

# الرضاعة الطبيعية لدى الأطفال



الأستاذ اومعطي عبد الله  
أستاذ في طب الأطفال  
كلية الطب والصيدلة بطنجة



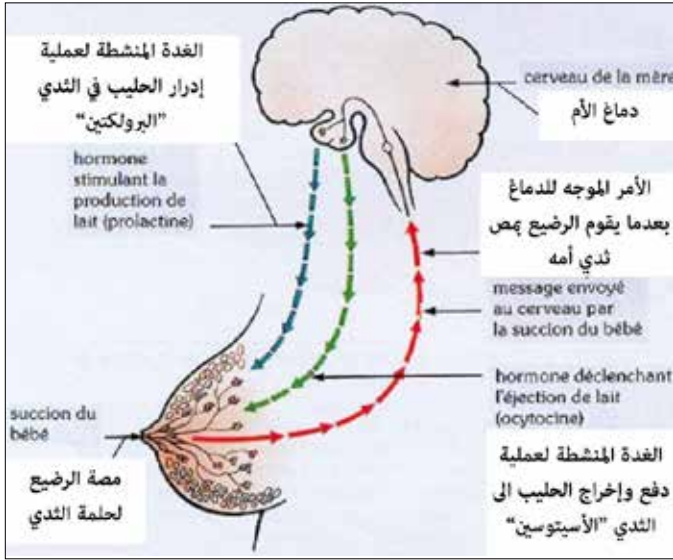
اومعطي عبد الله<sup>(1,2)</sup>، بوهارو عبد الحق<sup>(2)</sup>، حيدا مصطفى<sup>(3)</sup>.

1. كلية الطب والصيدلة طنجة - جامعة عبد المالك السعدي
- 2- مصلحة الانعاش و المواليد الجدد- كلية الطب و الصيدلة فاس- جامعة سيدي محمد بن عبد الله
- 3- مصلحة طب الاطفال- كلية الطب و الصيدلة -فاس - جامعة سيدي محمد بن عبد الله

ثبت علمياً وطيباً أن الرضاعة الطبيعية ذات أهمية بالغة وفائدة كبيرة لصحة الطفل والأم المرضعة على حد سواء (بدنياً ونفسياً ووقائياً) ولم تُظهر الأبحاث العلمية الحديثة هذه الحقيقة إلا من عهد قريب.

يعتبر الإرضاع بالثدي أحسن وسيلة لتغذية الرضيع وأنجع طريقة لحمايته من الأمراض، فهو عملية فطرية، وامتداد طبيعي للحمل والوضع، وتواصل عاطفي وفزيولوجي بين الأم والرضيع. إن الرضاعة الطبيعية وحدها، هي أفضل غذاء للرضيع في الأشهر الستة الأولى من عمره، لأنها توفر له أهم العناصر الغذائية الدقيقة، بكمية كافية ومتوازنة. حليب الثدي هو أفضل للأطفال الرضع لأنه مصمم خصيصاً لاحتياجاتهم و الرضاعة الطبيعية هي لحظة فريدة من العلاقة الحميمة بين الأم والطفل. تُقوّي الرضاعة الطبيعية العلاقة العاطفية والتواصل الجسدي والنفسي بين الأم والرضيع وتُجسّد الأمومة الحقة، وتمكّن الرضيع من النمو العاطفي السليم ومن التوازن النفسي والجسدي، خصوصاً إذا كان نحيف الجسم قليل الوزن عند ولادته.

## تطور الرضاعة الطبيعية في المغرب



تنظم وزارة الصحة كل عام الأسبوع الوطني لتشجيع الرضاعة الطبيعية. ويأتي الاحتفال في وقت أصبحت فيه الرضاعة الطبيعية مهملّة على نحو متزايد.

في الوقت الحاضر، يعتبر التخلي عن الرضاعة الطبيعية مشكلة صحية عامة في المغرب. وعلى الرغم من جهود إعلامية وثقافية، تدهورت الحالة كما يتضح من البيانات والدراسات الاستقصائية الوطنية للسكان والصحة، وانخفضت ممارسة الرضاعة الطبيعية في المغرب إلى 27.8% في عام 2011، وفقاً لأحدث دراسة استقصائية وطنية من السكان وصحة الأسرة ض 51% في عام 1992.

