

فوائد الرضاعة لكل من الأم و الطفل



الأربعاء 29 سبتمبر 2021 05:00 م

تتعدد فوائد الرضاعة سواء للطفل أو الأم . يوفر حليب الثدي التغذية المثالية للأطفال الرضع و يحتوي حليب الثدي على كمية مناسبة من المواد الغذائية و التي يتم هضمها بسهولة في جسم الرضيع و بالرغم من ذلك فإن معدل الرضاعة الطبيعية يصل إلى 30% في بعض مجموعات النساء و بينما تكون بعض النساء غير قادرة على الإرضاع من الثدي، فإن الآخرين لا يختارون ذلك و بالرغم من ذلك فإن الدراسات تشير إلى أن الرضاعة الطبيعية لها فوائد صحية كبيرة لكل من الأم و طفلها لذلك سنوضح لك فيما يلي بعض الفوائد الرائعة للرضاعة الطبيعية للأم و الطفل

فوائد الرضاعة

فوائد الرضاعة

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

حليب الثدي يوفر التغذية المثالية للأطفال

توصي معظم السلطات الصحية بالرضاعة الطبيعية فقط لمدة 6 أشهر على الأقل ثم توصي بالإستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة سنة على الأقل حيث يتم إدخال الاطعمة المختلفة في النظام الغذائي للطفل

و يحتوي حليب الثدي على كل ما يحتاجه الطفل في الأشهر الستة الأولى من الحياة و يتغير تكوينها وفقاً لإحتياجات الطفل المتغيرة و خصوصاً خلال الأشهر الأولى من الحياة

خلال الأيام الأولى بعد الولادة ينتج الثديان سائلاً سميكاً و أصفر اللون يسمى لبن السرسوب و هو حليب يحتوي على نسبة عالية من البروتين و نسبة منخفضة من السكر و ملئ بالمواد الغذائية المفيدة و لبن السرسوب هو الحليب المثالي الأول و الذي يساعد الطفل على تطوير الجهاز الهضمي الغير مكتمل النمو و بعد الأيام القليلة الأولى يبدأ الثديان في إنتاج كميات أكبر من الحليب وذلك يتمشى مع كبر حجم معدة الطفل

و الشيء الوحيد الذي يفترقه حليب الثدي هو فيتامين "د". و ما لم يكن لدى الأم كميات عالية جداً من فيتامين " د " فإن حليب الثدي لن يوفر ما يكفي للطفل الرضيع و لتعويض عن هذا النقص لفيتامين " د" فإن الأطباء ينصحون بقطرات فيتامين " د " من سن 2- 4 أسابيع لذلك فحليب الثدي مهم جداً للرضيع نظراً لإحتوائه على العديد من المغذيات المفيدة للطفل كما أنه غني بالبروتينات و حليب الثدي يحتوي على أجسام مضادة هامة للطفل الرضيع

حليب الثدي ملئ بالأجسام المضادة و التي تساعد طفلك على محاربة الفيروسات و البكتيريا و هذا الأمر ينطبق بشكل خاص على لبن السرسوب فلبن السرسوب يوفر كميات كبيرة من الجلوبين المناعي " إميونوجلوبولين إيه" و ذلك بالإضافة للعديد من الأجسام المضادة الأخرى و عندما تتعرض الأم للفيروسات أو البكتيريا، فإنها تبدأ في إنتاج الأجسام المضادة ثم تفرز هذه الأجسام المضادة في حليب الثدي و التي تنتقل إلى الطفل أثناء الرضاعة الطبيعية و تقوم الأجسام المضادة " إميونو جلوبولين إيه" بحماية الطفل من المرض عن طريق تكوين طبقة واقية في الأنف و الحلق و الجهاز الهضمي للطفل و لهذا السبب قد توفر الأمهات المرضعات المصابة بالانفلونزا لأطفالهن الأجسام المضادة التي تساعدنهم على محاربة مسببات المرض و مع ذلك إذا كنت مريضاً يجب عليك دائماً الإهتمام بالنظافة و غسل يديك كثيراً و جيداً و حوالي تجنب نقل العدوى لطفلك الحليب الصناعي لا يوفر لطفلك الحماية بالأجسام المضادة حيث تظهر العديد من الدراسات أن الأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية من الثدي هم أكثر عرضة للمشاكل الصحية مثل الإلتهاب الرئوي و الإسهال و العدوى لذلك فإن حليب الثدي مفيد جداً للرضيع بسبب إحتوائه على الأجسام المضادة التي تحمي الجسم من الأمراض المختلفة

الرضاعة الطبيعية قد تقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض

الرضاعة الطبيعية توفر العديد من الفوائد الصحية الرائعة و ينطبق هذا بشكل خاص على الرضاعة الطبيعية الخالصة (و هو ما يعني أن الطفل يتلقى حليب الثدي فقط). هذا الحليب قد يقلل من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض و بما في ذلك ما يلي:

إلتهاب الأذن الوسطى: 3 أشهر أو أكثر من الرضاعة الطبيعية الحصرية قد تقلل من خطر التعرض للإصابة بنسبة 50% بينما الرضاعة الصناعية قد تقلل من خطر التعرض للإصابة بنسبة 23%.

