بالانتقال التدريجي نحو المستقبل تجاوزنا مخاطر الانحدار إلى أتون الماضي المظلم

عبدربه منصور هادي - رئيس الجمهورية

14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

رمضانيات

إعداد/ إدارة المنوعات

الرضاعة الطبيعية في رمضان.. بين المسموح والممنوع

لا شك أن أحوال الرضاعة الطبيعية في رمضان - بما يكفل التوفيق بين الصيام والإرضاع- مسألة حساسة تستدعي تزود الأمهات المرضعات بإرشادات غذائية عملية وبما يلزم من معلومات حول عميلة الإرضاع وفوائدها.

تقول الدكتورة/ إيمان رجب – اختصاصية أمراض النساء والتوليد، مبينة المزايا الفريدة للبن الأم:

إن لبن الأم زاخر بفوائد مذهلة وبمقومات وتركيبة غذائية فريدة اختصه الله بها وجعل فيه من الكفاية لمد الرضيع بكامل احتياجاته من الغذاء والماء طوال الأشهر الستة الأولى من عمره.

> إعداد/ زكي الذبحاني

وتضيف بعدها حتى بلوغه عامين كاملين؛ يتم بمعيته تزويد الرضيع بالأغذية المساندة المؤلفة من مجموعة الأغذية الطبيعية التي تفيده وتدعم نموه ومناعته.

وفي إشارة لصيام الشهر المبارك لا يرى الأطباء ذوو الاختصاص مشكلة في الرضاعة الطبيعية وتواصل الاهتمام بها في رمضان من قبل الأمهات، باعتبار لبن الأم أنسب غذاء للطفل لا غنى عنه بإجماع الأطباء وذوي الاختصاص في التغذية، وحتى تتحقق الفوائد المرجوة من هذا الإرضاع يجب الشروع فيه بعد الولادة مباشرة، لأن هذا يساعد على زيادة إنتاج حليب الثديين ووفرته للمولود.

وكل ما يلزم لتكون الرضاعة الطبيعية ناجحة- برأي الدكتور/ خالد غيلان استشاري طب الأطفال: أن تحرص الأم دون انقطاع على إرضاع طفلها من ثدييها رضاعة خالصة منذ ولادته وحتى الشهر السادس بلا انقطاع - حتى في شهر رمضان - ودون أية إضافات غذائية أخرى أو مشروبات؛ طالما أن لبن الأم فيه من الكفاية لسد حاجة الرضيع من الغذاء والسوائل.

وأكد الدكتور/ خالد أهمية حصول المولود على حقه في الرضاعة الطبيعية منذ الساعة الأولى على ولادته، حيث أن الثديين بعد الولادة يفرزان سائلاً رائقاً مائلاً للصفرة يسمى (اللبا) ويعد أفضل وأنفع غذاء للمولود، ويقيه ويحميه من الأمراض المعدية؛ لاحتوائه على أجسام مضادة لبعض الأمراض، وهو- أيضاً- يفيد جهازه الهضمي في تعويده على تقبل الحليب وهضمه.

ولا يرى الدكتور/ خالد، حاجة للمولود لأية أغذية أو مشروبات أخرى لدى انتظار زيادة إدرار لبن الأم، فهي تشعره بالشبع؛ وبذلك لا يرضع ما يكفيه من لبن الثدي.

وتفيد المصادر الطبية أن كل ما على الأم فعله لإشباع طفلها من لبنها أن ترضعه من الثدي الأول ولا تنقله إلى الثدي الأخر حتى يكمل لبن الثدي الأول؛ لأن آخر لبن الثدي غني بالدهون ومشبع للطفل؛ فينمو ويتسارع نموه بشكل أفضل.

وبحسب توصيات منظمتي الصحة العالمية واليونيسيف، لا يكون الاقتصار في الرضاعة على حليب الأم من دون أي إضافات غذائية أخرى إلا في الستة الأشهر الأولى من عمر الطفل، ثم بعد الشهر السادس يمكن إعطاؤه إلى جانب الرضاعة الطبيعية أغذية مساندة بشكل تدريجي يتلاءم مع سنه حتى بلوغه عامين من العمر؛ بمعزل عن إرضاعه بالبدائل الأخرى غير الصحية كالحليب الصناعي.

وعلى الأم – برأي خبراء التغذية – أن تترك طفلها الرضيع يكرر الرضاعة الطبيعية ليلاً ونهاراً كلما رغب في ذلك، فالرضاعة المقتصرة على الثديين فوائدها ليست مقتصرة على الطفل الرضيع فقط؛ بل أنها تساعد على تأخير الحمل بتأجيلها الدورة الشهرية متى حرصت الأم على إرضاع طفلها يومياً بلا انقطاع- كحد أدنى(8) مرات في الليل والنهار- دون إعطائه أية أغذية أخرى، فكلما رضع منها الطفل أكثر؛ كلما طالت وتأخرت عودة الدورة الشهرية لديها.

