيع

المغص

الجوع

الحساسية

الحساسية

مكالمة مجانية في أستراليا

1800 023 884

الخطوط مفتوحة من الساعة 9 صباحاً

حتى 5 مساءً بتوقيت شرق أستراليا

## طفلي

### لماذا طفلي؟

انه ليس مجرد طفلكم! ما يصل الى انه ليس مجرد طفلكم! ما يصل الى 58 ٪ من الرضع لديهم مشاكل تغذية من نوع أو آخر! قد يكون نظم جهازهم الهضمي الصغير لم ينضج تماما، وهذا يمكن أن يؤثر على عملية التغذية.

ويمكن لأعراض بعض مشاكل التغذية (مثل الإمساك أو التراجع على سبيل المثال) أن تكون واضحة. ولكن غالبا ما تكون العلامات أكثر عمومية. قد يبدو أن الأطفال يكون باستمرار، ويجدون صعوبة في الإستقرار وينامون لفترات قصيرة فقط. يمكن أن يكون هذا مرهق، ليس فقط للطفل، ولكن بالنسبة لك أيضا!

### كيف يمكننا مساعدتكم؟

مشاكل التغذية الشائعة التي يمكن أن تؤثر على الرضع تشمل المغص والتراجع والإمساك واليقظة المستمرة بسبب الجوع.

هذا الدليل سوف يساعدكم على تفسير هذه الحالات. ويوفر بعض الحلول للسيطرة عليها. إذا كنتم قلقون على طفلكم، تحدثوا دائما مع إختصاصي الرعاية الصحية. يمكنكم أيضا الاتصال بخط الاستشارة على 1800 023 884 أو زيارة موقع [www.infanurture.com.au](http://www.infanurture.com.au) لمزيد من المعلومات.



## الأطفال (0 - 5 أشهر الذين يعتمدون على الحليب الاصطناعي للتغذية)

### ما الذي يمكنني فعله لطفلي الذي يعتمد على الحليب الاصطناعي للتغذية؟

إن كميات كافية من المواد الغذائية، والمناسبة لعمر الرضيع، هي أمر حيوي للنمو وتطور الدماغ. الحليب الاصطناعي المتوفر تم تصميمه لطباق التعريف الغذائي لحليب الأم، وذلك لتزويد الرضع بالنمو والتطور الأمثل من سن - (0 5 أشهر).

### ما الذي يجب أن أعرفه أيضاً؟

الرضاعة الطبيعية هي التغذية الأكثر ملائمة للأطفال الرضع، وعليكم قبل أن تختاروا التغذية بواسطة الزجاجة التحدث مع إختصاصي الرعاية الصحية الخاص بطفلكم.

إذا كنتم قد بدأت بالفعل التغذية بواسطة الزجاجة فأنه من الجيد أن تعلموا أن هناك حليب اصطناعي متوفر والذي يتم هضمه بسهولة ولنذي. ولهذا السبب يمكن ان يتحول الرضع بسهولة من الحليب الاصطناعي المتخصص إلى الحليب الاصطناعي العادي.



## الأطفال 6 - 12 الذين يعتمدون على الحليب الاصطناعي للتغذية

### ما الذي يمكنني فعله لطفلي الذي يعتمد على الحليب الاصطناعي للتغذية؟

الحليب الاصطناعي المتوفر يحتوي على كل الطاقة والمغذيات التي يحتاجها الرضع للنمو الأمثل من 6 أشهر، عندما يحين الوقت لتقديم الأطعمة الصلبة.

### ما الذي أيضاً يمكن أن يساعد طفلي الذي يعتمد على الحليب الاصطناعي للتغذية؟

ينبغي أن يكون حليب الأم أو حليب الرضع الاصطناعي مصدر طفلكم الرئيسي للتغذية في السنة الأولى. في حوالي 6 أشهر، يمكن تقديم أطعمة جديدة تدريجياً، لتعود طفلكم على المذاقات الجديدة ومكوناتها، ولتشجيع تطور الفكين والاسنان لديهم.

