

فطام الطفل السن الأنسب وأفضل الطرق



الخميس 18 أبريل 2024 11:57 م

توفر الرضاعة الطبيعية، فوائد صحية لا مثيل لها للطفل والأم؛ فحليب الثدي مصمم بشكل فريد لتلبية الاحتياجات الصحية للطفل في مرحلة النمو، وهو الغذاء المثالي للرضع؛ حيث إنه آمن لهم. كما أنه يعزز جهاز المناعة لدى الرضع؛ مما يساهم في حمايته من أمراض الطفولة الشائعة. كما يوفر حليب الأم كل الطاقة والمغذيات التي يحتاجها الرضيع في الأشهر الأولى من حياته. ويستمر في توفير ما يصل إلى نصف أو أكثر من احتياجات الطفل الغذائية بين عمر 6 أشهر و12 شهرًا، وثلاث احتياجات الطاقة بين 12 و24 شهرًا.

إرضاع الطفل لمدة سنتين

ووفقًا لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف"، فقد أشارت الأدلة إلى الفائدة الكبيرة التي يعود بها إرضاع الطفل لمدة سنتين على كل من الأم وطفلها على حد سواء. ونظرًا لاختلاف حالة كل أم وطفلها عن غيرها، من المهم تحديد مدة الرضاعة المناسبة لهما. وأشارت إلى أنه لا يوجد ما يثبت صعوبة فطام الطفل بعد مضي عام واحد.

طرق الفطام

وتقول وزارة الصحة، إنه يوصى بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية لمدة عام أو أكثر. عندما تقرر الأم الفطام فلا يجب أن تتوقف عن الرضاعة مرة واحدة، بل يجب المحاولة في تقليل الرضاعة الطبيعية تدريجيًا وببطء، ولتحقيق ذلك يجب:

- تقليل جلسة الرضاعة وذلك بجعلها كل يومين إلى خمسة أيام.
- تقليص مدة جلسة الرضاعة الطبيعية.
- زيادة الوقت بين موعد الجلسات.
- تبدأ بعض النساء بالفطام عن طريق إيقاف الرضاعة أثناء النهار أولًا، وتستمر في الليل أو قبل نوم الطفل لتصبح الرضعات الليلية أو قبل النوم هي آخر رضعات تُوقَّف.

مشاكل الأم مع الفطام

تحدث العديد من مشاكل الثدي أثناء الفطام (مثل: احتقان الثدي، أو انسداد قنوات إدرار الحليب، أو العدوى) لا سيما إذا توقفت الأم عن الإرضاع مرة واحدة؛ لذلك ينصح بالفطام تدريجيًا وببطء لتجنب هذه المشاكل. من الطبيعي أن تشعر المرأة بالحزن عندما تفطم طفلها، لكن يجب أخذ الموضوع ببساطة والتذكر فيما قد منحه الأم لطفلها من فوائد كثيرة. قد تشعر المرأة بعد الفطام بصغر حجم الثدي، وأيضًا وجود علامات التمدد على الثدي، لكن علامات التمدد تختفي عادةً بمرور الوقت، فبعد التوقف عن الرضاعة الطبيعية سيتوقف الثدي عن إنتاج الحليب، ولكن قد يكون من الطبيعي أن يظل بعض الحليب في الثديين لأشهر أو سنوات بعد الفطام.

نصائح للتعامل مع نفسية الطفل بعد الفطام

أكدت نتائج بعض الدراسات، أنه يجب على الأم اتباع بعض النصائح للتعامل مع الطفل بعد الفطام، للحد من أي مضاعفات يمكن أن يتعرض لها، حيث تتضح في:

- ممارسة اللعب مع الطفل والمشاركة معه في أصغر التفاصيل □
- تجنب الجلوس في أماكن الرضاعة أو ارتداء ملابس الرضاعة □
- الحرص على تغيير روتين الطفل خاصة في الأوقات التي اعتاد الطفل على الرضاعة فيها □
- توفير روتين نوم مناسب لأن الطفل في هذه الفترة قد يعاني من اضطراب النوم □
- الحرص على تناول لكافة الوجبات في اليوم ولا يشترط الكميات الكبيرة من الأطعمة □