

أهمية الرضاعة الطبيعية

إن الرضاعة الطبيعية توفر الغذاء الطبيعي لحديثي الولادة، وهي تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها طفلك. تتفق وزارة الصحة العامة في كندا، والجمعية الكندية لاختصاصيي التغذية، والجمعية الكندية لأطباء الأطفال، والكلية الكندية لأطباء العائلة على أنه:

- ✓ يحتاج الرضع إلى حليب الأم فقط خلال السنة أشهر الأولى.
- ✓ يبدأ الرضع في تناول الأطعمة الصلبة في عمر ستة أشهر، مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين ويزيد.

هل من المقبول تناول القليل من الكحوليات في مناسبة خاصة؟

- ✓ يُعد خيار عدم الشرب هو أكثر الخيارات أمانًا إذا كنتِ تخططين للحمل، أو كنتِ حاملاً بالفعل، أو إذا كنتِ تُرضعين. اختاري مشروبًا خاليًا من الكحول بدلاً من المشروبات الكحولية.

كيف يؤثر الكحول في كمية الحليب؟

- ✓ يقلل الكحول من منعكس إدرار الحليب، وهذا يعني أن الرضيع سيحصل على قدر أقل من الحليب خلال الرضعات.
- ✓ لا يزيد تناول الكحول من إنتاج الحليب، بل في واقع الأمر قد يقلل الإفراط في الشرب من قدر الحليب.

كيف يؤثر حليب الرضاعة الذي يحتوي على الكحول على الطفل الرضيع؟

- ✓ قد لا يحب الرضع حليب الأم المحتوي على الكحول، وبذلك قد يأخذون قدرًا أقل من الحليب.
- ✓ وكلما كان الرضيع أصغر عمراً، كان جهازه/ها أقل نضجاً، وأصبح تنظيف الكحول من جسمه/ها أكثر صعوبة. حدي من كمية الكحول التي تتناولينها، خاصةً إذا كان رضيعك مولوداً جديداً (في الأشهر الثلاثة الأولى من عمره).
- ✓ تُعرض الأمهات اللاتي يفرطن في شرب الكحوليات خلال فترة الرضاعة الطبيعية أبناءهن لمخاطر فقر اكتساب الوزن، وسوء النمو، والتسبب في معوقات التطور المحتملة.

قد يقدم الأصدقاء والأسرة، ومقدمو الرعاية الطبية نصائح متضاربة للأمهات والآباء حول تناول الكحوليات، وتأثير ذلك على حليب الأم. اجعلي اختيارك حول تناول الكحوليات خلال فترة الرضاعة الطبيعية مدروساً، فالرضاعة الطبيعية هي الأفضل لطفلك، وهي مفيدة لصحتك كذلك.

اختلاط الكحول والرضاعة الطبيعية

كُنْتِيبَ للأمهات والآباء حول تناول الكحوليات خلال فترة الرضاعة الطبيعية





هل تبحثين عن المشورة أو المعلومات؟ هل أنت بحاجة للمساعدة لتتوقفي عن تناول الكحوليات؟

- ماذر ريسك، أو أمهات في خطر على الرقم
1-877-FAS-INFO، أي (1-877-327-4636)
- مقدّم الرعاية الطبية الخاص بك
- خط المساعدة الخاص بالمخدرات والكحوليات
1-800-565-8603
- خط الإتصال المباشر تيليهيلث Telehealth في أونتاريو لتقديم
الدعم للرضاعة ليلاً نهاراً. 1-668-797-0000
- تعليمات تقليل مخاطر تناول الكحوليات
[www.ccsa.ca/Resource%20Library/
2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-
Guidelines-Brochure-en.pdf](http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf)

اختاري وصفات الطعام الخالية من الكحول:

- مشروبات خالية من الكحول للأمهات:
[www.beststart.org/resources/alc_reduction/
LCBO_recipe_cards_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)
- مجلس تنظيم المشروبات الكحولية بمقاطعة أونتاريو LCBO:
www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility.html

اجعلي مشروباتك الخالية من الكحول ممتعة بإضافة مظلة أو قطعة من الفاكهة.

**best start
meilleur d part**

by/par health nexu  sant 

اتّبعي هذه القواعد البسيطة لتقليل المخاطر على طفلك إذا كنتِ ثرّصين وترغبين في شرب الكحوليات في مناسبة ما:

- ✓ اقصري الكمية التي ستتناولينها على مقدار واحد أو اثنين في المناسبة الواحدة.*
- ✓ تناولي الكحوليات بعد الرضاعة، وليس قبلها.
- ✓ إن تناولك الكحول من حين إلى آخر ليس سبباً في الإمتناع عن الرضاعة، فأهمية الرضاعة أمراً متداولاً ومعروفاً.
- ✓ ادعي زوجك لتحديد مقدار المشروب الكحولي الذي سيشره لساندتك.

* قيسي دائماً المشروبات الكحولية.

- ✓ المقدار الاعتيادي هو:
- البيرة (5%): 341 مل (12 أوقية)
- النبيذ (12%): 142 مل (5 أوقيات)
- المشروبات الروحية (40%): 43 مل (1.5 أوقية)
- ✓ تفقدي لائحة معلومات الأطعمة-محتويات الكحوليات تختلف من نوع إلى آخر. عدلي مقدار الحصّة وفقاً للمعلومات المتوفرة.
- ✓ من الأهمية بمكان أن تعرفي المقدار الذي تتناولينه، فإن استخدمتِ كأساً كبيراً، فقد تتخطين المقدار الموصى به.

اتّبعي هذه القواعد البسيطة إذا رغبتِ في تناول أكثر من كأسين في مناسبة ما. ستساعدك هذه الخطوات في تقليل المخاطر على طفلك:

- ✓ اطلبي من زوجك أو شخص تثقين به الاعتناء بطفلك حتى تستفيقي تماماً من السُّكر.
- ✓ اتركي قسطاً وافياً من الوقت ليتخلص جسمك من آثار الكحول قبل الرضعة المقبلة. يستغرق الجسم حوالي ساعتين [للتخلص من تأثير] الكأس الواحد وحوالي ست ساعات مقابل ثلاثة كؤوس.
- ✓ اعصري كمية من حليب الثدي للتخفيف من إزعاج الإحتقان وللحفاظ على مخزون الحليب.
- ✓ خططي مسبقاً. اعصري وخرني حليبك احتساباً للأوقات التي تنوين تناول الكحوليات فيها ولا تقدرين على إرضاع طفلك بصورة سليمة

هل ينتقل الكحول إلى حليب الأم؟

- ✓ نعم، عندما تتناول الأم المشروبات الكحولية، فإن الكحول تنتقل إلى الحليب في ثديها.
- ✓ لا يمكن إزالة الكحول من حليب الأم إلا بمرور الوقت. فالاستراتيجيات التي تعتمد على تناول المزيد من الماء والأكل، وشفط الحليب والتخلص منه والقيام بالتمارين الرياضية لن تعجل بازالة الكحول من حليب الأم.