لهذه الرضاعة مزايا صحية أخرى للأم، أكدت عليها المصادر الطبية، باعتبار أن لبن الثديين يساعد على تقلص الرحم وعودته إلى وضعه السابق قبل الحمل، ويقلل من النزف الغزير.

لعل من الأمور المهمة ذات الصلة بالرضاعة الطبيعية ما أوضحته الدكتورة/ إيمان رجب، من أن لبن الأم الأفضل والأنسب للطفل منذ ولادته وحتى اكتمال عامه الثاني لدرجة تغنيه عما سواه من الحليب بأنواعه المختلفة، مُؤمناً احتياجه الكامل من الغذاء والماء خلال الستة الأشهر الأولى من عمره مهما كانت الأجواء حارة أو باردة، وهو سهل الهضم ويساعد على نمو الطفل بشكل أفضل، كونه غنيا بالبروتينات، الدهون، السكر، الفيتامينات والماء.

وأضافت قائلةً: لبن الأم أيضاً يمتاز بنظافته وخلوه من الجراثيم والميكروبات واحتواءه على أجسام مناعية مضادة تحمي الطفل من الأمراض وتساعد جسمه على مقاومة الالتهابات؛ مثل التهابات الجهاز التنفسي، التهاب الأذن الوسطى، الرشح والسعال، وكذلك يقي الرضيع من الإسهال والاضطرابات الهضمية وسوء التغذية، ويتيح له حماية كاملة من الإصابة بالحصبة على مدى الأشهر الستة الأولى من عمره.

وتتجلى فوائده الأخرى في تأمينه للذين يرضعون من أمهاتهم عناية واهتماماً أكثر من قبلهن؛ لا يحظى بها في العادة غيرهم ممن يرضعون من الرضاعة.

فضلاً عن ذلك فإن الرضاعة الطبيعية من الناحية الاقتصادية تعود بالنفع على الأسرة؛ لأن حليب الأم مجاني وجاهز في كل الأوقات ويخفض النفقات اللازمة لشراء الأدوية لعلاج الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالرضاعة الطبيعية.

ولخصوصية المزج بين الرضاعة الطبيعية وصيام شهر رمضان، تنصح الدكتورة/ إيمان رجب، بإفطار الأم المرضع المصابة بمرض شديد أو حاد، أو متى شعرت بالتعب والإرهاق ولو لم تكن مريضة، وذلك لأن استمرارها في الرضاعة الطبيعية وهي صائمة سيؤثر سلبا على صحتها وصحة طفلها، فعليها أن تفطر دون تردد؛ ثم تقضي الصيام في وقت لاحق بعد أن تكون قد استردت عافيتها.

أما إذا خشيت على صحة طفلها الرضيع الذي لم يتجاوز بعد الستة الأشهر الأولى من العمر من أن تسوء لكونه معتمداً كلياً على الرضاعة الطبيعية؛ فترى الدكتورة/ أيمان بأنها يجب أن تفطر دفعاً للضرر.

أما بعد هذه المرحلة العمرية- أي بعد الشهر السادس- لدى تزويد الرضيع بوجبات إضافية طبيعية جنباً إلى جنب مع لبنها بما يؤمن احتياجه من الغذاء ويساعده على النمو السليم، فقد اعتبرت هذه الوجبات مساندة للرضاعة ويمكن أن تعوض عن نقص لبن الأم نتيجة صومها.

إن الأم المرضع مطالبة بمواصلة الإرضاع من الثديين إذا عزمت على تأدية فريضة الصوم، وعليها التوفيق بين صيامها ومعيار حفظ صحتها وصحة الرضيع؛ بأخذها قسطاً كافياً من الراحة الجسدية والنفسية مع ضرورة أن تهتم بغذائها كماً ونوعاً، كون الاهتمام بالرضاعة الطبيعية لا بد من أن يقترن بالتغذية الملائمة المؤلفة من العناصر الغذائية الضرورية لتكوين الحليب، خاصة في وجبة السحور، وأن تكثر من السوائل في فترة الإفطار بما يعادل لترا ونصف اللتر إلى لترين، وتكثر من تناول التمر والفواكه والخضراوات الطازجة ومن الأطعمة المدرة للحليب؛ كالأغذية الغنية بالبروتينات والتي يمكن الحصول عليها من اللحم، الأسماك، الدجاج، الحليب ومشتقاته، هكذا ينصح خبراء التغذية، ويؤكدون -من جانبهم- على أهمية تناولها الأطعمة النشوية والسكريات والدهون، وأن تتجنب البهارات الحارة والبسباس، وتبتعد عن التدخين والقات، وتعمل على التخفيف من المنبهات؛ مثل القهوة والشاي.

