

أهمية الرضاعة الطبيعية وفوائدها

أ.د. حمزة بن محمد أبو طربوش

جامعة الملك سعود

كلية علوم الأغذية والزراعة

قسم علوم الأغذية والتغذية

واقع الرضاعة الطبيعية عالمياً

- نمط الرضاعة الطبيعية في الدول المتطورة خلال الستينيات والسبعينيات كان منخفضاً
 - الارضاع الطبيعي ٢٠٪ (٣ شهور الأولى)
- عاد نمط الرضاعة الطبيعية في الدول المتطورة خلال العقدين الماضيين إلى مستواه في الخمسينيات
 - الولايات المتحدة الأمريكية
 - ٦٠٪ من الأطفال يتم ارضاعهم طبيعياً حتى عمر ٣ شهور
 - ٢٠٪ إلى عمر ٦ شهور
 - المملكة المتحدة (٢٥٪ حتى عمر ٤ شهور)
 - استراليا (٥٨٪ حتى عمر ٤ شهور)
 - الدول الاسكندنافية والدنمارك وهولندا (٨٠٪ لمدة ٣ شهور)

التوقعات المستقبلية للرضاعة الطبيعية

- زيادة نسب الارضاع الطبيعي في الدول المشار إليها وفي بقية أنحاء العالم
 - اتباع برامج تثقيفية لتوضيح أهمية الرضاعة الطبيعية
 - انخفاض معدلات وفيات الأطفال (الناجمة عن الرضاعة الصناعية)
 - * بدء الاهتمام بتحفيز الرضاعة الطبيعية منذ الثمانينيات من قبل
 - جهات حكومية
 - جمعيات غير حكومية (WHO)

توصيات الأكاديمية الأمريكية للأطفال والمنبثقة عن لجنة الرضاعة الطبيعية

- أصدرت هذه التوصيات عام ١٩٩٧ م وتعتبر دليل الممارسة لأطباء الأطفال في الولايات المتحدة الأمريكية
 - حليب الأم الغذاء الأمثل لتغذية الرضيع
 - يجب أن تبدأ الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى من حياة الرضيع
 - يجب إرضاع الرضيع كلما شعر بالجوع
 - عدم إعطاء الرضيع أي مكملات غذائية أخرى إلا إذ وجدت حالة طبية تستدعي ذلك
 - الرضاعة الطبيعية كافية للرضيع خلال الستة شهور الأولى من عمره
 - إعطاء الحديد وفيتامين د للرضع قبل ٦ شهور من العمر في حالات خاصة
 - الإرضاع حتى وإن كانت الأم تخضع للعلاج حسب استشارة الطبيب

عودة إلى الممارسة الطبيعية لتغذية الرضيع

- ما هو السر للعودة إلى حليب الأم لتغذية الرضيع؟
- هل هناك دلائل على وجود علاقة بين الرضاعة الطبيعية والنمو الطبيعي للرضع؟
- دور الرضاعة الطبيعية في الحد من الأمراض التي تؤدي بحياة الرضع
- ما هي مميزات حليب الأم

إشارة القرآن الكريم للرضاعة الطبيعية

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَدَهُنَّ

حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ
وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا أَوْسَعَهَا لَا تَضَارُّ
وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ ۚ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ
فَإِنْ أَرَادَا فِصَاً لَعَنَ تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ
أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْرِضِعُوا أَوْلَدَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا
ءَاتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ۝

الإرضاع لحظة الولادة يضاعف فرص الحياة

□ لندن - الحياة

للطفولة «يونيسف»، التي شاركت في الدراسة على النتائج بالقول: «أكثر من ثلث الوفيات بين الأطفال تحدث خلال الشهر الأول من حياتهم، والرضاعة الطبيعية المبكرة توفر عناصر غذائية ضرورية للرضع، وتحميهم من الأمراض الفتاك وتعزز نموهم».

وأفادت الدراسة بأن نتائجها تكتسب أهمية كبيرة خصوصاً في دول أفريقيا جنوب الصحراء، حيث يوجد أعلى معدل لوفيات الأطفال الرضع في العالم.

و«يونسف» على رغم أن معدل ممارسة الرضاعة الطبيعية الحصرية إلى سن ستة أشهر قد تضاعف في هذه المنطقة منذ عام ١٩٩٠، ليصل إلى ٣٠ في المئة، لا يزال مئات الآلاف من الأطفال عرضة للمرض والموت. وتشير تقديرات «يونسف» إلى أن الإقترار على الرضاعة الطبيعية حتى سن ستة أشهر قد يمنع وفاة ١,٣ مليون طفل دون سن الخامسة سنوياً.

