

# العالم يحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

الأسفل والأيام من فوق. مساعدة الطفل على التقاط الحلمة والهالة. تتراوح مدة الرضعة بين ٥ و ٢٠ دقيقة حسب الطفل ووقت الرضاعة (صباح، مساء...) لكن من الأفضل ترك الطفل يرضع حتى يشبع ويترك الثدي من تلقاء نفسه.

## الغطام:

هو إيقاف إعطاء حليب الام للطفل وبدء اعتماده على مصادر تغذية جديدة ومختلفة كالخضروات والفواكه، وتلك المرحلة التي يبدأ فيها تنويع مصادر التغذية للطفل الرضيع بدلاً من الاعتماد الكلي على الرضاعة الطبيعية تتم تدريجياً.

## مضخة الثدي:

مضخة الثدي هي عبارة عن جهاز ميكانيكي يعمل يدوياً أو على الطاقة الكهربائية من أجل استخراج الحليب من ثدي المرأة المرضع. تم اختراع مضخة الثدي ببراعة اختراع مسجلة باسم إدوار لاسكر. تعمل مضخة الثدي بشكل مشابه لعمل آلة الحلب التي تستخدم في إنتاج الألبان. تضطر بعض الأمهات لاستخدامها أو اللجوء إلى التدليك لاستخراج الحليب وتخزينه في البراد وذلك حتى يحين وقت تقديمه للطفل.

## الرضاعة الصناعية:

الرضاعة الصناعية هي بديل عن الرضاعة الطبيعية في حالات عديدة: عدم كفاية حليب الأم لأشباع الطفل. وفاة الأم وعدم وجود مربية بدلية. معانات الأم من الألم في الثدي. إصابة الأم بالتهابات في الثدي. طرق الأرضاع الصناعي: يتم الأرضاع الصناعي بواسطة الرضاعة (زجاجة الرضاعة) وذلك بملئها إما بحليب الأم في حال استعمال مضخة الثدي أو حليب البقر المعالج.



البلاد - مركز المعلومات يحتفل العالم كل عام باليوم العالمي للرضاعة الطبيعية والذي يوافق الأول من أغسطس وتعتبر الرضاعة الطبيعية الطريقة المثلى لتغذية الطفل في الأشهر الستة الأولى من عمره. وقد تبنت اليونسيف وعدد من المنظمات الطبية والصحية في العالم تخصيص الأسبوع الأول لشهر أغسطس ليكون أسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي بهدف توعية الأمهات وتثقيفهن بأهمية الرضاعة والتعريف بما لها من أهمية غذائية لا تتوفر في البدائل من الحليب الصناعي. ويقصد بعملية الرضاعة الطبيعية هي عملية تغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأنثى بالخص، وهي عملية فطرية مشتركة بين الإنسان وباقي الثدييات وتستمر هذه العملية من الولادة وحتى الغطام.

وعن مدة الرضاعة.. تنصح منظمة الصحة العالمية ب ٦ أشهر كمدة أرضاع وتختلف مدة الرضاعة وذلك باختلاف المناطق والثقافات، فهناك من يوقف الرضاعة مدة بسيطة بعد الولادة ومنهم من يستمر في الأرضاع حتى ٢٤ شهراً. ومن أسباب إيقاف الرضاعة مبكراً، قلة إدرار الحليب من الأم وبالتالي عدم إشباع الطفل، الخوف من ترهل الأثداء بسبب عملية الأرضاع.

## مكونات حليب الأم:

يتكون حليب الأم أساساً من:

٨٧,٥٪ من الماء  
٧٪ من السكريات  
٤٪ من الدهون  
١٪ من البروتين  
٥,٥٪ من المغذيات الدقيقة (أملاح، فيتامينات...)  
يتغير حليب الأم على حسب حاجيات الرضيع ونلاحظ ذلك خصوصاً في التحول من الحليب إلى الحليب العادي خلال ثلاثة أسابيع.  
يحتوي حليب الأم على مكونات لا تختلف

باختلاف المناطق عبر العالم لكن يبقى هناك تأثير لنمط الحياة ونوع الغذاء.

## فوائد الرضاعة الطبيعية:

فوائد الرضاعة الطبيعية كثيرة ولكن أبرزها تخفيض نسبة الإصابة بالسرطان عند الأطفال والبالغين الذين استفادوا من رضاعة طبيعية كما تفيد في نمو جيد للفك وتقادي النمو غير العادي للأسنان.