فبهذه الطريقة تستطيع أن تصوم وفي نفس الوقت تواصل الرضاعة من ثدييها؛ ما لم تكن تعاني مشكلة أو مرض ينهكها أو يعيقها عن الصيام.

ومن البديهي أن كل أم متى بدأت بالإرضاع للمرة الأولى بحاجة إلى المساعدة والنصح، ويُتعين عليها حينئذ أن تستعين بامرأة خبيرة ممارسة؛ بما يضمن حصول الطفل على ما يكفيه من لبن الثدي ولتعلم الوضعية المناسبة والمريحة لها ولرضيعها أثناء عملية الإرضاع.

ولها أن تتهيأ وتستعد لهذه المرحلة - كما ورد في المصادر الطبية - من خلال:

- تأجيل فكرة تخسيس الوزن المفرط - إذا كانت تعاني من السمنة- حيث لا تقل كمية حليب الرضاعة.
- الوثوق بقدرتها على الإرضاع المقتصر على الثدي، ومن أن لبنها أكثر أمناً وسلامة لطفلها الرضيع.
- التأكد من أن الرضيع يلتصق بالثدي بطريقة صحيحة، لكي يرضع بشكل فاعل.
- الحرص على أن تتخذ وضعية الجلوس بشكل يريحها ويريح طفلها أثناء الإرضاع، مع وضع رأس الطفل على أحد ذراعيها وإسناد ظهره بذراعها الآخر؛ على أن يكون رأسه وظهره عند مستوى أعلى من بقية جسمه.

وأضافت المصادر الطبية بأنه إذا لم يناسب الأم المرضع وضعية الجلوس للإرضاع لاسيما بعد الولادة؛ فبإمكانها الإرضاع وهي مستلقية على أحد جانبيها بحيث تسند ظهرها وظهر الطفل بالوسائد، مشددة على ضرورة تنبه الرضيع إلى الحلمة قبل البدء بالإرضاع، وأن تتم مساعدته ليطبق فمه على حلمة الثدي وجزء كبير من الهالة السوداء المحيطة بها، فهذا يساعد على إدرار الحليب بسهولة ويقلل من حدوث التهابات الحلمة.

وفي مرحلة البدء بإضافة الأغذية المكملة/ المساندة للرضاعة الطبيعية لتغذية الرضيع والمقرر بدؤها عند إتمامه الشهر السادس من العمر، ينصح الأطباء ذوو الاختصاص بضرورة أن تتألف هذه الأغذية من مزيج متنوع من الأطعمة الغنية بمحتواها من المغذيات، وأن تُعطى له لينة في البداية بكمية قليلة، ثم تتدرج من حيث الكمية والصلابة شيئاً فشيئاً بما يلائم نمو الرضيع وسنه.

وأوضحوا أن وجباته المساندة يجب أن تتضمن الخضراوات المقشورة والمطبوخة والمهروسة والحبوب والبقوليات والفواكه.

بالإضافة إلى السمك والبيض والدواجن ومنتجات الألبان، لتزويده بالفيتامينات والمعادن.

كذلك من الضروري أن تُعطى الرضاعة الطبيعية بعد الأغذية المساندة من أجل ضمان حصول الطفل على كفايته من لبن الأم إلى أن يكمل عامه الأول من العمر.

الزكاة نسيج اجتماعي ضامن للأغنياء والفقراء وتنمية لروح التكافل الاجتماعي

■ صنعاء / سبأ /غمدان الشوكاني:

أكد رجال الدين أهمية فرضية الزكاة لتحقيق تماسك النسيج الاجتماعي وردم الهوة بين الفقراء والأغنياء، باعتبارها ضامن لانتشار الفقير من العوز وسد احتياجاته، وتطهير ونماء مال الغني عبر استقطاع جزء منها للفقراء والمساكين.

ولفت رجال الدين إلى أهداف الزكاة الإنسانية، والأخلاقية، والقيم الروحية العالية التي تشملها هذه الفريضة كون إخراجها استجابة لأمر الله ووفاء لعهده، وتنمية للروح الاجتماعية بين الأفراد بحيث يشعر المسلم الدافع لها بعضويته الكاملة للجماعة.

واعتبر رجال الدين الزكاة مصدر قوي لإشاعة الطمأنينة والهدوء وضماناً اجتماعياً للعاجزين، ووقاية للجماعة من التفكك والانحلال، وهي مؤسسة عامة للتأمين التعاوني المنشود .. موضحين أن الزكاة فرضها الله في كتابه العزيز على كل مسلم ومسلمة بقوله تعالى: "خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها" (التوبة: 103)، وقوله تعالى : "يأيها الذين آمنوا أنفقوا من طيبات ما كسبتم ومما أخرجنا لكم من الأرض"(البقرة: 267) وقوله عز وجل " وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة" البقرة:227.