■ أشارت دراسة دولية تناولت أهمية الرضاعة الطبيعية، إلى أن منح الأم حليبها لطفلها في اللحظات الأولى لولادته، يساهم في شكل كبير في تقليص معدلات وفيات الأطفال.

وأوضحت الدراسة إلى أن هذه المعطيات قد تشكل وسيلة طبيعية لمحاربة حالات الوفاة المبكرة، خصوصاً في الدول الفقيرة جنوب الصحراء الأفريقية.

وأكدت الدراسة أن الإرضاع الطبيعي للطفل منذ اليوم الأول من حياته يقلص من وفيات الأطفال حديثي الولادة بمعدل ١٦ في المئة، وترتفع هذه النسبة إلى ٢٢ في المئة إذا بدأ الإرضاع في غضون ساعة واحدة من الولادة، بحسب ما نشر على موقع «سي إن إن الإلكتروني».

وعلمت أن فينمان، المديرة التنفيذية لمنظمة الأمم المتحدة



جدول رقم ١ . تركيب الحليب في بعض الثدييات (%)

نوعية الحليب	الماء	البروتين	اللاكتوز	الدهن	المعادن	الجوامد الكلية	الوقت اللازم لمضاعفة الوزن (أيام)
الإنسان	٨٧,٥	١,٦	٧,٠	٣,٧	٠,٢	١٢,٥	١٨٠
البقر	٨٧,٠	٣,٣	٥,٠	٤,٠	٠,٧	١٣,٠	٤٧
النيق	٨٧,٥	٣,٥	٤,٣	٤,٠	٠,٧	١٢,٥	
الماعز	٨٧,٢	٣,٧	٤,٢	٤,١	٠,٨	١٢,٨	١٩
البغال	٩٠,٢	٢,٢	٢,٩	١,٣	٠,٤	٩,٨	
الكلاب	٧٩,٦	٧,١	٣,٧	٨,٣	١,٣	٢٠,٤	٨

- تشابه المكونات
- اختلاف النسب لكي تناسب صغار الإنسان والحيوانات (معدل نمو الطفل لمضاعفة الوزن).

هل هنالك فروق أخرى بين حليب الإنسان والتدييات

- حليب الإنسان وحليب الأبقار
 - لا يقتصر الفرق على اختلاف النسب المئوية لمكونات الحليب
 - اختلاف في المكونات نفسها
 - لذا يعدل حليب الأبقار لكي يشابه مكونات حليب الأم قبل إعطائه للرضع (الحليب الصناعي)
 - خضع الحليب البقري المعد للرضع إلى تغييرات عديدة خلال السنوات العشر الماضية لمحاكاة حليب الأم
 - مكونات تساعد على نمو البكتيريا المفيدة
 - تعديل الدهون (حمض البالمتيك، تحسن امتصاص الدهون والكالسيوم وتحمل أمعاء الطفل)
 - Nucleotides (مولدة للأحماض النووية)

الفرق بين حليب الإنسان وحليب الأبقار (١)

• البروتين:

- الكازين (↑ في حليب الأبقار)

- بروتينات الشرش (↑ في حليب الإنسان)

-- أسهل في الهضم

-- بروتينات المناعة (اكتساب المناعة للرضيع)

- نوعية الأحماض الأمينية (↓ phe في حليب الإنسان و ↑
التورين)

الفرق بين حليب الإنسان وحليب الأبقار (٢)

- اللاكتوز: (↑ في حليب الأم)
 - تثبيط نمو البكتيريا الضارة
 - زيادة امتصاص الكالسيوم
 - تحفيز نمو الأحياء الدقيقة النافعة التي تقوم بتخليق فيتامينات ب المركبة
 - نواتج تحلله تساهم في تطور المخ والمواد الحامية للجهاز العصبي
- * الدهن:
 - سهولة الهضم
 - إنزيمات في حليب الأم تسهل من هضمه
 - حمض البالميتيك والبراز الطري وزيادة امتصاص الكالسيوم
 - الحمض الدهني الأساسي ↑ في حليب الأم
 - يزداد تدريجياً أثناء الرضاعة (التحكم في الشهية)

