



أهمية الرضاعة الطبيعية

تتعدى أهمية الرضاعة الطبيعية كونها مجرد اختيار عابر لنمط الحياة، بل هي اختيار مهم يخص صحة الأمهات والأطفال. لذا فإن الهيئات والمنظمات الطبية التي تهتم بالصحة العامة تساند وتشجع الرضاعة الطبيعية.

يستمر معدل الذكاء العالي حتى مرحلة البلوغ المبكر

بيّنت الدراسات أن الفرق في درجة الذكاء بين أطفال حليب الأم و أطفال الحليب الصناعي كان بفارق 5 – 10 نقاط على مؤشر الذكاء (IQ).

قارنت الدراسة التي أجراها "مورتسن" (مذكورة أدناه) بين عدّة أبحاث تناولت مسألة الذكاء، وقد أخذ بعين الاعتبار تأثير عوامل أخرى على مستوى ذكاء الأطفال مثل التحصيل العلمي للوالدين، وتدخين الأم، ووزن الطفل عند الولادة.

كما ساهمت الدراسات الحديثة عن حمض الدوكوسوهيكسانويك (DHA) وحمض الأراكيدونيك (AA) – المتوافران طبيعياً في حليب الأم - في معرفة أسباب ارتفاع معدل الذكاء لدى أطفال الرضاعة الطبيعية نظراً لدورهما في نموّ وتطور دماغ الرضيع.

Mortensen, E.I. et al. The association between duration of breastfeeding and adult intelligence. *JAMA* 2002; 28(15):2365-71.
Xiang, M. et al. Long-chain polyunsaturated fatty acids in human milk and brain growth during early infancy. *Acta Paediatr* 2000; 89(2):142-47.

تأثير الجرعة: كثرة الرضاعة تعطي حماية أكبر

يمنح حليب الأم الحماية القصوى ضد الأمراض حين يكون هو الغذاء الوحيد الذي يتناوله الرضيع. وتتنخفض درجة هذه الحماية بمقدار ما يُعطى للطفل من أغذية أخرى مثل حليب البقر والحليب الصناعي أو مكملات أخرى.

كما يحصل الطفل على وقاية أكبر كلما طالّت مدّة الإرضاع الطبيعي، وتُسمّى هذه العلاقة بتأثير الجرعة (dose response). بعض الحالات التي تبيّن هذه العلاقة هي: لوكيميا (سرطان الدم) و سرطان الغدد اللمفاوية لدى الأطفال، والتهابات الأذن، والتهابات الجهاز التنفسي، والإسهال والإنفلونزا، والسمنة وزيادة الوزن، واجتياز الطفل لمرحل التطور والنمو.

Bener, A. et al. Longer breastfeeding and protection against childhood leukemia and lymphomas. *Eur J Cancer* 2001; 337(2):234-38.

Raisler, J. et al. Breastfeeding and infant illness: A dose-response relationship? *Am J Publ Hlth* 1999; 89(1):25-30.

في عام 2001، أوصت منظمة الصحة العالمية (WHO) بالرضاعة الطبيعية المطلقة (أي المقتصرة على حليب الثدي فقط) لمدة ستة أشهر كالتريفة المثلى لإطعام الرضع، وبعد إدخال الأطعمة التكميلية، تقترح المنظمة المداومة على الرضاعة لمدة عامين أو أكثر.

في عام 1977، صرّحت الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال (AAP) في بيان يؤكد أن حليب الأم هو الغذاء الأنسب والمفضل للأطفال الرضع. كما توصي الـ AAP بالرضاعة المطلقة من غير طعام أو حليب تكميلي للأشهر الست الأولى من عمر الرضيع، وتنصح باستمرار الرضاعة لإثني عشر شهراً على الأقل أو لأطول مدة يرتاح لها ثنائي الأم والطفل. وهنا عرض لبعض النقاط التي توضح مدى أهمية الرضاعة الطبيعية.

يحمي حليب الأم الرضيع من الأمراض

إن تكرار وحدة الإصابة بالأمراض مثل الزكام والتهاب الأذن والتهابات الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى الأمراض المزمنة مثل الربو، تقل بشكل ملحوظ في الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم.

كما يعانون أقل من مشاكل الإسهال والتهابات المعوية الأخرى، والتهاب الرئوي، وتعفن/فساد الدم، والحمى الشوكية (التهاب السحايا)، وبعض السرطانات التي تصيب الأطفال.

ونظراً لانخفاض معدل الإصابة بهذه الأمراض، فإن الأطفال المعتمدون على حليب الثدي لا يضطرون إلى الاستشارات الطبية مثل غيرهم (زيارات أقل إلى الطبيب).

Davis, M.K. Breastfeeding and chronic disease in childhood and adolescence. *Pediatr Clin N A* 2001; 48(1):125-41.

Haby, M.M. et al. Asthma in preschool children: prevalence and risk factors. *Thorax* 2001; 56:589-95.

Oddy, W.H. et al. Maternal asthma, infant feeding, and the risk of asthma in childhood. *J Allergy Clin Immunol* 2002; 110:65-7.

Scariati, P.D. et al. A longitudinal analysis of infant morbidity and the extent of breastfeeding in the United States. *Pediatrics* 1997; 99(6):e5.



يجني الأهل والمجتمع فوائد الرضاعة

تخفّض الرضاعة الطبيعية من الأعباء المادية على العائلات والمجتمع. إضافة إلى أن حليب الأم مجاني وغير مُكلف إطلاقاً، فالرضاعة الطبيعية تقلّل من تكاليف الرعاية الصحية أيضاً. أشارت دراسات عديدة أقامتها برامج المساعدات الحكومية أن توفير العائلة الواحدة في العام الواحد قد يتراوح ما بين 1000 و 5000 ريال سعودي على حسب مدة الرضاعة.