عادة ما يبدأ طفلكم بالإظهار لكم أنه على استعداد للأطعمة الصلبة. ويمكن أن يبدأوا بمراقبتكم باهتمام عندما تاكلون، ويفتحون أفواههم كما لو يقدونكم وأنتم تاكلون أو يعملون أصواتا وإيماءات تشير إلى أنهم يرغبون في تذوق طعامكم.

الأطعمة الأولى تشمل حبوب الأرز الخاصة بالأطفال، ممزوجة مع حليب الأم أو الحليب الاصطناعي والفواكه والخضراوات المهروسة ناعماً مثل الموز والافوكادو، التفاح والكمثرى واليقطين المطبوخة. يمكن لإختصاصي الرعاية الصحية الخاص بطفلكم تقديم النصيحة لكم حول تقديم المواد الصلبة.

## الإمساك

### كيف أعرف أن طفلي يعاني من الإمساك؟

قد يقوم طفلكم بالإخراج أقل كثيراً من الأطفال الآخرين الذين تعرفونهم، ولكن لا تكونوا سريعين جدا في التفكير أن لديهم مشكلة الإمساك، حيث أن الرضع يختلفون من حيث عدد المرات التي يخرجون فيها في اليوم الواحد.

ما هو أكثر أهمية هو ما إذا كانت حركات الامعاء قد تغيرت في الكثافة أو أصبحت أقل تواترا من المعتاد.

قد يكون هناك ألم عندما يحدث الإمساك، لأن البراز يمكن أن يكون أكبر من المعتاد، أو قاسي مثل الحصى. يمكن أن تصبح معدة طفلكم منتفخة مع ألم مغص.



## ما الذي يمكنني فعله لمنع الإمساك؟

حليب الأم هو التغذية الأكثر ملائمة لطفلكم والإمساك ليس مشكلة في كثير من الأحيان بالنسبة للرضع الذين يعتمدون على حليب الأم للتغذية.

إذا كنتم قد بدأت بالفعل التغذية بواسطة الزجاجة، أسألوا إختصاصي الرعاية الصحية عن محاولة إستعمال حليب اصطناعي خصوصي للإمساك مما قد يساعد على تحسين الوضع.

يتم تعديل مستويات بعض المكونات في الحليب الاصطناعي للإمساك بشكل طفيف لزيادة الحركة في نظام الجهاز الهضمي للطفل، مما يؤدي إلى براز أكثر ليونة وتواتر.

إذا أصبح الإمساك مستعصياً، لا تترددوا في طلب المزيد من المشورة من إختصاصي الرعاية الصحية الخاصة بكم.

### ماذا الذي أيضاً يمكن أن يساعد؟

- يمكن إعطاء الماء المغلي المبرد في اعتدال، لا سيما في الطقس الحار
- إجراء تمرين ركوب الدراجات اللطيف مع ساقى طفلكم
- لا تلجأوا إلى الأدوية المسهلة إلا بموجب المشورة المهنية

## الإسهال

### هل يعاني طفلي من الإسهال؟

إذا كان البراز متكرر جداً ولين ومائي، إذن طفلكم قد يكون لديه إسهال. يتم فقدان الكثير من الماء بالإضافة الى الإلكتترولائيس القيمة (وهذا يمثل أملاح الصوديوم واليوتاسيوم) من خلال الإسهال، وبالتالي يمكن ان يعاني الرضع بسرعة من الجفاف.