إلتهابات الجهاز التنفسي: الرضاعة الطبيعية فقط لأكثر من 4 أشهر تقلل من خطر دخول المستشفى بسبب الإصابة بهذه العدوى بنسبة تصل إلى 72%.

نزلات البرد و الإلتهابات: الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية لمدة 6 أشهر تكون لديهم خطر الإصابة بنزلات البرد و الانفلونزا و إلتهابات الأذن أو الحلق أقل بنسبة 63%.

عدوى الأمعاء: تقلل الرضاعة الطبيعية عدوى الأمعاء الغليظة بنسبة 64%. و هذا التأثير يظل لمدة تصل إلى شهرين بعد توقف الرضاعة الطبيعية

تلف الأنسجة المعوية: يرتبط تناول الرضيع لحليب الثدي مع إنخفاض خطر الإصابة بتلف أنسجة الأمعاء بنسبة 60%.

متلازمة الموت المفاجئ للرضيع: الرضاعة الطبيعية تقلل من نسبة الموت المفاجئ للرضيع بنسبة 50% بعد شهر واحد، و تقلل من هذا الخطر بنسبة 36% بعد السنة الأولى

أمراض الحساسية: الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية لمدة 3-4 أشهر تقل لديهم مخاطر الإصابة بالربو و إلتهاب الجلد و الإكزيما بنسبة 27-42%.

مرض الإضطرابات الهضمية: الأطفال الذين مازالوا يرضعون طبيعياً عندما يتناولون الجلوتين لأول مرة في حياتهم يكون خطر الإصابة بمرض الإضطرابات الهضمية أقل بنسبة 52%.

مرض إلتهاب الأمعاء: الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يكونوا أقل عرضة بنسبة 30% لخطر الإصابة بمرض إلتهاب الأمعاء في الطفولة

مرض السكري: تقل نسبة الإصابة بمرض السكري من النوع الأول لدى الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية لمدة لا تقل عن 3 أشهر بنسبة 30% و النوع الثاني من السكري بنسبة 40%.

سرطان الدم في مرحلة الطفولة: عندما تقوم الأم بإرضاع الطفل لمدة 6 أشهر أو أكثر فإن نسبة الإصابة بسرطان الدم تنخفض بنسبة 20-25%.

كل هذا بالإضافة للحد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض الأخرى فقد أثبتت الدراسات أن الرضاعة الطبيعية لها أثر كبير في تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض الأخرى و التي تستمر طوال فترة الرضاعة و حتى سن البلوغ مثل السكري و الحساسية و إضطرابات الجهاز الهضمي

حليب الثدي يعزز الوزن الصحي للطفل

تعزز الرضاعة الطبيعية الزيادة الصحية في وزن الطفل و تساعد في منع السمنة في مرحلة الطفولة و تشير الدراسات إلى أن معدلات الإصابة بالسمنة تقل بنسبة 15-30% في الأطفال الذين يرضعون من حليب الثدي مقارنة بالأطفال الذين يتغذون بالرضاعة الصناعية كما أن المدة مهمة أيضاً، حيث أن كل شهر من الرضاعة الطبيعية يقلل من خطر إصابة طفلك بالسمنة في المستقبل بنسبة 4%. و قد يكون هذا بسبب تطور البكتيريا المختلفة في الأمعاء حيث أن الأطفال الرضع لديهم كميات أكبر من البكتيريا المفيدة الموجودة في الأمعاء و التي قد تؤثر على تخزين الدهون في الجسم

كما أن الأطفال الذين يتغذون على حليب الثدي تكون لديهم نسبة أعلى من الليبتين في أجسامهم مقارنة بالأطفال الذين يتناولون الحليب الصناعي و الليبتين هو هرمون رئيسي مسؤول عن تنظيم الشهية و تخزين الدهون كما يقوم الأطفال الذين يرضعون من الثدي بتنظيم تناولهم للحليب فهم يعتمدون على تناول الطعام حتى يشعرون بالشبع و هذا يساعدهم على تطوير أنماط غذائية صحية لذلك فالأطفال الذين يرضعون من حليب الثدي لديهم معدلات السمنة أقل من الأطفال الذين يعتمدون على الحليب الصناعي كما أن لديهم المزيد من البكتيريا المفيدة الموجودة في الأمعاء