وهناك عامل إضافي خلف هذا التديني في دول العالم الثالث إضافة إلى عامل خروج المرأة للعمل ألا وهو الدعاية الكاذبة لشركات تسويق الحليب الاصطناعي (شركات صناعة غذاء الأطفال)، حيث تستورد هذه الدول ما يعادل 2 مليار دولار سنوياً منه مما يشكل هدراً كبيراً لدخلها القومي إضافة إلى الأمراض والوفيات الكثيرة الناتجة عنه حيث قدرت منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة لرعاية الطفولة (اليونيسيف) UNICEF بأن حوالي عشرة ملايين طفل يموتون سنوياً بسبب أمراض التهاب المعدة والأمعاء وسوء التغذية جراء استعمال الحليب الاصطناعي، مما جعل هذه المنظمات الصحية الدولية تمنع هذه الدعايات وأطلقت على منتجي هذه الألبان ومصدرها من الشركات المصنعة لحليب الأطفال عبارة (قتلة أطفال العالم الثالث). حيث أنه بالإمكان إنقاذ هؤلاء الأطفال بمجرد التحول إلى الرضاعة الطبيعية والاستغناء عن الحليب البديل.

في مواجهة هذا الانخفاض الذي يندرج بالخطر، تعتزم وزارة الصحة تثقيف الأمهات وأسرههم حول أهمية البدء المبكر للرضاعة الطبيعية في غضون نصف ساعة بعد الولادة. هذا القانون هو أمر أساسي لنجاح الرضاعة الطبيعية ويساهم في صحة الطفل والأم، كما أكد الخبراء.

## كيف ينتج الثدي الحليب؟

يوجد في كل من الثديين غدد تعرف بغدد الثدي التي تنتج حليب الأم. وفي داخل كل من هذه الغدد أجزاء مختلفة تلعب دوراً في إنتاج حليب الأم:

**الحوصلات الهوائية:** هي الموضع الذي يتم فيه إنتاج حليب الأم. وهي عبارة عن كتلة من الأكياس توجد في الثدي وتشبه حبات العنب. هذه الحوصلات محاطة بعضلات صغيرة جداً تضغط عليها وتدفع الحليب خارجاً إلى القنوات الصغيرة التي توجد بين هذه الكتل.

**القنوات الصغيرة:** هي قنوات صغيرة تحمل الحليب من الحوصلات الهوائية إلى قنوات الحليب الرئيسية.

**قنوات الحليب:** هي شبكة معقدة من القنوات والأنابيب التي تنقل الحليب من القنوات الصغيرة والحوصلات إلى الطفل مباشرة. يمكنك أن تتخيل قنوات الحليب كأنها مصاصات قش منفصلة تنتهي جميعها عند رأس الحلمة وتنقل الحليب إلى فم الطفل. تزداد هذه القنوات في الحجم والعدد خلال فترة الحمل.

## فوائد الرضاعة الطبيعية

### عند الرضيع

حليب الأم يتغير في تركيبته باستمرار ليلائم متطلبات النمو الطبيعي والمتكامل للرضيع في جميع المراحل دون أي خلل أو اضطراب؛

حليب الأيام الأولى (الثلاثة أيام الأولى) أو اللبأ (الكلوستروم) أصفر اللون، حلو المذاق، وغني بالبروتينات والفيتامينات ووسائل المناعة والحماية من الأمراض:

- يحمي الرضيع من الميكروبات ويقوّي مناعته؛
- يُنظّف أمعاء الوليد، ويُزيل أول برازِه المُسمّى بغائط الجنين ("الميكونيوم" ذو اللون الأسود)، ويُنظّم عمل معدته؛
- عملية مص الثدي تقوي أسنان الرضيع وتمكنها من النمو المتكامل والمتوازن دون اعوجاج أو ازدحام؛
- تتميز مادة الحديد الموجود في حليب الأم بسهولة الامتصاص؛
- حليب الأم غير مُثير للحساسية خلافاً لحليب البقر؛
- الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من سوء التغذية.

الرضاعة الطبيعية تحمي الرضيع من:

- التَعَفُّنات الميكروبية التي تصيب الأذنين والجهاز التنفسي والهضمي والبولي،
- الالتهاب السحائي (المينانجيت) البكتيري، مرض السُّكري، الموت الفُجائي، وكذا السمنة،
- أمراض المعدة والأمعاء (إسهال، قَبْض)، والنزلات الشتوية (سعال، زكام)،
- الرَّبُو (الضيقَة) والإكْرِيْمَا والحساسيات الغذائية والحساسيات بصفة عامة...

تقوّي الرضاعة الطبيعية العلاقة العاطفية والتواصل الجسدي والنفسي بين الأم والرضيع وتُجسّد الأمومة الحقة، وتُمكن الرضيع من النمو العاطفي السليم ومن التوازن النفسي والجسدي، خصوصاً إذا كان نحيف الجسم قليل الوزن عند ولادته.