إن الموارد التي تخصصها البلاد لإطعام وإعانة الأسر المتعقّفة يمكنها أن تشمل فئة أكبر من المجتمع إذا أرضعت الأمهات ذوات الدخل المحدود أطفالهن؛ فعندما يعتمد الطفل على الرضاعة الطبيعية، ينعم كلٌّ من الأم والطفل بصحة أفضل. وكذلك تُحسّن الرضاعة الطبيعية من الصحة العامة وتخفّض من الأعباء المادية على المستشفيات وشركات التأمين وبرامج الإعانة الحكومية.

Ball, T.M., Bennet, D.M. The economic impact of breastfeeding. *Pediatric Clinics of North America* 2001; 48(1):253-62.

Fok, D. et al. The economics of breastfeeding in Singapore. *Breastfeed Rev* 1998; 6(2):5-9.

Montgomery, D.L. et al. Economic benefit of breast-feeding infants enrolled with WIC. *J Am Diet Assoc* 1997; 97(4):379-85.

و فوائد بيئية أيضاً

لا تستهلك الرضاعة الطبيعية أيّاً من المعادن أو الورق أو البلاستيك أو حتى الطاقة التي تُستخدم في تصنيع وتعليب ونقل الحليب الصناعي والأدوات التي يستلزمها.

وبما أن الطفل ينتفع من حليب أمه بدرجة أكبر، فإن كل طفل رضيع يسهم في خفض حجم التلوث ومشاكل التخلص من النفايات. بالإضافة إلى ذلك، بيّنت الأبحاث أن الرضاعة الطبيعية المطلقة تساهم في تأخر فرصة الحمل ومن ثمّ في تباعد وترتيب الأحمال لدى الأمهات المرضعات.

ومع أن العالم أصبح ملوثاً بشكل عام، يتفق العلماء على أن حليب الثدي لا يزال هو الطعام الأمثل والأفضل لتغذية الرضع وقد يحميهم من بعض التأثيرات السلبية لهذا التلوث.

Lovelady, C.A. et al. Weight change during lactation does not alter the concentrations of chlorinated organic contaminants in breast milk of women with low exposure. *J Hum Lact* 1999; 15(4):307-15.

مصادر أخرى:

The Womanly Art of Breastfeeding, Eighth Edition, Schaumburg, IL: La Leche League International, 2010.
Mohrbacher, Nancy and Stock, Julie. *The Breastfeeding Answer Book, Third Edition*, Schaumburg, IL: La Leche League International, 2003.
Mohrbacher, Nancy. *Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers*. Amarillo, TX: Hale Publishing, 2010.

تطور الجهاز المناعي عند الرضع

يحتوي حليب الأم على مواد مناعية (غلوبولينات المناعة) وكريات الدم البيضاء وعناصر مضادّة للإلتهابات وكلّها تساعد الجهاز المناعي على النمو والنضوج بعد الولادة.

كما أن الحليب الذي ينتج في الأيام الأولى بعد الولادة يحوي على مواد مناعية عالية التركيز.

إن غلوبولينات المناعة A المُفرزة (Secretory IgA)، وهي واحدة من الجزيئات الحية المتوافرة في حليب الأم، تخفّض من احتمالية إصابة الرضيع بأمراض الجهاز الهضمي الحادة. كما أن مادة IgA في حليب الأم تحفّز الجهاز المناعي للطفل على إنتاج المزيد من SIgA، ويستمر هذا التأثير الجيد لحليب الأم على الجهاز الهضمي في حماية الطفل حتى بعد فطامه.

Feisr, N. et al. Anti-endotoxin antibodies in human milk: Correlation with infection of the newborn. *Acta Paediatr* 2000; 89(9):1087-92.

Mackie, R.I. et al. Developmental microbial ecology of the neonatal gastrointestinal tract. *Am J Clin Nutr* 1999; 69(Suppl):1035S-45S.

Ronayne de Ferre, P.A. et al. Lactoferrin levels in term and preterm milk. *J Am Coll Nutr* 2000; 19(3):370-73.

يقضي حليب الأم على خلايا السرطان والجراثيم المسببة للأمراض

في تجارب المختبر، تبين أن بعض العناصر في حليب الأم قُضت على خلايا سرطانية عديدة كسرطان الرئة والحنجرة والكلية والقولون والمثانة، بالإضافة إلى خلايا الورم اللمفاوي واللوكيميا والبكتيريا المسببة للإلتهابات التنفسية. كما لاحظ باحثون آخر نتائج مشابهة في دراساتهم المخبرية، فقد أبطل حليب الثدي مفعول ذرات الكلاميديا (بكتيريا مسببة للأمراض التناسلية)، وفيروس نقص المناعة (HIV)، وبعض أنواع البكتيريا الأخرى.

وقد أضافت هذه الأبحاث المقامة على حليب الأم اكتشافات جديدة ساعدت الباحثين في تطوير علاجات حديثة لبعض الأمراض.

Jensen, R.G. et al. The anticarcinogenic conjugated fatty acid, 9c, 11t-18.2, in human milk: confirmation of its presence. *J Hum Lact* 1998; 14(1):23-27.

Lampe, M.F. et al. Killing of Chlamydia trachomatis by novel antimicrobial lipids adapted from compounds in human breast milk. *Antimicro Agen Chemo* 1998; 42(5):1239-44.

Lee-Huang, S. et al. Lysozyme and Rnases as anti_HIV components in B-core preparations of human chorionic gonadotrophin. *Proc Natl Acad Sci USA* 1999; 96:2678-81.