الرضاعة الطبيعية قد تجعل الطفل أذكى

تشير بعض الدراسات إلى أنه قد يكون هناك 'خلاف في نمو المخ بين الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية و الذين يتناولون الحليب الصناعي و قد يكون هذا الإختلاف بسبب العلاقة بين الإتصال الجسدي و اللمس و التواصل بالعين في حالة الرضاعة الطبيعية و تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يرضعون من الثدي يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء و تقل احتمالات تطويرهم لمشاكل السلوك و التعلم مع تقدمهم في العمر و مع ذلك فإن التأثيرات الأكثر وضوحاً تظهر لدى الأطفال المولودون مبكراً و الذين لديهم خطر أكبر للتعرض لمشاكل النمو و يظهر البحث بوضوح أن الرضاعة الطبيعية لها آثار إيجابية كبيرة على نمو الدماغ على المدى الطويل لذلك فإن الرضاعة الطبيعية تساعد على نمو دماغ الطفل و تقلل من مخاطر السلوك المستقبلي و مشاكل التعلم

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم المرضعة

الرضاعة الطبيعية قد تساعد على فقدان الوزن

بينما قد تعاني بعض النساء من زيادة الوزن أثناء الرضاعة الطبيعية، فإن بعض النساء قد تفقد الوزن بدون بذل أي مجهود و بالرغم من أن الرضاعة الطبيعية تزيد من احتياجات الجسم للطاقة بنحو حوالي 500 سعرة حرارية في اليوم، إلا أن التوازن الهرموني في الجسم يختلف كثيراً عن الطبيعي و بسبب هذه التغيرات الهرمونية فإن النساء المرضعات تكون لديهم شهية متزايدة و قد تكون أكثر عرضة لتخزين الدهون لإنتاج الحليب

و خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة فقد تفقد الأمهات المرضعات وزن أقل من النساء اللاتي لا يرضعن، و قد يزداد وزنهم أيضاً و مع ذلك بعد 3 أشهر من الرضاعة فمن المرجح أن تواجه زيادة في حرق الدهون بعد حوالي 3-6 اشهر من الولادة فإن الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن من الثدي يفقدن وزن أكبر من الأمهات اللاتي لا يرضعن

الشيء المهم هو أن نتذكر أن النظام الغذائي و ممارسة الرياضة لا تزال من أهم العوامل التي تحدد مقدار الوزن الذي ستفقدته، سواء كنت مرضعة أم لا لذلك فالرضاعة الطبيعية قد تجعل الأم لا تفقد الوزن بسهولة خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة و مع ذلك فقد تساعد على تخفيف الوزن بعد أول 3 أشهر

الرضاعة الطبيعية تساعد على تقلص الرحم

خلال فترة الحمل ينمو الرحم بشكل كبير و يتوسع من حجم الكمثرى حتى يملأ مساحة بطنك بالكامل تقريباً أما بعد الولادة يمر الرحم بعملية تسمى الإندماج، مما يساعد الرحم على العودة إلى حجمه السابق و يساعد هرمون الأوكسيتوسين و هو هرمون يزداد طوال فترة الحمل على تحسين هذه العملية

و يفرز الجسم كميات كبيرة من الأوكسيتوسين أثناء الولادة للمساعدة في خروج الجنين و تقليل النزيف كما يزيد الأوكسيتوسين أثناء الرضاعة الطبيعية و يساعد على تقلص الرحم و يقلل النزيف مما يساعد على عودة الرحم إلى حجمه السابق قبل الولادة و قد أظهرت بعض الدراسات أيضاً أن الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن بشكل طبيعي لديهن كمية أقل من الدم بعد الولادة و عودة أسرع للرحم لحجمه الطبيعي لذلك من المهم أن نعرف أن الرضاعة الطبيعية تزيد من إنتاج الأوكسيتوسين و هو مسؤول عن تقلص حجم الرحم و يقلل من فقدان الدم بعد الولادة

الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن يكون خطر التعرض للإكتئاب لديهن أقل
إكتئاب ما بعد الولادة هو نوع من الإكتئاب الذي يمكن أن يحدث بعد الولادة بوقت قصير] و هو يصيب حوالي 15% من الأمهات] و يبدو
أن النساء اللاتي يرضعن أطفالهن من الثدي هن أقل عرضة للإصابة بإكتئاب ما بعد الولادة مقارنة بالأمهات اللاتي يقمن بالفطام المبكر
أو لا يرضعن] و مع ذلك فإن النساء اللاتي يعانين من إكتئاب ما بعد الولادة في وقت مبكر بعد الولادة هم أكثر عرضة لمشاكل الرضاعة
الطبيعية و يقومون بالإرضاع لفترة قصيرة]