## عند الأم المرضعة

- تقلص الرضاعة الطبيعية من مدة النزيف الدموي (دم النفاس) ومن حدة الأوجاع التي تلي الولادة، وممكن الرجوع من العودة بطريقة أسرع إلى وضعه الطبيعي،
- تساعد الأم على التخلص من الشحوم المتراكمة إبان فترة الحمل، وممكنها من الرجوع إلى وزن عادي واسترجاع رشاقها بطريقة أسرع،
- تحمي الأم من سرطان الثدي والرحم، خصوصا إذا كانت فترة الرضاعة طويلة (عامين) وعدد الأطفال المرصعين كبير، وتحميها كذلك من سرطان المبيضين، خصوصا قبل بلوغ سن اليأس،
- تقوي عظام المرأة، وتقيها من الكسور حيث ترفع الرضاعة نسبة الكالسيوم في جسمها،
- لا يكلفها مجهوداً بدنياً لتحضيره ولا مصاريف مادية لشرائه، لأنه يفرز بصفة طبيعية متواصلة وحرارة معتدلة،
- يشرف الأم ويعطيها مكانة متميزة داخل أسرتها ومحيطها.

## متى يمكن البدء بإرضاع الطفل؟

يمكنك البدء بالرضاعة الطبيعية في أقرب وقت بعد ولادة الطفل. ويعرف الحليب الأول باللبن، وهو مادة مكثفة تشبه الكريمة وغنية بالبروتين لكنها قليلة الدسم. يمتلئ هذا السائل الثمين وسهل الهضم بأجسام مضادة تكافح المرض تعرف باسم مناعة الغلوبولين، والتي تعمل على تقوية جهاز المناعة لدى الطفل. يفرز الثدي الحليب بعد حوالي ثلاثة أيام من ولادة الطفل عندما تتعدل مستويات هرمون البرولاكتين بحيث يتمكن الجسم من إنتاج حليب الأم بدلاً من اللبن.

## نصائح غذائية ووقائية للمرأة المرضع

1- يجب على المرأة المرضعة أن تتناول، بالإضافة إلى تغذية متوازنة :

- مشتقات الحليب (جبن، لبن، كريمة، رايب، "ياغورت"...)؛
- كثيرا من الماء : حوالي لترين في اليوم؛

2- كما يجب على المرضع اجتناب الأمور التالية لأنها تقلل من إفراز الحليب :

- الصوم بعد الوضع (فترة النفاس)؛
- الإكثار من الشاي المركز والقهوة؛
- الإرهاق والقلق، وكل ما يؤدي إلى التوتر والانهيار العصبي.

3- وكذا اجتناب :

- الأدوية، إلا ما يصفه الطبيب؛ كما يجب عليها إخبار الطبيب والصيدلاني عند كل زيارة بأنها ترضع بالثدي؛
- التدخين والكحول، إذ يمكن أن يؤدي التدخين إلى : توقف في التنفس عند الرضيع؛ نقص في إفراز الحليب؛ تلوّث الحليب بالمواد السامة الموجودة في السيارة

4- كما ننصح المرأة المرضع :

- بتخصيص أوقات للراحة بالإضافة إلى القيلولة والنوم المبكر؛
- بتنظيف الثديين بماء دافئ وتجفيفهما (تنشيفهما) جيدا بعد كل حصة رضاعة.

## موانع الرضاعة الطبيعية

بالنسبة للأم هناك حالات نادرة جدا يُمنع فيها الإرضاع بالثدي، نذكر منها :

- مرض السل،
- أمراض القلب والشرابين،
- القصور في الكلي،
- الأمراض السرطانية،
- الأمراض الفيروسية مثل السيدا (باستثناء التهاب الكبد الفيروسي صنف "ب")،
- الأمراض والاضطرابات العقلية الحادة،
- كل الحالات التي تحتاج فيها الأم إلى استعمال الأدوية بطريقة متواصلة (الأمراض المزمنة)؛
- كما توجد أمراض وراثية نادرة جدا تصيب الرضيع وتمنع الرضاعة.
- أما المرضع المصابة بداء السكري المعالج بالأقراص فيجب عليها استعمال الأنسولين، بدل الأقراص، طوال فترة الإرضاع.

## مدة الرضاعة الطبيعية

تم تصميم حليب الثدي لاحتياجات الطفل. ومن المسلم به أن مدة ستة أشهر ويمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية أكثر حصرية توفر الكمال نموًا في حجم والوزن. وينبغي أن تستمر إلى أن الرضاعة الطبيعية عن شريك مناسب لمدة عامين العرض المتنوعة (توصيات منظمة الصحة العالمية). منظمة الصحة العالمية (OMS) ومنظمة اليونيسيف أوصي جميع اليوم لا إطفاء الطفل حليب الأم فقط لل 6 أشهر الأولى من الحياة. يمكن أن الرضاعة الطبيعية ثم يستمر لمدة عامين وبعدها، وإذا كنا كما تدمج الأطعمة الحمية الطفل التكميلية. الآثار المفيدة للرضاعة الطبيعية على صحة الأم (وهذا الطفل) ترتبط مدتها والتفرد: كلما طالت مدة الرضاعة الطبيعية طويلة (في الشهور)، وأنه حصريا (الرضاعة الطبيعية الطفل الوحيد)، آثاره المفيدة هي أكثر أهمية.