### ما الذي تسبب في إسهال طفلي؟

عادة، الإسهال مشكلة مؤقتة، بسبب إلتهاب جرثومي أو فيروسي. ومع ذلك، في بعض الأحيان يمكن أن يكون الإسهال نتيجة لتناول أدوية معينة، وأحياناً الحساسية للطعام.<sup>3</sup>

### ماذا يمكنني أن أفعل لطفلي؟

أياً كان سبب الإسهال، لا بد من علاج الجفاف على وجه السرعة لتجنب المشاكل الصحية الأكثر خطورة. ومع ذلك، بالإضافة إلى السؤال، يحتاج الجسم أيضاً إلى الإلكتترولائيس ليحتمل بشكل صحيح، لذلك فإن محلول يحتوي على الإلكتترولائيس يمكن أن يساعد على إعادة الترطيب بمزيد من الفعالية.<sup>4</sup>

قد تجدون أن شهية طفلكم قد إنخفضت وهذا يمكن أن يكون التحدي الأكبر في منع الجفاف. حاولوا تغذيته بالسوائل كلما إستطاع طفلكم أخذها.

## ما هي السوائل التي يجب أن أعطيها لطفلي؟

دائماً إتبعوا مشورة إختصاصي الرعاية الصحية الخاص بكم، حيث أن الجفاف يمكن أن يكون خطيراً إذا لم يعالج بشكل صحيح. وبصفة عامة، ينبغي أن يسمح للرضاعة الطبيعية في كثير من الأحيان طالما يريدوا الرضيع. وهي تساعد على حماية الرضع حديثي الولادة في الوقت الذي ينضج فيه الجهاز الهضمي.

إذا كنتم قد بدأت بالفعل التغذية بواسطة الزجاجة، أسألوا إختصاصي الرعاية الصحية أو الصيدلي الخاص بكم عن حليب اصطناعي خصوصي 'لمنع الجفاف'. وهذا الحليب مصمم للمساعدة في إعادة ترطيب الأطفال المصابين بالإسهال، حتى تتحسن حالتهم.

### هل هناك اي شيء آخر يمكنني القيام به؟

- إعطاء الطفل كمية قليلة ومتكررة من الغذاء قد تناسب طفلكم على نحو أفضل.
- إذا كنتم قد بدأت بالفعل التغذية بواسطة الزجاجة، خذوا في عين الاعتبار تغيير حليب طفلكم الاصطناعي المعتاد إذا تكرر الإسهال.
- دائماً أطلبوا نصيحة الطبيب على الفور إذا كان البراز يحتوي على دم أو قاتم جداً، أو إذا لم يكن هناك أي تحسن بعد 24 ساعة. كذلك تحققوا من الحمى وعلامات الجفاف (مثل الطفل (لا يتبول).



## infa-nurture

هاتف 1800 023 884 أو قوموا بزيارة

[www.infanurture.com.au](http://www.infanurture.com.au)

حليب الأم هو الأفضل للأطفال الرضع.

المقصود من الحليب الاصطناعي أن يحل محل

الحليب الطبيعي عندما لا يرضعن الأمهات.

التغذية الجيدة للأمهات مهمة لإعداد والحفاظة

على الرضاعة الطبيعية. إن إدخال التغذية

الجزئية بواسطة الزجاجة يمكن أن يؤثر سلباً

على الرضاعة الطبيعية، وعكس القرار بعدم

الرضاعة الطبيعية أمر صعب. وينبغي إعداد

حليب الرضع واستخدامه وفقاً للتعليمات.

الإستخدام غير الضروري وغير السليم لحليب

الرضع الاصطناعي يشكل خطراً على الصحة.

وينبغي النظر في الآثار الإجتماعية والمالية عند

إختيار أسلوب التغذية. وينبغي النظر في مشورة

الإختصاصيين عند إختيار أسلوب التغذية. كما

ويجب إتباع نصائح الإختصاصيين.

1. The Leading Edge, Quantitative & Qualitative Research June 2005. 2. Klein EJ et al. Clin Infect Dis 2006; 43(7): 814-6. 3. Vanderhoof JA. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 1998; 1(5): 419-22. 4. Sullivan PB. Nutrition 1998; 14: 758-62. 5. Vandeplass Y et al. Acta Paediatr 1998; 87: 462-68. 6. Wade S. and Kilgour T. BMJ al. 323: 437-440. 7. Tang MLK. AFP 37(4): 204-208. PA10198