أما عند الأم فيؤدي الأرضاع الطبيعي إلى:

عدم الأرضاع. كما يفوّي العظام ويجنب الإصابة بسرطان الثدي.

## عملية الأرضاع:

التحضير للأرضاع تحتاج عملية الأرضاع لتكون ناجحة إلى عدة عوامل: تساعد معرفة الأم بجسدها المرصعة الحديثة على إدرار الحليب. ومن نتائجها تأخير عودة العادة الشهرية التي تعود عادة ٣ أشهر بعد الولادة في حال عدم وضع رزمة صارمة للأرضاع وترت

## الأمر للعقوبة:

البحث عن مكان هادئ إذا كانت الأم تفقد تركيزها بسرعة.

## وضعية الأرضاع الصحيحة:

تتم عملية الأرضاع بالطريقة التالية: ضم الطفل والصاحه من رأسه حتى قدميه بجسد الأم وهو في وضع نصف جلوس (مائل). مسك حلمة الثدي باليد أربع أصابع من

## العمدة.. مهنة تاريخية بدأت من الأحياء واندثرت فيها



## (الطب البديل) يحذر مرضى اللويحي من مدعي العلاج الشعبي

وقال المختصون في مركز الطب البديل أن نسب الإصابة بمرض تصلب اللويحي تزداد طردياً كلما ابتعدنا عن خط الاستواء، فمثلاً في الدول التي تقع بين خطي عرض ٥٠ و ٦٥ شمال خط الاستواء، تصل نسبة المرضى إلى ٦٠ - ١٠٠ لكل ١٠٠٠٠٠ فرد من السكان، وتستمر هذه النسبة في الانخفاض كلما اتجهنا جنوباً وصولاً إلى الدول الاستوائية التي يندر فيها المرض، ومعدل انتشار المرض يتراوح من ٢ - ١٥٠ لكل ١٠٠/١٠٠٠.

وأوضحوا أن الكثير من مرضى تصلب اللويحي يذهبون إلى استخدام علاجات الطب البديل والتكميلي جنباً إلى جنب مع العلاجات الطب الحديث، حيث ينظر إلى هذه العلاجات على أنها تساهم في تحسين السيطرة على أعراض المرض وتخفيف الألم، وتقليل القلق والتوتر النفسي وتخفيف الآثار الجانبية التي تنتج عن العلاج الكيماوية التي تستخدم في علاج المرض إضافة إلى تعزيز الشفاء الذاتي.

وأشاروا إلى أن من ممارسات الطب البديل والتكميلي التي تستخدم في علاج تصلب اللويحي العلاج بالحمية الغذائية، والعلاج بالوخز بالإبر، والعلاج بالتدليك (المساج)، والعلاج بالزيوت العطرية، والعلاج بالتأمل، والعلاج الانعكاسية (الرفلوكسولوجي)، منبهين إلى ضرورة اتباع مرضى اللويحي النظام الغذائي الصحي المتوازن الذي يصفه الطبيب المعالج، مع الإلمام بالخواف المتوقعة من الأغذية المتناولة.

وأفادوا أن العلاج بالوخز بالإبر يُعطي بعض الراحة ويخفف من أعراض الألم والتشنجات العضلية لمرضى تصلب اللويحي ولكن لا توجد أي دراسات علمية تؤكد ذلك، ويجب الوضع في الاعتبار أن ثقب الجسم بإبر غير معقمة جيداً قد يؤدي إلى انتقال الأمراض إذا لم يتم أخذ احتياطات مكافحة العدوى. ويبنوا أن الهيئة السعودية للتخصصات الصحية تتنسيق مع المركز للترخيص لممارسي الإبر الصينية والعلاج اليدوي للمعوق الفقري (الكايروبركتيك) والمعالجة الطبيعية، بعد التأكد من مؤهلاتهم الأكاديمية والخبرات العملية التي حصلوا عليها.



داخل الأحياء وطبيعة المشاكل الكثيرة التي ظهرت في المجتمع، يجب أن توفر له جميع الإمكانيات التي وردت في نظام العمدة الأساسي.

وطلب الاستثمار الإداري والمالي رئيس المسؤولية الاجتماعية في الغرفة التجارية الصناعية في جدة المستشار أحمد الحدان الجهات المسؤولة بتوظيف ضباط وأفراد رجال الأمن بعد تقاعدهم عمداً للأحياء، لتوافر المهارات والقدرات التي تؤهلهم لضبط الحي أمنياً، كما طالب بتوفير مقار جيدة لهم وكوادر مؤهلة تساعدهم على أداء عملهم. واقترح الحدان ربط العمدة مع الشرطة إلكترونياً، قائلاً: يجب أن يُعطى العمدة مرتباً جيداً ومميزات وظيفية ممتازة كالتمكين الطبي والمقر المناسب وغيرها من المتطلبات الوظيفية، وبعد ذلك يُحاسب عن أي جريمة تقع في حيه، فبعد أن يضبط العمدة الحي أمنياً يُؤهل إلى ضبط الحي اجتماعياً واقتصادياً.

ومن جهته، أبرز عمدة حي الأمير فواز بجدة عبدالله عسيري دور العمدة في الماضي، موضحاً أنه كان ينصب داخل الأحياء، من خلال معرفة كل صغيرة وكبيرة فيها، فيما رأى عمدة مدائن الفهد جارالله الزهراني أن العمدة يعد حلقة الوصل بين

تقديم يد العون والخدمات للشرطة سواء من ناحية التحري والبحث في القضايا الجنائية، أو من ناحية التعريف بالسكان والمطوبين.

ومن جانبه، أكد مدير إدارة التطوير بشرطة محافظة جدة، العقيد طارق أبو شنب، الدور الفاعل الذي يقوم به العمدة وأهمية التطوير والتحصين وفق أحدث الدراسات والنظم الحديثة، بما يتواءم والمنظومة الأمنية بمفهومها الشامل من حيث الأدوار الأمنية والاقتصادية والبرامج المقدمة التي تجعل من العمدة عضواً فاعلاً في المجتمع والتنمية.

## إعداد- علي جابر عسيري تصوير- بسام الحربي

حافظ التسبج الاجتماعي لأهالي محافظة جدة على عراقة وأصالة مهنة "العمودية"، التي عُرفت قديماً في منطقة الحجاز، وبرز في جدة ٩٨ عمدة أشرفوا على ١٠٤ أحياء موزعة في ربوعها، مثلوا فيها سكان جدة لدى الجهات الحكومية، وأسهموا في ترتيب خريطة البيوت الحجازية في كل حي من أحياء جدة، بوصفه شخصية اجتماعية تحظى بقبول واحترام أفراد المجتمع.

واستطاع العمدة عبر حقب زمنية مختلفة في تاريخ محافظة جدة أن يفرض نفسه كأحد أفراد الأسرة عبر حضوره في مختلف المناسبات، وتفاعله النشط مع سكان الحي، بحسب رواية عمدة حارثي اليمن والبحر بمحافظة جدة عبدالصمد عبدالصمد، بل أصبح على قائمة المرافقين لوالد أي شاب يقدم لخطة فتاة، إذ يمثل للخابط تزكية كبيرة أمام ولي أمر العروس.

وأشار العمدة عبدالصمد إلى أنه في الماضي كان يحتكم الناس إلى العمدة في حال وقوع الخلافات الأسرية، إذ إن دوره كان جويماً ويخفف على المحاكم الشرعية والقطاعات الأمنية المطالبات والشكاوى التي كان الكثير منها ينتهي عنده سنة منزله في الحي دون تحويلها للمحاكم.

وفي عام ١٣٤٩هـ صدر نظام عمل يرتب مهنة العمودية في المملكة، ويحدد مهام ومسؤولية العمدة، لكي يواصل العمدة مهمته الاجتماعية، والأمنية في الحي كما كان سابقاً. لكن الكثير من الناس في الوقت الحالي يخشون أن تطوى مهنة العمودية في صفحة السنين، ما لم يتم تدارك الوضع وتفعيل دورها من جديد من خلال توظيف التقنية لتسهيل مهمتها على أكل وجهد. وتتخلص المهام الإدارية للعمدة في توقيع الوثائق والمشاهد وإصدار التعاريف، وما يقع في حكمها والاحتفاظ بسجلات عن سكان الحي وحركة تنقلاتهم. وأوضح مدير شرطة محافظة جدة اللواء مسعود العوداني أن مهنة العمودية لا تزال قائمة إلى الآن، ولا يستغنى عن العمدة في