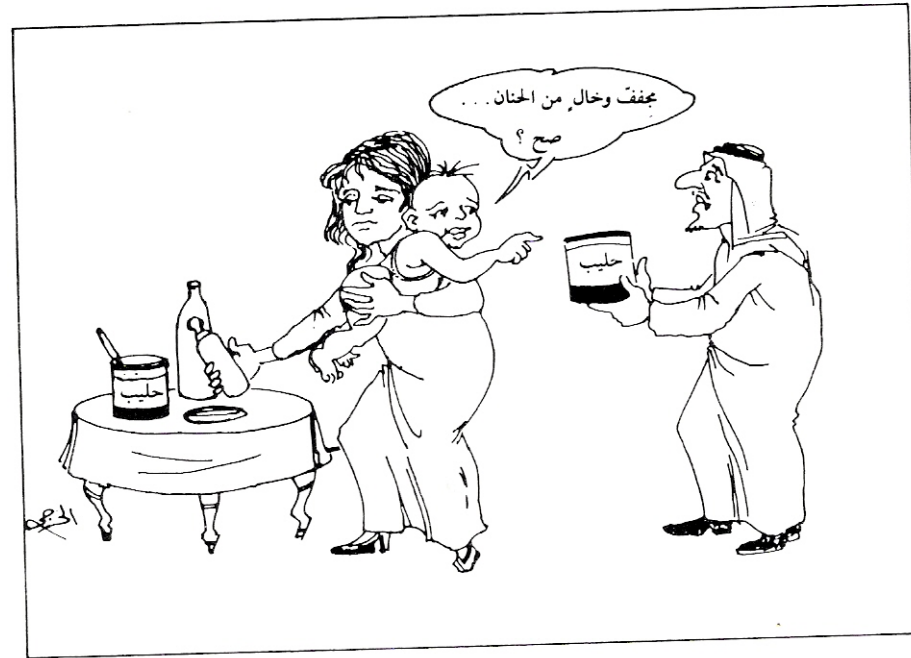
الفرق بين حليب الإنسان وحليب الأبقار (٣)

• المعادن: (↓ في حليب الأم)

- تتناسب مع معدل نمو الرضيع
- تخفيف الأعباء على كلى الرضيع (منخفضة الكفاءة)
- امتصاص الحديد من حليب الأم (٤٩%)
من حليب الأبقار (١٠%)
- من الحليب الصناعي (٤%)
- الزنك أكثر امتصاصاً من حليب الأم

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- يؤدي مص الحلمة إلى عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي (تحفيز الأوكسي توسين)
- التخلص من دهون الجسم المكتسبة خلال فترة الحمل
- العلاقة الحميمة والشعور برابطة الأمومة
- انخفاض نسبة الإصابة بسرطان الثدي
- أسرع من عملية إعداد الحليب الصناعي



جريدة الجزيرة - العدد ٥٧٢٧ - الجمعة ١٩ شوال ١٤٠٨ هـ (٣/٦/١٩٨٨ م)

الرضاعة الطبيعية والحد من المشكلات الصحية للرضيع والأم (١)

- ١. الرضاعة الطبيعية والحد من سرطان الثدي
 - انتشار المرض أقل في الدول النامية التي تمارس فيها الرضاعة الطبيعية
 - أفادت الدراسات بانخفاض في حالات الإصابة بسرطان الثدي عالمياً إذ تم ممارسة الرضاعة الطبيعية
 - ↓ ٣٪ عند الحمل في سن مبكرة
 - ↓ ٧٪ لكل ولادة
 - ↓ آخر بمقدار ٣,٤٪ عند الإرضاع
 - ↓ بمقدار ٣,٤٪ لكل ١٢ شهر من الإرضاع
 - تشير الإحصائيات إلى ↓ قدره ٥٠٪ من الإصابات بسرطان الثدي في الدول المتقدمة إذ زادت العائلة الغربية من عدد الأطفال (٥ أو أكثر)

الرضاعة الطبيعية والحد من المشكلات الصحية للرضيع والأم (٢)

- ٢. الرضاعة الطبيعية والحد من السمنة
 - اكتساب الوزن في الرضع الذين يرضعون طبيعياً أقل من أولئك الذين يرضعون صناعياً خلال السنة الأولى من العمر
 - (خلقت هذه الحالة نوع من الإشكال للأطباء والأمهات)
 - السبب استخدام منحنيات نمو لأطفال يرضعون صناعياً
 - يعتقد الأطباء أن هذه المنحنيات مسئولة عن زيادة الوزن والسمنة في الأطفال والمراهقين سواء في الولايات المتحدة أو غيرها من الدول
 - ماذا عن الإحصائيات
 - نشرت دراستان عام ٢٠٠١ م لتوضيح هذه العلاقة
 - ↓ ٣٧٪ في الوزن و ١٦٪ BMI للأطفال في عمر ٣-٥ سنوات الذين يرضعون طبيعياً
 - ↓ ٢٢٪ للسمنة عند سن المراهقة للأطفال الذين رضعوا طبيعياً لمدة ٦ شهور
- يعتقد أن الآلية وراء ذلك وجود عامل يتحكم في الشهية في حليب الأم
- يمكن الحصول على منحنيات نمو للأطفال مصممة للأطفال الذين يرضعون طبيعياً من موقع WHO

