

\*معتقدات خاطئة: الرضاعة الطبيعية والضغط النفسي في الحالات الطارئة\*

## هل 'تفقد' النساء اللاتي تشعرن بالتوتر الحليب؟



قد تشعرين بالقلق لمجرد سماع كلمات كهذه. ماذا يحصل لقدرتك على إنتاج الحليب عندما تتعرضين للضغط النفسي لمدة طويلة؟



الصورة مقدمة من الرسام ناصر نصرالله. الشارقة، الإمارات العربية المتحدة.

تحتاج الأمهات والأطفال إلى:  
- الدعم والحنان  
- المعلومات الصحيحة

### تغذية الرضع في حالات الطوارئ

متعدد اللغات - هل 'تفقد' النساء اللاتي تشعرن بالتوتر الحليب؟  
<https://www.llasia.org/breastfeeding-during-emergencies>

- Simplified Chinese: 经历压力的妇女是否会停止产奶?
- Traditional Chinese: 經歷壓力當下的婦女是否「失去」母乳?
- English: Do women experiencing stress 'lose' their breastmilk?
- Japanese: 「ストレスで母乳が出なくなる」って本当?
- Spanish Latinoamérica versión: Se le va la leche a las mujeres que sienten estrés

معلومات عن الرضاعة الطبيعية.

<https://www.llasia.org/arabic-information>

تغذية الرضع في حالات الطوارئ: ما عليك فعله.

[https://www.enonline.net/attachments/3325/Comic\\_Feeding\\_babies\\_during\\_emergencies\\_Arabic.pdf](https://www.enonline.net/attachments/3325/Comic_Feeding_babies_during_emergencies_Arabic.pdf)

تغذية الرضع في حالات الطوارئ - متعدد اللغات.

<https://www.llli.org/breastfeeding-info/infant-feeding-emergencies-multilingual/>

لا تتردد في نسخ أو طباعة هذا المنشور ومشاركته على نطاق واسع.



الحقوق محفوظة لـ لا ليتشي لبيغ اليابان 2016.  
مأخوذة بتصرّف وبإذن من - لا ليتشي لبيغ آسيا والشرق الأوسط  
مارس 2021  
[www.llasia.org](http://www.llasia.org)





س: هل تفقد الأمهات حليبهنّ وقت الضغط النفسي؟

A

ج: قد ينقطع إدرار الحليب لفترة مؤقتة، ولكنّه حتماً سيرجع.

- الضغط النفسي لا يؤثر على هورمون البرولاكتين المسؤول عن تكوين الحليب.  
- للضغط النفسي تأثير مؤقت وقصير المدى على هورمون الأوكسيتوسين، الهورمون الآخر المهم لنجاح الإرضاع.

تعلّل منظمّة الصحة الدوليّة هذه العملية على أنّها آية إيجابية توقف إدرار الحليب في الأزمات: مثلاً في القدم حيث عاش الإنسان البدائي، إذا اضطرت الأم للفرار مع وليدها من حيوان مفترس، كان من الأفضل أن لا يبدأ الحليب بالإدرار حال هروبها، بل من الأنسب أن يعاود الإدرار حين تكون الأم ووليدها بخير وفي أمان؛ حتى يتسنى للطفل الرضاعة.



س: ماذا أفعل لزيادة مخزون الحليب مجدداً؟

A

ج: الإرضاع المتواتر والقرب الجسدي من طفلك يساهمان في إدرار الحليب.

- الحليب موجود في الثديين، وهو جاهز للطفل.  
- سيزيد إنتاج الحليب استجابةً لمصّ الطفل.  
- لحظة تدفق الحليب، وهي فعل محفّز يُبدئ الإدرار، تتوقّف مؤقتاً.

من المتوقع أن يشعر جميع من حولك بالخوف والتوتر أثناء الحالات الطارئة والكوارث وبعد حدوثها. الرضاعة الطبيعية تساعد على التكيف وتنجح في تهدئة الأم في كل مرّة رغم مرارة الظروف. كلّ ما عليها فعله هو تقريب الرضيع ليلتقم صدرها كثيراً وفي فترات متقاربة: سيزيد إدرار الحليب لديها إذا زاد القرب الجسدي بينها وبين طفلها.

تقديم العون والراحة يساعد الأمهات حتماً.  
الرضاعة الطبيعية تُشعر الأم بالارتياح والهدوء وتساهم في التعافي والشعور بالسكون لها ولطفلها.