وفي السنة المطهرة عن المصطفى صلى الله عليه وسلم أنه قال "بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا لله وأن محمداً رسول الله، وأقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وحج البيت، وصوم رمضان" متفق عليه.

وأوضح رجال الدين حكمة مشروعية الزكاة في تطهير النفس البشرية من رذيلة البخل والشح، والشر والطمع، ومواساة الفقراء، وسد حاجات المعوزين والبؤساء والمحرومين، وإقامة المصالح العامة التي تتوقف عليها حياة الأمة وسعادتها، بالإضافة إلى الحد من تضخم الأموال عند الأغنياء والتجار والمحترفين، كيلا تحصر الأموال في طائفة محدودة.

وأشارو إلى أن الزكاة طهارة من البخل والشح والطمع والأنانية والحقد، والإسلام يقدر غريزة حب المال والذات، ويقر أن الشح حاضر في النفس الإنسانية ولا يغيب عنها قال تعالى "وَأُحْضِرَتِ الأَنْفُسُ الشُّحَّ" (النساء:128) .

ويؤكد رجال الدين أهمية فريضة الزكاة في إعانة الضعفاء وكفاية أصحاب الحاجة، فالمسلم عندما يدفع زكاة ماله يشعر بمسؤوليته عن مجتمعه، وعن تكافله مع المحتاجين وتغمره السعادة عندما يؤدي الزكاة ويأخذ بيد أخيه المحتاج ويرتفع به من ويلات مصيبة حلت به فأفقرته، وهو يستشعر في هذا كله قوله تعالى:« وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ(24)لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ(25) » (سورة المعارج).

وحسب رجال الدين فإن الزكاة تنمي الروح الاجتماعية بين الأفراد ويتحول المجتمع إلى أسرة واحدة يسودها التعاون والتكافل والتواد تحقيقاً وتجسيداً لقول المصطفى صلوات الله وسلامه عليه: "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى "متفق عليه.

كما أن الزكاة تعمل على دفع البلاء وتكفر الخطايا ، وتقع فداء عن العبد، وتجلب رحمة الله، قال تعالى: "وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ" الأعراف.

ووفقا لرجال الدين فإن الزكاة مصدر قوي لإشاعة الطمأنينة والهدوء وضماناً اجتماعياً للعاجزين، ووقاية للجماعة من التفكك والانحلال، وهي مؤسسة عامة للتأمين التعاوني المنشود، ووسيلة من وسائل القضاء على الفقر والعوز والجوع والمرض.. لافتين إلى أن من أهداف الزكاة تنمية شخصية المزكي، إذ أن دفعها يحقق النماء وزيادة شخصية المزكي وكيانه المعنوي.

وذكر رجال الدين أن الزكاة طهارة للمال، وأن تعلق حقوق الفقراء في المال يجعله ملوثا لا يطهر إلا بإخراج تلك الحقوق، بل إن مال الأمة كلها يهدد بالنقص وعروض الآفات السماوية التي تضر بالإنتاج العام وتهبط بالدخل القومي والحديث النبوي الشريف الذي أخرجه الحاكم يجسد ذلك "لم يمنعوا زكاة أموالهم إلا منعوا القطر من السماء ولولا البهائم لم يمطروا" .

واستعرض رجال الدين بعض فوائد الزكاة منها الحث على العمل والجد والمثابرة حيث تعتبر نقل ملكية جزء من المال من الأغنياء إلى الفقراء والمساكين والعاملين عليها والمؤلفة قلوبهم والغارمين .

ثقف معلوماتك

يقولون خطأ: لا تحق العبادة سوى لله. والصواب أن تقول: لا تحق العبادة لسوى الله، لأن سوى ملازمة للإضافة، فلا يفصل بينها وبين ما أضيفت إليه من حرف جر.

يقولون خطأ: تسميع النصوص. والصواب إسماع النصوص. ويقولون خطأ: اعتذر الأستاذ عن الحضور اليوم. والصواب: اعتذر الأستاذ عن عدم الحضور اليوم، لأن عدم الحضور هو المعتذر عنه وليس الحضور.

هناك فرق بين كلمة (اقعد) و (اجلس)، فكلمة اقعد تقال للواقف وكلمة اجلس تقال للنائم.

قال تعالى (أأشفقتم أن تقدموا بين يدي نجواكم صدقات فإذ لم تفعلوا وتاب الله عليكم فأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وأطيعوا الله ورسوله والله خبير بما تعملون) صدق الله العظيم

فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية.

وزارة الإدارة المحلية