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرِّضَاعَةَ) [البقرة : 233].

## الفصال (الفطام)

يجب أن يكون الفصال تدريجيا وذلك بإدخال وجبات غذائية ملائمة لسن الرضيع وبطريقة تدريجية مع الإبقاء على عدد الرضعات اليومية المعتادة؛ الفصال غير التدريجي يُشكّل خطورة على الطفل ويُعرّضه للإسهال وسوء التغذية؛

حليب المرأة الحامل (لغثال) يتغير في مكوناته، لكنه غير مُضِرُّ بالرضيع ولا بالمرأة الحامل ولا بجنينها، ومن الأحسن اجتناب الحمل إبان فترة الرضاعة لأن الحمل هو السبب الأول والرئيسي لتوقف الرضاعة الطبيعية؛ إبان الفصال التدريجي، يجب الإبقاء على رضعتي الصباح والمساء إلى آخر فترة الفطام؛

يُنصح بإرضاع الطفل والمباعدة بين حمل وحمل مهدة عامين كاملين على الأقل.

## الخلاصة

7. M. Bourrous, A. Aboussad. Pratiques de l'allaitement maternel à la Maternité Ibn Tofail de Marrakech. Rev mar mal enf 2003 ;1 : 42-45
8. Ministère de la santé du Maroc. Enquête Panel pour la population et la santé. 1995
9. L. Rijmati et coll. Allaitement maternel. Cahiers du Médecin.1999,Tome II, 8 :50-1
10. A.Jinat, A. Belhaj, FZ Choayeb, F. Dahmi, A. Lyaghfour. Perceptions, connaissances et attitudes des professionnels de santé en matière d'alimentation du nourrisson de moins d'un an. Enquête au près de 90 professionnels de santé. Mémoire de fin d'études du premier cycle des études paramédicales. Section infirmier polyvalent. 2004.
11. N. Benmira, M.Bouihlaben, H. Bourijal, F. Machkouri, A. Lyaghfour. Connaissances et pratiques des mères en matière d'alimentation du nourrisson de moins d'un an. Enquête au près de 210 mères de deux centres de santé de la préfecture de Rabat Salé. Mémoire de fin d'études du premier cycle des études paramédicales. Section infirmier polyvalent ; 2004.
12. A.A.P. Breastfeeding Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics Vol. 115 No. 2 February 2005[8. Acheston, L, "Family violence and breastfeeding" Arch. Fam. Med. 1995, 4:650-652
13. Jernstorm, H et al "Breast-feeding and the risk of breast cancer in BRCA1 and BRCA2 mutation carriers." J Natl Cancer Inst. 2004;96:1094-1098
14. DC.A. Lovelady et al "The effect of weight loss in overweight lactating women on the growth of their infants." New Eng Journal of Med, 2000; 342: 449-453
15. Complementary feeding, Report of the global consultation, Geneva, 10-13 December 2001.

تسمح الرضاعة الطبيعية بالنمو والتطور العاطفي العصبي الحسي السليم و الأمثل للطفل، ويحمي ضد بعض الأمراض دون أي تكلفة للعائلة، ويمكن خفض تكاليف الرعاية الصحية إلى المستوى الجماعي، وهناك فوائد لصحة الأم والنواحي البيئية. الرضاعة الصناعية، هي المسؤولة عن الزيادة في معدل إصابة الأطفال بالأمراض، وارتفاع التكاليف بالنسبة للمجتمع والأسر. الرضاعة الصناعية يضر بالبيئة. مقارنة مع الرضاعة الطبيعية.

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرِّضَاعَةَ) [البقرة : 233]. ي.

## مراجع

1. القرآن الكريم
2. دور بعض مكونات حليب الأمفي مقاومة الاطفال للاصابات الجرثومية - رسالة ماجستير / ضحى جاسم الصوفي / جامعة الموصل / كلية العلوم - 19973
3. صناعة الجوع - تأليف فرانسيس مور لايب وجوزيف كولنز، ترجمة احمد حسان - سلسلة كتاب عالم المعرفة، مطابع الرسالة - الكويت 1983.
4. الطب في القرآن / فوائد الرضاعة الطبيعية. للدكتور محمد جميل الحبال و الدكتور وميض العمري - دار النفائس / بيروت 1997 (ص 87 92).
5. ملف الرضاعة الطبيعية - مجلة آفاق طبية، السنة الثالثة، عدد/ كانون الثاني 2002م. دائرة صحة نينوى، وزارة الصحة.
6. Naima Lamdouar Bouazzaoui. L'allaitement maternel au Maroc. IN Actes d'un Médecin Enseignant .Editions nouvelles, Rabat, 2002 .