

رضاعة طفلك خلال السفر

من الصعب السفر مع أطفال رضع، خاصة انه من الصعب تأمين الغذاء المناسب والحفاظ على صحتهم. هذا الدليل سيقدم لكم بعض النصائح والحلول للمساعدة على تأمين الغذاء والحفاظ على صحة الرضيع.

الرضاعة الطبيعية مهمة جداً وهي ستسهل عليك السفر. الرضاعة الطبيعية هي سهلة وممكنة في اي مكان ولا تحتاج الى تحضير، بالتالي تسهل عليك الانتقال بسرعة، ولن تحتاجي الى الوقوف في الصف للحصول على طعام لطفلك اذا كان يرضع من الثدي. اذا كنت تعطي طفلك الحليب الصناعي، أحياناً قد تحتاجين للوقوف لشراء الحليب، وغسيل الزجاجات، وهذا شيء صعب وقد يؤخر رحلتكم.

الحليب الصناعي والزجاجات تساهم بإصابة الرضيع بالأمراض مثل الإسهال. الاعتناء بالطفل المريض، كثرة تغيير الحفاضات ومحاولة العثور على الرعاية الصحية اللازمة قد يكون صعباً و احيانا يستلزم التوقف عن السفر.

الرضاعة الطبيعية خلال السفر - بعض النصائح :

الطفل من عمر الصفر حتى ٦ أشهر

الرضاعة الطبيعية يجب أن تكون الغذاء الوحيد للطفل

لا يجب إعطاء الطفل :

- الماء، العصير
- الشاي و القهوة
- أي نوع اخر من الحليب
- أي اطعمة لصلبة أخرى

الرضاعة الطبيعية هي المصدر الوحيد للماء النظيف للأطفال ما دون ال ٦ أشهر، حليب الثدي يحتوي على مكونات ومركبات تحمي طفلك من الأمراض.

إعطاء الرضيع اي طعام أو سائل اخر قد يسبب المرض حتى لو كانت كمية قليلة من الحليب المصنع أو الأطعمة الصلبة، ويسبب بنقص في إدرار الحليب. بينما الإكثار من إرضاع الطفل يساهم بزيادة إنتاج الحليب بما ان الرضاعة الطبيعية هي عرض وطلب.



الإرهاق و القلق لا يسبب في جفاف او فساد حليب الثدي و لكن قد يسبب في بطء بعملية إستخراج الحليب. التفكير في طفلك والأمل في مستقبل أفضل سيساعد على أدرار الحليب، الإكثار من الرضاعة أيضاً تساعد.

في أوروبا الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة مسموح بها فلا داعي للقلق، يمكنك إرضاع طفلك أينما كنتي، ان رغبت في مكان خاص

هناك العديد من الأماكن توفر حجرات للرضاعة، شال من القماش قد يعطيك التغطية اللازمة للرضاعة في الخارج. يجب على الأمهات رضاعة أطفالهن حتى لو كن مرضى او حوامل، اذا كنتي مريضة حليبك يحمي طفلك من المرض. اذا كان طفلك مريضاً استمري في رضاعته من الثدي ولا تعطيه اي شيء آخر، حليبك سيساعد طفلك على استعادة صحته. اذا توقفت عن الرضاعة الطبيعية مؤخراً بإمكانك البداية من جديد

- ارضعي طفلك في الليل و النهار.
- كثرة عدد المرات الذي يرضع فيها الطفل تساعد على إدرار الحليب.
- اعرضي على طفلك الرضاعة قبل أية طعام آخر



الطفل من عمر ٦ أشهر حتى السنتين

الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الأساسي ويكملها الأغذية التكميلية الصلبة اذا كان طفلك عمره أكثر من ٦ أشهر استمري في رضاعته، حليبك يؤمن لطفلك الكمية الكافية من الماء و الغذاء الصحي والنظيف، يحميه من الأمراض، و يسهل عليك سفرك.

الرضاعة الطبيعية تريح طفلك و تساعدك على الاسترخاء، ينصح ان تستمر الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين اذا كان طفلك عمره أكثر من ٦ أشهر بإمكانك ادخال الأطعمة الصلبة و لكن ان لم يكن متوفر فلا تقلقي حليب الثدي كافي، كثرة عدد الرضعات تزيد من إنتاج الحليب وبالتالي لن يجوع طفلك.

لا تعطي طفلك الحليب الصناعي الا اذا كانت الرضاعة الطبيعية غير ممكنة

الحليب الصناعي قد يسبب مشاكل خطيرة لطفلك، وهي صعبة خلال السفر، فلا تستعلمي الحليب الصناعي الا اذا لم يكن لديك

اي خيار اخر.
الحليب الصناعي غير نظيف، الأطفال الذين يشربون الحليب الصناعي هم أكثر عرضة من الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل الإسهال والالتهابات التنفسية.