و بالرغم من إختلاط الأدلة فمن المعروف أن الرضاعة الطبيعية تسبب تغيرات هرمونية التي تشجع على الرعاية و الترابط لدى الأمهات] و
أحد أكثر هذه التغيرات وضوحاً هو زيادة كمية الأوكسيتوسين التي تنتج أثناء الولادة و الرضاعة الطبيعية] و يبدو أن الأوكسيتوسين له
تأثيرات مضادة للقلق على المدى الطويل] كما أنها تشجع على زيادة الترابط عن طريق التأثير على مناطق معينة في الدماغ و التي تعزز
هذا الإحساس]

و قد تفسر هذه التأثيرات السبب في أن الأمهات المرضعات لديهن نسبة أقل من إهمال الأمهات و ذلك مقارنة بالأمهات اللاتي لا
يرضعن أطفالهن طبيعياً] و قد وجدت إحدى الدراسات أن معدل الإساءة للأطفال و إهمالهم لدى الأمهات اللاتي لا يرضعن أطفالهن
طبيعياً تكون أعلى بثلاث مرات تقريباً من الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن طبيعياً] ولكن هذه جميعاً مجرد إحصاءات قد لا تكون صحيحة،
فهذا لا يعني أن النساء اللاتي لا يرضعن أطفالهن طبيعياً سيهملن أطفالهن]

الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بالمرض للأم المرضعة
قد توفر الرضاعة الطبيعية الحماية طويلة الأجل للأم المرضعة ضد السرطان و العديد من الأمراض] و يرتبط إجمالي الوقت الذي تقضيه
المرأة في الرضاعة الطبيعية بخفض مخاطر الإصابة بسرطان الثدي و المبايض]

في الواقع، فإن النساء اللاتي يرضعن لعدة أكثر من 12 شهر خلال حياتهن لديهن خطر أقل للتعرض للإصابة بسرطان الثدي و المبيض
بنسبة 28%. و يرتبط كل عام من الرضاعة الطبيعية بإنخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 4.3%.

كما تشير الدراسات الحديثة إلى أن الرضاعة الطبيعية قد تحمي من متلازمة التمثيل الغذائي، وهي مجموعة من الحالات التي تزيد من
خطر الإصابة بأمراض القلب و المشاكل الصحية الأخرى]

النساء اللاتي يرضعن أطفالهن لمدة 1-2 سنة على مدى حياتهن ينخفض لديهن خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، إلتهاب المفاصل، و
إرتفاع نسبة الدهون في الدم، و أمراض القلب، و مرض السكري من النوع الثاني]

الرضاعة الطبيعية قد تمنع الدورة الشهرية
إستمرار الرضاعة الطبيعية أيضاً قد يوقف التبويض و الحيض] و قد يكون توقف الدورة الشهرية شيء طبيعي لضمان عدم وجود دورة
الحيض بين حالات الحمل] و قد إستخدمت بعض النساء هذه الحالة في تحديد النسل في الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة] و مع ذلك
فإن هذه الحالة قد لا تكون وسيلة فعالة للغاية لتحديد النسل]

و لكن الشيء الإيجابي في هذا الأمر هو أنك ستستمتعين بالوقت مع طفلك دون الحاجة للقلق حول ميعاد الدورة الشهرية] حيث ان
الرضاعة الطبيعية توقف التبويض و الحيض و الذي قد يكون فعال في تحديد النسل]

الرضاعة الطبيعية توفر الوقت و المال
الرضاعة الطبيعية مجانية و لا تتطلب أي مال و لكنها تتطلب فقط القليل من الجهد] لذلك بالإعتماد على الرضاعة الطبيعية لن تضطر
إلى:

إنفاق المال على الحليب الصناعي]
حساب الكمية التي يحتاجها الطفل يومياً]
قضاء الوقت في تنظيف و تعقيم الزجاجات]
ملئ الزجاجات و تعبئتها في منتصف اليوم]
إكتشاف طرق لتدفئة الزجاجات اثناء التنقل خارج المنزل]

أهمية وفوائد حليب السرسوب اللبأ
حليب الثدي دائماً ما تكون درجة حرارته صحيحة و جاهز للشرب]

الخلاصة

إذا كنت غير قادرة على الإرضاع، فإن إطعام طفلك بالحليب الصناعي شيء ليس سيء] و سوف يوفر لطفلك جميع العناصر الغذائية التي
يحتاجها] و بالرغم من ذلك فإن حليب الثدي يحتوي على أجسام مضادة و عناصر أخرى تحمي طفلك من الأمراض] وبالإضافة إلى ذلك فإن
الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن من الثدي يستفدن من بعض الفوائد مثل تقليل الضغط و الراحة]