

## محاضرة تغذية الطفل العملي

المدرس وفاء جاسم سلمان

### المكونات الغذائية لحليب الام

هناك اختلاف واسع في تركيب حليب الام وفي محتواه من الطاقة حيث يزداد محتوى الدهون والطاقة خلال الارضاع . وكل العناصر الغذائية اثناء الارضاع باستثناء اللاكتوز

● **نسبة البروتين :** يؤثر محتوى البروتين على معدل نمو الرضيع حيث يمتاز حليب الام بانخفاض محتوى البروتين فيه اذا يبلغ ١ غم لكل سم<sup>3</sup> بينما يصل الى ٣.٥ غم /سم<sup>3</sup> في الحليب البقري وهناك نوعين رئيسيين من البروتين وهو قابل للذوبان . فالكازين يعتبر غير ذائب ويحتوي حليب الام على ٦٠% من بروتينات الشرش بينما ٢٠% من البروتين هو البروتين الرئيس - Beta lactoglobulin وهو المولد المضاد والذي هو وغير موجود في الحليب الطبيعي او البشري . محتوى السستين في حليب الام هو ضعف الموجود في الحليب البقري ونسبة الميثونين الى السستين سبع مرات اقل من الثايروسين والفنيل الانين منخفضة في حليب الام وقابلية الرضيع على التمثيل ضعيفة . اما التورين فهو مطلوب لتطور شبكية العين وهي موجود بكمية كبيرة في حليب الام مقارنة بالحليب البقري .

● **الدهن :** معدل نسبة الدهن في حليب الام والحليب البقري تقريبا متماثلة وتكون نسبة الكاسريدات الثلاثية نسبتها ٩٨% وان حليب الام يحتوي على احماض دهنية غير مشبعة واحماض دهنية اساسية مقارنة بالحليب البقري . السلاسل الطويلة لهذه الاحماض الدهنية في حليب الام هي مهمة لتركيبه الدماغ ونقص هذه الاحماض يظهر عند الاطفال الذين يتناولون حليب بقري غير محور وخاصة خلال الثلاثة اشهر الاولى .

● **الكربوهيدرات :** ويكون اللاكتوز مهم وموجود بكمية كبيرة ويساعد على تكوين طبيعة المايكرو فلورا (الطبقة المخاطية للأمعاء) والتي تقي الغشاء من بكتريا لاكتوباسلس والتي تظهر في خروج الاطفال الذين يتغذون رضاعة طبيعية .

● **الطاقة :** محتوى الطاقة في حليب الام ٧٠ سعرة /سم<sup>3</sup>

بعض العوامل المؤثرة على انتاج الحليب

١- **الكحول** : ان الكحول يدخل بسهولة الى حليب الام ويرتفع تركيزه خلال ساعة وبذلك تقل رضاعة الطفل لحليب امه اذ كانت شربت علبة واحدة من الكحول حيث انه يعمل على تغير طعم ونكهة الحليب مما يجعل الطفل يعزف عن تقبله كذلك فانه يؤثر على قابلية التمثيل ويجعله يخلد للاسترخاء والنوم وانه يعمل على تثبيط هرمون الاوكسي توسين.

٢- **العقاقير الطبية** : العديد من العقاقير الطبية تتداخل مع الرضاعة الطبيعية وتؤثر على معدلات افراز الحليب وتكون مؤذية للطفل ويجب الانتباه على الملاحظات على المعلومات المدونة على العقار واستشارة الطبيب حتى اذا رغبت الام التداوي بالأعشاب . وهناك بعض العقاقير هي مؤذية للوظائف الجسمية والحسية للام والمرضع وهي في هذه الحالة اذا تم تعاطيها فتسبب الاضطراب والعصبية المفرطة والارتعاش والهلوسة والهذيان ثم الموت .

٣- **التدخين** : يعمل التدخين على تقليص حجم الحليب وبالتالي يكون هذا الحليب غير كافي لتجهيز احتياجات الطاقة في الحليب كذلك فانه يحتوي على النيكوتين الذي يغير من طعم ونكهة الحليب ويكون الاطفال الرضع لأمهات مدخنات اقل زيادة بالوزن من الامهات غير المدخنات كذلك فان الطفل يتعرض الى دخان بصورة مباشرة وان الطفل الذي يرضع من ام مدخنة يفقد الحماية الطبيعية التي توفرها الرضاعة الطبيعية اتجاه الموت المفاجئ للطفل.

٤- **الملوثات البيئية** : وهي تتمثل في المبيدات الحشرية والتي تجد طريقها الى حليب الام وممكن ان تفرز في حليب الام ويكون تأثيرها على الرضيع لازال غير واضح والباحثين اشاروا الى وجود اوميكا ٣ لدى النساء الذين يعيشون في القطب الشمالي والذين يأكلون دهن الحوت يحتوي على تراكيز عالية من (PCB . DDT) لكن تأثيره على تطور الرضيع غير واضح والبحوث اشارت ان اوميكا ٣ ينتشر بكثرة في القطب الشمالي وهذا يوفر حماية اتجاه تحطم الجهاز العصبي المركزي ، لكن حليب الام اذا تلوث بالملوثات البيئية سوف يتدخل مع تطور الانسان خلال مرحلة الطفولة المبكرة وتصبح الاسنان لينة وقابلة للتسوس بسهولة وتبقى الاسنان .

٥- **الكافيين** : ان الرضع لام تتعاطى الكافيين يكون متهيج ومتيقظ دائما يجب ان يكون استعمال الكافيين خلال الحمل معتدل كوب الى كوبين يوميا وان الكميات الكبيرة منه تتداخل مع امتصاص الحديد وتعمل على فشل وضع الحديد داخل جسم الرضع

