

## الملف الأول: الإرضاع

### I. تعريف الإرضاع

- الإرضاع هو العملية التي يقدم بها الغذاء للرضيع و له طريقتان: الإرضاع الطبيعي و الإرضاع الاصطناعي.
- الإرضاع الطبيعي هو أهم غذاء للطفل، و قد حاول الأطباء المختصون بالتغذية منذ عشرات السنين إيجاد بدائل لحليب الأم فكان الإرضاع الاصطناعي بحليب البقر أو الغنم أو الماعز بنسب مختلفة. ثم عرفت أصناف من الألبان التجارية المعلبة و جرى تطويرها و تنويع تركيبها عبر الزمن.
- يعتبر حليب الأم من أحسن أنواع التغذية بالنسبة للرضيع، فهو سهل الهضم، يزود الرضيع بالعناصر الضرورية لنموه، يحميه ضد مجموعة من الأمراض كالحساسية والإسهال، درجة حرارته 37° و غير معرض للتلوث.

### II. التنظيم الهرمون لعملية الإرضاع

#### 1. إفراز هرمون البرولاكتين

- يعمل هرمون البرولاكتين المفرز من طرف الغدة النخامية الخلفية على تحفيز الغدد الثديية على إنتاج الحليب:
- أثناء فترة الحمل، يلاحظ ارتفاع تركيز البرولاكتين في الدم مما يؤدي لتضخم الغدد الثديية وتهيئتها لإنتاج الحليب اللازم للإرضاع، كما أن هرمون الجسفرين المفرز من المشيمة يمنع عملية إفراز الحليب من الثدي،
- بعد الولادة و طرح المشيمة ينخفض تركيز الجسفرين مما يساهم في بدء إفراز الحليب و القدرة على الإرضاع.

#### 2. آلية إنتاج حليب الأم

- يتكوّن الحليب في خلايا خاصة تتواجد في الثدي، ثم ينتقل عبر قنوات الحليب و يتدفق داخل فتحات الحلمة إلى الطفل.
- يتم تحفيز الحلمة عبر الطفل الذي يرضع من الثدي الأمر الذي ينقل الرسالة إلى المراكز العصبية، عبر الأعصاب، لإنتاج المزيد من الحليب.

#### 3. الحليب الأولي / اللبأ

- يبدأ الثدي بإفراز «اللبأ» - مادة كثيفة، تميل إلى اللون الأصفر أو الأبيض - تقريبا خلال الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة.
- ينتج «اللبأ» بكميات قليلة، و هي كمية كافية. إنه الطعام المثالي من أجل الرضيع لأسباب عديدة :
- \* يحتوي على كمية كبيرة من المضادات التي تقي الطفل من الأمراض في أول شهر من حياته
- \* إنه مصدر الغذاء الأكثر تركيزاً، و هو غني بالبروتينات و المعادن
- \* كمية «اللبأ» القليل تسهّل على الطفل التدرّب على مهارات الرضاعة، البلع و التنفس. في المرحلة التي سيبدأ الطفل بها بالتحكم بالسرعة، فان تزويد الحليب عند الأم يرتفع ليتناسب مع حاجاته.

### III. فوائد الرضاعة

#### 1. بالنسبة للأم

##### أ. الفوائد الآنية للرضاعة

- ارتفاع نسبة هرمون «الاوسيتوسين» الذي يساهم في إنتاج الحليب و تقليص الرحم و إعادته إلى ما كان عليه قبل الحمل،
- تخفيض خطر الإصابة بالإكتئاب الذي غالباً ما يلي عملية الوضع أو بالنزف الغزير في الرحم الذي يصيب بعض النساء في مرحلة ما بعد الولادة.

**ب. الفوائد على المدى البعيد**

- ضبط مستوى السكر في الدم ورفع مستوى الكوليسترول الجيد وهما عاملان يحدان من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- تقليص خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الرحم،
- تقوية العظام وحمايتها من الترقق.