الرضاعة الطبيعية والحد من المشكلات الصحية للرضيع والأم (٣)

- ٣. الرضاعة الطبيعية والحد من الالتهاب الرئوي
 - أهم مسببات الوفاة للرضع الإسهال والتهاب الرئة
 - ↑ نسبة الارضاع الطبيعي إلى ٤٠ % :
 - ↓ ٦٦ % من حالات الوفاة الناتجة عن الإسهال
 - ↓ ٥٠ % من حالات الوفاة الناتجة عن التهاب الرئة
 - الحد من الإصابة بالربو
 - ↓ مخاطر الإصابة بالربو خلال الستة سنوات الأولى من عمر الطفل عند ارضاعهم طبيعياً لمدة ٤ شهور
 - ↑ مخاطر الإصابة بالربو لنفس الفترة بالرضاعة الصناعية

الرضاعة الطبيعية والحد من المشكلات الصحية للرضيع والأم (٤)

• ٤. حليب الأم والحد من الحساسية

- ١٪ من أطفال ما قبل المدرسة في الولايات المتحدة وبريطانيا يعانون من الحساسية للقول السوداني
- التعرض المبكر للعامل المسبب للحساسية قد يمنح الحماية ضدها
- لوحظ وجود البروتين المسبب للحساسية من الفول السوداني في حليب الأم بعد ١-٣ ساعات من تناول المرضع للقول السوداني
- على ضوء المخاطر الناتجة عن شدة الحساسية للقول السوداني لدى بعض الرضع ينصح عدم تناوله من قبل المرضعات خاصة في الأسر التي لديها حساسية مفرطة

الرضاعة الطبيعية والمكملات الغذائية

- لا ينصح بإعطاء أي مكملات مع حليب الأم خلال ٦ شهور الأولى من عمر الرضيع
- * بعض الحالات الخاصة التي يوصى فيها بإعطاء المكملات الغذائية وطبقاً للتحاليل الطبية:
 - نقص الحديد (١١ ملجم/يوميًا، أو ١,٦ ملجم/كجم من وزن الجسم)
 - نقص الزنك
 - الزنك في حليب الأم ↓ ٢٥٪ مقارنة بالحليب الصناعي
 - امتصاص الزنك من حليب الأم ↑ مقارنة بالحليب الصناعي
 - ظهرت مشكلة نقص الزنك في أنثيوبيا
 - إعاقة النمو
 - افتقار الوجبة للأغذية الحيوانية
 - معظم الوجبة من الحبوب والدرنات (↑ حمض الفالتيك)
 - لذا ينصح بمكملات الزنك في المناطق التي تفتقر وجباتها للأغذية الحيوانية
 - يعطى الزنك بمقدار ٢-٣ ملجم/يوميًا

الخلاصة

- حليب الام هو الغذاء الأمثل للرضع خلال الست شهور الاولى من العمر
- ↓ سرطان الثدي في الامهات المرضعات
- ↓ بالربو بـ ٥٠٪
- ↓ الإصابة بالتهاب الاذن والإسهال والالتهابات
- اعطاء الحديد والزنك في الحالات التي تظهر فيها التحاليل انخفاضهما لدى الرضيع

Industry pressure waters down breast-feed ads

Under pressure from infant formula lobby, appointees dilute campaign

In an attempt to raise the nation's historically low rate of breast-feeding, federal health officials commissioned an attention-grabbing advertising campaign a few years ago to convince mothers that their babies faced real health risks if they did not breast-feed. It featured striking photos of insulin syringes and asthma inhalers topped with rubber nipples.

Plans to run these blunt ads infuriated the politically powerful infant formula industry, which hired a former chairman of the Republican National Committee and a former top regulatory official to lobby the Health and Human Services Department. Not long afterward, department political appointees toned down the campaign.

The ads ran instead with more friendly images of dandelions and cherry-topped ice cream scoops, to dramatize how breast-feeding could help avert respiratory problems and obesity. In a February 2004 letter, the lobbyists told then-HHS Secretary Tommy G. Thompson they were "grateful" for his staff's intervention to stop health officials from "scaring expectant mothers into breast-feeding," and asked for help in scaling back more of the ads.