

## الرضاعة الطبيعية

\* قال تعالى: ( وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلِينَ كَامِلِينَ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ) سورة البقرة آية 233

وهنا التركيز على كلمة "أن يتم" وليس على كلمة "لمن أراد". وهذا لأنه لا تكون الرضاعة إلا في عامين . تمت

أهدافنا كإستشاريات ومتخصصات في الرضاعة الطبيعية تشجيع الأمهات على الرضاعة الطبيعية وتوفيرلهن المعلومات المحتاجة للرضاعة ونجاحها واستمرارها . نسبة كبيرة من الأمهات يتركن الرضاعة الطبيعية لعدم وجود المؤازرة والدعم الصحيح مع أنه مذكور لدينا نحن المسلمون في كتابنا الحنيف . قال تعالى: ( وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ ) . سورة لقمان آية 14

• المجتمعات الأجنبية أكثر تمسكاً في الرضاعة الطبيعية وهذا لأنهم اعتمدوا على إثباتات علمية تؤكد افضلية الرضاعة الطبيعية على الرضاعة الصناعية . والقصد بالرضاعة الطبيعية هي الرضاعة الكلية للطفل المعتمدة على حليب الأم فقط ، دون اختلاط الرضعات بالحليب الصناعي أو الماء أو الينسون أو غير ذلك من زيادات .

• حليب الأم هو الطعام المثالي لرضيعها ، كما حليب الماعز هو الأمثل للحمل وحليب البقر هو الأمثل للعجل . حيث أن لحليب كل جنس خصائص تميزه حسب احتياجات الرضيع الغذائية التي يتطلبها نموه المثالي . مثلاً حليب البقر ينمي العضل والعظام والحليب البشري ينمي الدماغ والأعصاب . هناك دراسة انجليزية أظهرت أن الأطفال الخدج المرضعين حليب الأم يتمتعون بنسبة نكاه أعلى من الخدج المرضعين حليب صناعي ( بقري أو نباتي ) .

• الحليب البشري بسبب تركيبه الغذائي سهل الهضم ولايسبب الغازات والإمساك ، لأنه يحتوي على مقادير متناسبة لحاجة الطفل من اللاكتوز (سكر اللبن) وبروتينات واحماض دهنية .

الحليب البشري له فوائد متعددة منها:-

1. أنه أقل احتمالاً للتسبب في الحساسيات .
2. فيه العديد من المعادن والفيتامينات والأنزيمات المساعدة على الهضم .
3. فيه مكونات تعطي مناعة للطفل وتساهي مناعة الأم .
4. فيه مضادات حيوية تجعل الرضيع أقل عرضة للإلتهابات الأذن والنزلات والإلتهابات المعوية والتنفسية .

5. مكوناته تجعل الطفل أقل عرضة لفرط الوزن والسمنة و أقل إصابة بفرط الكوليسترول وتصلب الشرايين ومرض السكر بعد البلوغ .

6. وجد أن تسوس الأسنان أقل عند الأطفال المرضعين طبيعياً وذلك لقلة السكر فيه .

7. متواجد في أي وقت وأي مكان ومتوفر عند الطلب بأقل تكلفة على الأم .

8. يتمتع دوماً بدرجة الحرارة الصحيحة ، وهو طازج ونظيف تماماً ولا يحتاج إلى تعقيم .

فائدة فيزيولوجية أخرى للطفل هي أن عملية المص من الثدي تساعد على نمو عضلات الفك وعظام وجه الرضيع ككل .

هناك فوائد للأم أيضاً . تساعد الرضاعة الطبيعية على استعادة قوام ورشاقة الأم أسرع من أي وسيلة أخرى . والرضاعة من الثدي تساعد الرحم على الإنقباض والعودة إلى الحجم الطبيعي . الأمهات اللاتي يرضعن من الثدي أقل عرضه لسرطان الثدي وسرطان المبايض والرحم وعنق الرحم . وهناك دراسات في امريكا أثبتت أن الرضاعة لمدة سنتين خفضت نسبة أمراض السرطان عند السيدات 25% ، وأثبتت دراسة ثانية أن السيدات اللاتي اعتمدن على حليب أمهاتهن في الصغر حتى لو لفترة قصيرة من الزمن أقل عرضة لسرطان الثدي بحوالي 25% مقارنة مع السيدات اللاتي اعتمدن على الحليب الصناعي .

وأحدث الدراسات وجدت أن الأطفال الرضع أقل عرضه لسرطان الدم (Lukemia) بنسبة 30% مقارنة بالأطفال الرضع رضاعة صناعية .

• يتكون الحليب البشري أساساً من الماء حيث يشكل مايقارب 93% من وزن الحليب مذاباً فيه كل المكونات الأخرى . ويحتفظ حليب الثدي بتوازن مثالي ومرن بين كمية الماء ومكوناته الأخرى . فعلى سبيل المثال: الكميات الأولى من الحليب التي يمتصها الطفل في أية رضعة تكون نسبة الماء فيها عالية تشفي ظمأه ، بينما يكون الحليب في نهاية الرضعة غنياً بالدهون وأكثر كثافة مما يشعره بالشبع .

الطفل الذي يرضع كلياً لا يحتاج إلى كميات ماء إضافية ، حتى في الجو الحار طالما يرضع كمية كافية من الحليب .

وهذه الكمية تحدد برضعة طولها حوالي عشرون دقيقة .

• إذا أُلزم على الأم الخروج للعمل أو غيره فلا تقلق ممكن شفط حليبها والإحتفاظ به حتى وقت رضعة الطفل .  
يحفظ الحليب البشري في الثلاجة لمدة أسبوع وفي الفريزر لمدة سنة (مثلج). وعند الحاجة يضع الحليب في كوب ماء دافئ للتسخين ، ولا يسخن على النار .

• الرضاعة الطبيعية مهمة في صحة الطفل وصحة الأم وصحة المجتمع ككل . فعلينا العودة إليها واستمرارها والدفاع عنها لأنها من أساسيات الحياة الاسلامية الطبيعية.

كتابة د/ ماضي عبدالمجيد بترجي .  
عضو في البورد العالمي لاستشاريي الرضاعة الطبيعية