**2. بالنسبة للرضيع**

- ارتفاع معدّل الذكاء، ففي دراسة طبية نشرت في 2002، أكد باحثون أميركيون ممن واکبوا عملية التطورّ الذهني لمجموعة من الأطفال منذ مرحلة الطفولة الأولى مروراً بالمراهقة وحتى عمر العشرينات، أن الأطفال الذين تغذوا من حليب الأم كانوا أكثر ذكاءً من غيرهم ممن اعتمد غذاؤهم على الحليب المجفف.
- بناء عظام أفضل وهيكلي أعظمي أقوى، وذلك بحسب دراسة نشرت في مجلة طبية في 2000، حيث تبين أن الأطفال الذين تغذوا من حليب الأم لمدة 3 أشهر على الأقل تميزوا في سن 8 بكثافة في عظام الرقبة والعمود الفقري فاقت المعدل الموجود لدى سواهم ممن لم ترضعهم أمهاتهم على الإطلاق، أو أرضعوا لمدة أقل من 3 أشهر.
- الحماية من السمّة، إذ يؤكد الأخصائيون أن الرضاعة تساعد الأطفال على ضبط وزنهم وتحميهم من السمّة في مرحلة لاحقة من حياتهم.
- الوقاية من أخطار الربو و سواه من مشاكل الجهاز التنفسي، وذلك بحسب دراسة نشرها باحثون أستراليون سنة 2002، أكدوا فيها أن الرضاعة يمكن أن تحمي الطفل من داء الربو حتى ولو كانت الأم نفسها تعاني منه.
- المناعة ضد عدد كبير من الأمراض، وهو أمر أكده الأطباء دوماً. بالإضافة إلى اكتشاف الباحثين أن المناعة المكتسبة لا تقتصر على فترة الرضاعة وإنما ترافق الطفل في مختلف المراحل اللاحقة.
- إضافة إلى ذلك، تؤكد الدراسات الطبية أن حليب الأم يمنح الأطفال قدرة على الشفاء بصورة أسرع، كما يقبهم من الحساسية بمختلف أنواعها ويخفف من حدة القلق والتوتر لديهم.
- لبن الأم معقم (ليس به ميكروبات) و تقل بذلك الإصابة بالنزلات المعوية التي تصيب عادة الأطفال الذين يرضعون الزجاجا.
- النمو النفسي: للأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم نمو سليم و سريع. بينما أولئك الذين يتلقون الرضاعة الاصطناعية تكثر بينهم العلل النفسية.
- الارتباط النفسي و العاطفي بين الأم و طفلها أثناء الرضاعة من أهم العوامل لاستقرار الأمو الطفل نفسيا و يعطي شعورا للأم بالرضا عن نفسها لأنها تحافظ على صحة الطفل و نموه.

## VI. مقارنة حليب الأم بالحليب البقري و الصناعي

العناصر الغذائية	حليب الأم	الحليب البقري و الصناعي	تعليق
الدهون	- غني بالدهون الغير مشبعة الأساسية مثل أوميغا 3؛ - كمية الدهون تفرز حسب احتياجات الطفل وعمره حيث تخف نسبة إفرازه مع التقدم في العمر؛ - غني بالكوليسترول؛ - يتم امتصاص كامل للدهون المفروزة يحتوي على انزيمات هضمية مثل الليباز.	- لا يحتوي غالبا على بعض الأحماض الدهنية الغير الأساسية الغير مشبعة؛ - احتواء الدهون لا يتوافق مع احتياجات الطفل كما في حليب الأم غالبا لا يحتوي الكوليسترول؛ - لا يتم امتصاص الدهون بشكل كامل؛ - لا يحتوي انزيم هضمية دهنية مثل الليباز.	- احتواء حليب الأم على عناصر الدهون بنوعية وكميات تناسب عمر الطفل وحاجته؛ - من الصعب تصنيع حليب بهذه الدقة؛ - الدهون الغير ممتصة تؤدي إلى زيادة الدهن في البراز؛ - أهمية الدهون الغير مشبعة الأساسية لنمو وتطور الدماغ في السنوات الأولى للطفل.
البروتين	- حليب الأم يحتوي برتين مصالة أو مصل اللبن ونسبة أقل من الكازيين وهذا المحتوى سهل الامتصاص بالكامل - كمية البروتين أعلى في حليب اللبي وفترة ما بعد الولادة - يحتوي أنزيمات مثل اللاكتوفرين والأنزيمات المفككة للجراثيم؛ - يحتوي على هرمون النمو.	- يصعب هضم وامتصاص الكازيين والذي نسبته في الحليب البقري عالية؛ - لا يحتوي على الأنزيمات المكورة في حليب الأم؛ - لا يحتوي على هرمون النمو؛ - تظهر علامات التحسس عند بعض الأطفال.	لا يوجد حساسية على حليب الأم.
الكربوهيدرات السكرية والنشويات	- حليب الأم غني بسكر اللاكتوز؛ - غني بالسكريات المعقدة التركيب ولها دور في صحة الأمعاء وتخفف من الإمساك.	- يحتوي حليب البقر والحليب الصناعي على اللاكتوز ولكن امتصاصه من حليب الأم أفضل؛ بعض أنواع الحليب الصناعي لا تحتوي على سكر اللاكتوز؛ - حليب البقر وغالبية أصناف الحليب الصناعي لا تحتوي على السكريات المعقدة.	- تفيد الدراسات بأهمية سكر اللاكتوز لنمو وتطور الدماغ.
عناصر المناعة	- حليب الأم غني بخلايا الدم البيضاء و بمضادات الأجسام المناعية.	- لا يحتوي الحليب الصناعي والبقري على مضادات الأجسام المناعية	
التكلفة	- حليب الأم غير مكلف ماديا، معقم و في المتناول.	- الحليب الصناعي مكلف، يحتاج جهدا في التحضير والعناية والسلامة من العدوى.	

## V. الحالات التي يوصى بها بعدم الإرضاع

- عندما تكون الأم حاملة لفيروس السيدا؛
- عندما تكون الأم مريضة بالسل الفعّال؛
- عندما تتناول الأم أدوية تمنع الرضاعة.