ان كنتِ ترضعي طفلك من الثدي وتعطيه الحليب الصناعي في نفس الوقت، بإمكانك الرجوع للرضاعة الطبيعية فقط :

- ارضعي طفلك من الثدي باستمرار
 - استبدلي الحليب الصناعي بالرضاعة الطبيعية تدريجياً
 - قد تحتاجين لعدة أيام للتخلص من الحليب الصناعي و استبداله كاملاً بالرضاعة الطبيعية
- إذا كنتِ مسافرة مع امهات اخرى و هن مرضعات و انت ليس بإمكانك الإرضاع، قد يرغبن في إرضاع طفلك كي تتجنبي استعمال الحليب الصناعي.

الحليب المصنع خلال السفر

إذا كان طفلك عمره أكثر من ٦ أشهر و ليس باستطاعتك إرضاعه إذا يجب عليك استعمال الحليب الصناعي المخصص للرضيع .

الحليب المصنع الجاف

يجب خلط الحليب المصنع الجاف بالماء المغلي، ان لم تتمكني من الحصول على ماء مغلي، استعملي مياه معبأة في زجاجات.

- احرص على عدم اضافة الماء الزائد للتخفيف
 - احرص علي عدم اضافة مسحوق زائد للتثقيل
 - الحليب الصناعي الذي يحتوي على كمية زائدة من الماء او المسحوق قد بسبب في إصابة الطفل بالأمراض
- تخلصي من الحليب المتبقي في الزجاجاة بعد الاستعمال، الجراثيم تنمو بسرعة في الحليب الصناعي بعد خلطه ويمكن أن يؤثر على صحة الطفل، بصيبه بالمرض**

الحليب المصنع السائل، الجاهز للاستعمال

هذا النوع من الحليب لا يحتاج للخلط و استعماله اسهل، بمجرد فتح العلبه يجب استعمالها فوراً و اي حليب متبقي يجب التخلص منه، عند فتح العلبه .تنمو الجراثيم بسرعة في الحليب و قد تصيب طفلك بالأمراض

الحليب الصناعي الجاهز للتقديم اقل خطورة من الحليب الجاف .

عندما يصبح عمر الطفل ٦ شهور باستطاعته تناول الحليب من مصدر حيواني و هو غير بحاجة لحليب مصنع خاص للرضع .هذا النوع من الحليب هو سهل المنال و اقل خطورة من الحليب المصنع الخاص للرضع. . ينصح باستخدام:

- حليب كامل الدسم، مبستر حيواني(بقر، خروف، ماعز،)
- اللبن و الزبادي.

تجنبي:

- العصير و الشاي...
- الحليب المجفف و المركز

تغذية الرضيع من الزجاجاة

غسل الزجاجات أحياناً قد يكون صعب اثناء السفر، اذا كان طفلك يتناول الحليب الصناعي استعملي كوب او كأس بدلا من الزجاجات، لأن الزجاجات الغير نظيفة و تسبب المرض للأطفال، وغسيل الكوب اسهل من غسل الزجاجات، اذا لزم استعمال الزجاجات، تأكدي من غسل الزجاجاة عد كل وجبة بماء ساخن و الصابون، اذا لم يكن باستطاعتك غسل الزجاجاة فوراً بعد الرضاعة، قومي بتجفيفها جيداً بمناديل الورق النظيفة

بقدر المستطاع ... حاولي عدم استعمال الزجاجات

تغذية طفلك بالكوب او الكاس

التغذية بالكوب و الملعقة انظف و أصح من استعمال الزجاجات

- استعملي كوب صغير، اغسلي الكوب بعد كل وجبة بماء ساخن و الصابون، اذا لم يكن باستطاعتك غسل الكوب فوراً بعد الوجبة، قومي بتجفيفها جيداً بمناديل الورق النظيفة
- يجب ان يكون الطفل في وضعية الجلوس في حضنك
- ضعي كوب الحليب على فم طفلك، ميلي الكوب حتى يلمس الحليب شفاء طفلك، اسند الكوب بلطف على الشفاء السفلى، المس الشفة العليا حواف الكوب، أخيرا اتركي طفلك يلعق الحليب بلسانه) مثل القطر
- لا تسكبي الحليب في فم طفلك، اتركي طفلك يلعق الحليب لوحده



الاطعمة الصلبة للأطفال الأكثر من ٦ أشهر

يمكن للأطفال بعد عمر ٦ أشهر ان يأكلوا الأطعمة الصلبة ولكن الغذاء المناسب أحيانا يصعب العثور عليه. في البداية جربي الأطعمة الطرية لتكون سهلة على الطفل ابتلاعها. ولكن استمري في الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة .