



الرضاعة الطبيعية

عاطفة • صحة • أمان

1446 هـ / 2024 م

الصفحة	الموضوع
2	المقدمة
3	معلومات استهلالية
4	الرضاعة الطبيعية لصحة الأم وطفلها
4	فوائد الرضاعة الطبيعية للأم وطفلها
5	الخطوات الأساسية للرضاعة الطبيعية
6	الإرشادات العامة للرضاعة الطبيعية
7	الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية
7	حجم معدة المولود
8	الوضعية الصحيحة والتعلق الجيد للرضاعة الطبيعية
9	ماهي علامات الجوع التي يظهرها الرضيع؟
10	التغذية السليمة للأم المرضع
11	الكفايين والرضاعة الطبيعية
12	ماهي طرق زيادة إدرار الحليب؟
13	مشاكل شائعة وحلولها في الرضاعة الطبيعية
14	ماهي المعلومات والمعتقدات الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية
15	تنبيهات للأم
15	مخاطر التغذية الاصطناعية على الطفل

المقدمة

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبَيِّمَ الرِّضَاعَةَ﴾ البقرة الآية 233؛
﴿وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾ الأحقاف - الآية 15،

كما أكد السيد القائد عبد الملك بن بدر الدين الحوثي يحفظه الله على (أن في الإسلام في تعاليمه، في توجيهاته، في برنامجه للحياة، ما يساعد الأمة الإسلامية أن تكون أرقى الأمم على المستوى الصحي، وللأسف الشديد هناك مشكلة كبيرة في هذا الجانب في عالمنا الإسلامي).

بالإضافة الى العودة الى الأنماط الطبيعية في الحياة، وفي السياق توصي التجارب والأدلة السريرية ببدء الرضاعة خلال الساعة الأولى بعد الولادة، والاستمرار بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الأولى من العمر، والاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع التغذية التكميلية حتى بلوغ الطفل عمر سنتين.

الرضاعة الطبيعية هي أسلوب طبيعي وصحي لتغذية الرضع، وتعد وسيلة فعالة لتعزيز صحة الطفل وتقريبه من الأم. لذا تحتاج الأمهات إلى معرفة وفهم كافٍ حول عملية الرضاعة الطبيعية وفوائدها للطفل وللأم نفسها. ويوفر حليب الأم جميع العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الرضع للنمو خلال الأشهر الأولى من حياتهم. ونتيجة لذلك، فإن الرضاعة المبكرة والحصرية هي من بين التدخلات الصحية العامة الأكثر اقتصاداً وأماناً.

ماذا يقصد بالرضاعة الطبيعية الحصرية: الرضاعة الطبيعية الحصرية تعني إرضاع المولود الرضيع حصراً حليب الأم خلال الأشهر الأولى من عمره، دون إضافة أي غذاء آخر، سواء كانت صناعية أو طبيعية. هذه الطريقة تعتبر الأفضل للرضع من الناحية الغذائية والصحية، حيث يوفر حليب الأم العناصر الغذائية والمضادات الحيوية التي يحتاجها الرضيع لنموه وتطوره الصحي، بالإضافة إلى بناء العلاقة الوطيدة بين الأم والطفل.

عاطفة • صحة • أمان



منذ اللحظة الأولى تنشأ بين الأم وطفلها علاقة عاطفية دافئة تكبر وتتعمق بالرضاعة الطبيعية

على الأم المرضعة :

- تلبية احتياجاتها المرتفعة من السعرات الحرارية عن طريق تناول حصص إضافية من مجموعة الخبز والحبوب أو من مجموعة منتجات الألبان أو مجموعة الفواكه والخضروات.
- شرب كمية وافرة من السوائل (الماء، الحليب واللبن والحساء) حيث أن الرضاعة الطبيعية تزيد من الشعور بالعطش.
- الحد من تناول الكافيين الموجودة في القهوة والشاي
- مراجعة الطبيبة في حال الحاجة الى المكملات الغذائية.

حليب الأم يعد الغذاء المثالي للطفل فهو يوفر له جميع العناصر الغذائية من اجل نمو صحي وسليم، ومن المهم أيضاً مساعدة الأمهات في إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية أثناء الساعة الأولى من الولادة حيث يساهم في حماية الطفل من الأمراض والتهابات الصدر والحساسية والسمنة مستقبلاً.

الرضاعة الطبيعية الحصرية: تعني أن حليب الأم يعتبر الغذاء الأفضل والأمثل للطفل فهو مصدر مهم جداً لكافة العناصر الغذائية التي يحتاجها في خلال الأشهر الأولى من عمره.

معلومات مهمة :

- العناصر الغذائية الموجودة في حليب الأم تتكيف مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة.

الرضاعة الطبيعية لصحة الأم وطفلها

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم وطفلها

مزايا الرضاعة الطبيعية

للأم

- الراحة النفسية للأم وزيادة ثقتها بنفسها وتعزز الروابط العاطفية بين الأم والطفل؛
- تقلص حجم الرحم وبذلك تساهم في منع حدوث نزيف ما بعد الولادة؛
- تساهم في إنقاص الوزن؛
- تنظم ضغط الدم والسكر ولذلك تحمي الأم من العديد من الأمراض المزمنة؛
- تقلل نسبة احتمالية الإصابة بسرطان الثدي والرحم والمبيض والسكري وأمراض القلب؛
- الرضاعة الطبيعية الحصرية تعتبر وسيلة للمباعدة بين الحمل في إطار الرضاعة لحولين كاملين.

للطفل

- حليب الأم هو الغذاء الأمثل للطفل حيث أن مكوناته تتغير باستمرار لتغطي جميع احتياجات الطفل لنمو سليم؛
- سهل الهضم ويمكن امتصاص مكوناته بسهولة كبيرة لذلك يستفيد منه الجسم بصورة كبيرة؛
- توثق العلاقة بين الأم والطفل فيشعر في حضن أمه بالعاطفة وبالدفء والحنان؛
- يقلل من الإصابة بالمغص والإمساك والانتفاخات؛
- يساعد من الوقاية من وفيات حديثي الولادة، وتزيد من مناعة الطفل وتحميه من الأمراض والحساسية .
- تحفيز النمو والتطور الذهني والعقلي ونمو الدماغ والنظام العصبي للطفل والعمليات الذهنية والعقلية؛
- الوقاية من الأمراض المزمنة: الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية يكونون أقل عرضة للإصابة بالحساسية والداء السكري والسمنة وأمراض القلب والسكتات الدماغية وغيرها في المستقبل.

تساهم حركة العضلات المعقدة التي تنفذها عضلات الفك واللسان عند الطفل أثناء الرضاعة الطبيعية في تطور ونمو الفك والأسنان.

الخطوات الأساسية للرضاعة الطبيعية

1. الاستعداد للرضاعة: يجب ان تتهيئي المراءة من قبل الولادة للرضاعة الطبيعية ويكون لديها المعلومات الصحيحة عن فوائد الرضاعة الطبيعية الحصرية، وان لا تصدق الشائعات والمعلومات الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية، كما يجب ان تعرف الأم والأسرة أن الرضاعة الصناعية (الحليب الصناعي) في حد ذاتها خطيرة على المولود؛
2. الرضاعة الطبيعية: هي تجربة فريدة و ثمينة للأم ولطفلها، وتقديم هذا النوع من التغذية يتطلب بعض الإعداد والمعرفة، لكنها تجربة تجلب الفرح والصحة للأم ولطفلها في نفس الوقت؛
3. الرضاعة الطبيعية: تعتبر ممارسة تتطلب الكثير من الصبر والدعم، ولكنها تجربة فريدة و ثمينة تربطك بطفلك بشكل عميق. استمتعي بهذه الرحلة واستفيدي من كل لحظة مع طفلك؛
4. وضعية الجلوس للرضاعة الطبيعية: ان تكون بشكل مريح واستخدمي وسادة لدعم الظهر والأذرع. تأكدي من أن غرفة الرضاعة هادئة ومريحة؛
5. وضعية الطفل: ضعي الطفل على بطنك بحيث تكون أنفه قريبة من حلمتك لسهولة التغذية، كما يجب ان يكون الطفل مهيباً بالشكل المناسب للرضاعة؛
6. إيجاد التعلق المناسب بالثدي: تأكدي من أن فم الطفل مواجه للحلمة بشكل مستقيم وأنه قد أخذ جزءاً كافياً من الحلمة داخل فمه؛
7. التغذية السليمة للأم: تناولي طعاماً متوازناً وغنياً بالفيتامينات والمعادن، تناول الطعام الغني بالبروتينات والسوائل لتعزيز إنتاج الحليب، وتجنبي الكافيين بكميات كبيرة.

الإرشادات العامة للرضاعة الطبيعية

نصائح
طبية

تحذير

ممنوعات:

- ✗ إعطاء المولود والرضيع السمن والزيت عبر الأنف أو الفم؛
- ✗ تقميط الرضيع؛
- ✗ التحنك (رفع حلق المولود).

✓ **اللبأ:** هو الحليب الأول الذي ينتجه ثدي الأم، ويخرج أثناء الرضاعة في أول 3 أيام بعد الولادة، ويوفر العناصر الغذائية الأساسية بشكل مركز ويحتوي على العديد من الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من الأمراض والعدوى (لا تحرمي مولودك منه، فهو يأتي مرة واحدة في العمر لمولودك).

✓ بمرور السنوات تزداد خيارات الحليب الصناعي في السوق، ولكن لا خيار منها يضاهي **حليب الأم** بقيمته الغذائية وفوائده للأم والطفل.

كمية احتياج الطفل المولود لحليب الام:

- أن كمية احتياج الطفل لحليب الأم ربما تكون أقل من سعة حجم المعدة فلا يحتاج جسم الطفل لكميات كبيرة من الحليب في أيامه الأولى.

اليوم الأول:

- حجم معدة الطفل حديث الولادة قد تتسع ما يقارب 10 مل من حليب الأم، ويتم تفرغ وامتصاص حليب الأم خلال 60 إلى 90 دقيقة، لذلك لا قلق من أن تكون الرضاعة كل ساعة او ساعتين.

اليوم الثاني الى اليوم السادس:

- يأخذ الطفل من 5 - 10 رضعات في اليوم بكميات تصل ما بين 395 إلى 868 مل في اليوم.
- الصور التالية توضح كمية احتياج الطفل لحليب الأم من اليوم الأول إلى الشهر الأول، قد تكون هذه الكمية أقل من سعة حجم معدته لكنها كافية في كل رضعة.

الممارسات الصحيحة للرضاعة الطبيعية



بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة.



ينصح بالالتقاء بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الستة الأشهر الأولى من العمر.




عدم استخدام الرضاعات والمصاصات والكذابات واللهايات للرضع.



ينصح ببدء الرضيع بتناول الماء والطعام مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية من نهاية الشهر السادس من العمر، استخدام الملاعقة والكوب عند التغذية؛

حجم معدة المولود

كمية الحليب	حجم المعدة	عمر المولود
5 - 7 مل	حجم حبة الكرز 	يوم واحد
5 - 10 مل	بحجم حبة الجوزة 	يومين
40 - 60 مل	بحجم حبة المشمش 	أسبوع
80 - 150 مل	بحجم حبة البيض 	الشهر الأول

الوضعية الصحيحة والتعلق الجيد للرضاعة الطبيعية

ما هي وضعية الرضاعة الصحيحة للمولود؟

- عنق المولود مستقيمة أو منحنية قليلاً الى الخلف
 - جسم المولود باتجاه أمة
 - جسم المولود ملاصق لجسم أمه
 - تسند الأم جسم مولودها كله وليس فقط رقبته وكتفيه
- (يجب ظهور كل هذه العلامات ليكون وضع المولود جيداً)

ما هو التعلق الصحيح بالثدي للمولود؟

- ذقن المولود يلامس الثدي
 - الفم مفتوح واسعاً
 - الشفة السفلى الى الخارج
 - الجزء من هالة الثدي أعلى فم المولود أكبر من الجزء اسفله
- (يجب ظهور كل هذه العلامات ليكون تعلق المولود بالثدي جيداً)

ما هي الرضاعة الفاعلة؟ ما هي علامات الشبع التي يظهرها الرضيع؟

الرضاعة الفاعلة: تعني ان المولود يرضع رضعات عميقة وبطيئة ويتوقف احياناً
علامات الشبع: البطء في الرضاعة، الانفصال عن الثدي، إرخاء اليدين والذراعين والساقين.

أوقات الرضاعة وكيفية التعرف عليها

- يتم الرضاعة بناءً على حاجة الطفل الرضيع دون جدول زمني محدد ولكن ما لا يقل عن 8 مرات في اليوم (يعني كل 2 – 3 ساعات رضعة)،
- ان تكون الرضاعة مرة من ثدي والمرة القادمة من الثدي الثاني
- الرضيع يعبر عن رغبته في الرضاعة من خلال مؤشرات بدنية بإظهار حركات البحث عن الحلمة أو فتح الفم.

ملاحظة: من المهم تنظيف الأنف لتسهيل الرضاعة

ماهي علامات الجوع التي يظهرها الرضيع؟

- إصدار الأصوات أو البكاء؛
- مص قبضة اليد أو الإصبع؛
- وضع اليدين في الفم؛
- وضع اليدين في الفم؛
- تحريك الذراعين والساقين؛
- إحكام إطباق القبضتين؛
- محاولة الرضيع تتبع اليد عند لمس خده أو فمه.

كيف تهتم الأم بصحة الثدي؟

- تجنب حمالات الصدر الضيقة؛
- الحرص على نظافة المنطقة؛
- الحرص على الترطيب بالكريمات لمنع تشققات وتقرحات الحلمة.

ماذا تفعل الأم عند احتقان الثدي؟

- تغيير وضعية الإرضاع لتتم تصفية الحليب من جميع مناطق الثدي؛
- أثناء الرضاعة، تدلك المنطقة المتصلبة باتجاه الحلمة؛
- بعد الرضاعة، وضع كمادات باردة على الثدي؛
- الحرص على شرب الكثير من السوائل والغذاء الصحي؛
- تفريغ الثدي من الحليب عن طريق الإرضاع المتكرر للطفل؛
- عند الحاجة يمكن استخدام مضخة شفط الحليب.

التغذية السليمة للأم المرضع

في إطار ثقافتنا اليمنية في صنعاء كما في أماكن عديدة من اليمن ثمة حرص شديد على تغذية الوالدة " المرأة النفساء " بصورة جيدة. فطعام الإفطار غالبا ما يكون فتة "عصيدة القمح" بالعسل والسمن البلدي، وينبغي أن يكون الفطور في الصباح الباكر. بينما تأكل الوالدة منتصف وقت الضحى " القفوع " الخبز، وتأكل التمر وتتناول قهوة خاصة مكونة من حليب ومن أعشاب طبيعية تسهم في إدرار تدر الحليب.

النصائح المهمة لتحسين النظام الغذائي للأم المرضع

تحتاج الأم المرضعة إلى
500 سعرة حرارية
إضافية إلى احتياجها
اليومي من السعرات.

الغذاء
المتوازن
الحفاظ على
ثلاث وجبات
أساسية
ووجبتان
خفيفتان

الحرص على
النوعية وليس
الكمية

الغذاء المناسب للأم المرضعة



أمثلة على وجبات صحية خفيفة للأم

- حمص مع شرائح من الخبز؛
- شرائح فواكه وخضار طازجة (تين - مشمش - شمام)؛
- كوب عصير طازج؛
- كوب حليب؛
- عسل؛
- زيادي قليل أو خالي الدسم.

الكفايين والرضاعة

على الأم المرضع ألا تشرب أكثر من 300 ملغرام في اليوم

الكفايين موجود في كل من:

- المشروبات الغازية (40 ملغرام) **(لا ننصح بها فهي ضارة)؛**
- الشوكولاتة (10 ملغرام) **(لا ننصح بها فهي ضارة)؛**
- القهوة (100 - 140 ملغرام) والشاي (75 ملغرام) **الاعتدال في الاستخدام.**

بدائل لمشروبات خالية من الكفايين:

- الماء؛
- شاي الأعشاب (يانسون، بابونج)؛
- عصائر طبيعية طازجة.

ماهي طرق زيادة إدرار الحليب

- النية في ممارسة الرضاعة الطبيعية؛
- كرري الرضاعة في فترات قصيرة؛
- بدلي جهة الرضاعة في كل مرة؛
- اجعلي طفلك قريب ليلامس
- بشرتك؛
- تناولي السوائل باستمرار، وخاصة
- بعد كل عملية إرضاع.

ما هي الطرق التي يجب تجنبها لزيادة إدرار الحليب

- المصاصة حتى يعتاد طفلك على
- الرضاعة الطبيعي؛
- حمالات الصدر الضيقة؛
- العادات السيئة مثل مضغ القات
- والتدخين (المداعة، الشيشة،
- التدخين).
- الفطام حتى يصبح طفلك مستعد؛
- الحليب الصناعي؛

بعض الأغذية التي تسهم في زيادة ادرار حليب الام



مشاكل شائعة وحلولها في الرضاعة الطبيعية

- 1) الألم أثناء الرضاعة أو مشكلة في الثدي (احتقان الثدي، تشقق الحلمة، التهاب الثدي): يمكن أن ينجم عن وضعية غير صحيحة أو زيادة في حساسية الحلمة. حلها: ضبط وضعية الرضاعة والاسترخاء أثناء الرضاعة، وإذا لم تتسحّن استشارة القابلة أو الطبيبة.
- 2) قلة إنتاج الحليب: يمكن أن تنجم عن عوامل نفسية، أو طرق تقديم الطعام الغير صحيحة. من الحلول والنصائح التي يمكن أن تساعد على إدرار الحليب:
 - الاسترخاء والتغذية السليمة والرضاعة الدائمة،
 - إرضاع الطفل في كل رضعة من ثدي والمرة الثانية من الثدي الثاني، على أن تكون الرضعة حتى نهاية الحليب من الثدي كون الحليب في بداية الرضعة يحتوي على الماء والسكريات أكثر وفي نهاية الرضعة تكون البروتينات والدهون أكثر مما يسهم في زيادة الإنتاج والشبع للطفل،
 - تفريغ الثدي خلال الرضاعة يعمل على زيادة إنتاج الحليب مقارنة عندما لا يتم ترك الطفل ان يرضع حتى تفريغ الحليب من الثدي.
- 3) تدخل الزوج أو الأسرة: التأكد من دعم الزوج والأسرة وفهمها لأهمية الرضاعة الطبيعية لتوفير بيئة داعمة.
- 4) العودة إلى العمل: الاستفادة من أوقات الرضاعة وتخزين الحليب لتوفير التغذية الصحيحة للطفل أثناء الغياب.

الفترة الزمنية التي يبقى فيها حليب الأم محفوظ (مدة حفظ حليب الأم):

- في درجة حرارة الغرفة بدون اعادة تسخين (4 ساعات)
- داخل الثلاجة (3 أيام)
- مجمد (3 - 6 أشهر)

ما هي المعلومات والمعتقدات الخاطئة عن الرضاعة الطبيعية؟

الرضاعة الطبيعية هي موضوع يحيط به العديد من المعتقدات الخاطئة والأفكار السلبية التي قد تؤثر على قرار الأمهات في اختيار هذه الطريقة لتغذية أطفالهن، بعض المعلومات الخاطئة الشائعة عن الرضاعة الطبيعية:

المعتقد الخاطئ	الحقيقة
صعوبة الرضاعة الطبيعية	
يُعتقد بأن الرضاعة الطبيعية صعبة ومعقدة وتتطلب مهارات خاصة.	الرضاعة الطبيعية هي طريقة طبيعية ومن طبيعة الأم والطفل، وعادة ما تأتي الأم بقدرة طبيعية على إرضاع طفلها بشكل صحيح بمجرد توفير الدعم والإرشاد اللازمين.
قلة إنتاج الحليب	
يُعتقد أن بعض النساء لديهن مشكلة في إنتاج كمية كافية من الحليب لتغذية الطفل	معظم النساء قادرات على إنتاج كمية كافية من الحليب لتغذية أطفالهن، وفي حالات نقص الإنتاج، يمكن التغلب عليها بالتغذية السليمة والرضاعة التي تتم بنظام دوري وفقاً لاحتياجات الطفل
الحلمات الحساسة والألم	
يُعتقد أن الرضاعة قد تسبب في آلام شديدة للأم وحساسية في الحلمات	بإيجاد وضعية صحيحة وتقنيات صحيحة للرضاعة، يمكن تقليل الألم والحساسية، ويمكن استخدام كريمات تساعد على تهدئة الحلمات بعد الرضاعة
التغذية الغير كافية للطفل	
يُعتقد أن حليب الأم غير كافٍ من الناحية التغذوية لتلبية احتياجات الطفل	حليب الأم يوفر العناصر الغذائية اللازمة بشكل كافٍ لتلبية احتياجات الطفل الرضيع خلال الأشهر الأولى من الحياة
القيود على حرية الأم:	
يُعتقد أن الرضاعة الطبيعية تضع قيوداً على حرية الأم وتمنعها من استخدام أوقاتها بشكل حر.	الرضاعة الطبيعية لا تعيق حرية الأم بل تعزز التواصل والانفتاح بين الأم والطفل، ويمكن للأم أن تنظم وقتها بطريقة تتناسب مع احتياجاتها وحياتها الشخصية
التأثير على شكل الصدر	
يُعتقد أن الرضاعة الطبيعية قد تؤثر على شكل الصدر وتجعله أقل جمالاً	شكل الصدر لا يتأثر بشكل كبير بالرضاعة الطبيعية، وأي تغييرات طفيفة تكون عادة مؤقتة وتتلاشى مع مرور الوقت

التوعية حول الرضاعة الطبيعية وتصحيح المعلومات الخاطئة مهمة لدعم الأمهات في اتخاذ قراراتهن الغذائية بشأن أطفالهن. من المهم تقديم الدعم والإرشاد اللازمين للأمهات للتأكد من تجربة رضاعة طبيعية ناجحة ومريحة للأم والطفل على حد سواء.

تنبيهات للأم

غير صحيح أن:

- ✗ بعض النساء لا تكون اجسادهن ما يكفي من الحليب؛
- ✗ الرضاعة الطبيعية مؤلمة؛
- ✗ الحلمات المسطحة أو المقلوبة تمنع الرضاعة؛
- ✗ لا يمكن الإرضاع بعد الولادة القيصرية؛
- ✗ الرضاعة الطبيعية تؤثر على جسد المرأة.

نصيحة مهمة:

عدم استخدام زجاجات الإرضاع او اللهايات لأنها تشوش عملية الإرضاع خاصة في الأيام الأولى بعد الولادة. فبسببها يرفض الطفل ثدي أمه مما يؤثر على ارتباط الأم برضيعها وهذا من شأنه أن يقلل إدرار الحليب.

مخاطر التغذية الاصطناعية على الطفل:

- يحرم الطفل من الأمان والصحة والعاطفة؛
- إعطاء طفلك وجبات إضافية من الحليب الصناعي يؤدي إلى قلة إنتاج وإدرار حليبك؛
- بعض الأطفال يعانون من مشاكل في هضم الحليب الصناعي؛
- قد يجد الطفل صعوبة في تعلم مص الثدي بعد تعوده على مص حلمة زجاجة الإرضاع مما يؤثر على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية؛
- زيادة التعرض للإصابة بالأمراض المزمنة وأمراض القلب والالتهابات المعوية؛
- فرط زيادة الوزن عند الكبر.
- تدني التطور الذهني للطفل؛
- زيادة التعرض للحساسية؛
- زيادة التعرض للعدوى وتفشي الأمراض عن طريق الحليب الملوث مثل التهاب السحايا، الإسهال، الالتهاب المعوي القولوني وعدوى المسالك البولية؛
- زيادة التعرض للإصابة بالسرطان في مرحلة الطفولة؛
- زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وأمراض القلب والالتهابات المعوية؛
- فرط زيادة الوزن عند الكبر.