

الارضاع

مقدمة:

الإرضاع هو العملية التي يقدم بها الغذاء للرضيع وله ثلاث طرائق: الإرضاع الطبيعي والإرضاع الاصطناعي.

كان الإرضاع الطبيعي ولا يزال أهم طريقة لتغذية الطفل، وقد حاول الأطباء المختصون بالتغذية منذ عشرات السنين إيجاد بدائل لحليب الأم فكان الإرضاع الاصطناعي بحليب البقر أو الماعز أو الغنم بنسب وتمديدات مختلفة. ثم عرفت أصناف من الألبان التجارية المعلبة وجرى تطويرها وتنويع تركيبها مع الزمن.



رضيع يرضع ثدي أمه

الرضاعة الطبيعية

فوائد الرضاعة الطبيعية للوليد :

- لبن الأم معقم جاهز - ليس به ميكروبات - وتقل بذلك الإصابة بالنزلات المعوية التي تصيب عادة الأطفال الذين يرضعون الزجاجا .
- في الأيام الثلاثة الأولى يفرز الثدي "اللبن" وهو سائل خفيف أصفر ويحتوي على كميات مركزة من البروتينات المهضومة، وعلى المواد المحتوية على مضادات الجراثيم والميكروبات. وينقل بذلك مناعة أخرى تضاف إلى الوليد ضد الأمراض حتى تتعاون مع ما سبق أن أخذه من المشيمة أثناء الحمل من مواد مانعة ضد الأمراض، كما أنه يساعد على منع الحساسيات.
- نمو الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم أسرع وأكمل من نمو أولئك الذين يعطون الألبان المحضرة وقد ثبت بأن هؤلاء الأطفال أشد ذكاءً وأكثر إدراكا واستجابة لمحيطهم.
- النمو النفسي : للأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم نمو سليم وسريع بينما أولئك الذين يتلقون الرضاعة الاصطناعية تكثر بينهم العلل النفسية.
- إن حليب الأم متوفر بكل سهولة وكلما دعت الحاجة إليه وقد ثبت من تقارير هيئة الصحة العالمية أن أكثر من عشرة ملايين طفل قد لاقوا حتفهم نتيجة عدم إرضاعهم من أمهاتهم ..

ويمكن للأم المريضة أو الضعيفة أن تستعين بالحليب المصنع بالإضافة إلى حليبها إذا لم تستطع إيفاء حاجة الرضيع ويوجد خطر على حياته ... ولكن يجب أن لا تعتمد كلياً عليه وأن تبدأ بإرضاع طفلها من ثديها ثم تكمل بالرضاعة وذلك لكي لا يتعود الطفل عليها وحتى لا يجف حليبها.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- الارتباط النفسي والعاطفي بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة من أهم العوامل لاستقرار الأم والطفل نفسياً ويعطي شعوراً للأم بالرضا عن نفسها لأنها تحافظ على صحة الطفل ونموه.
- يعود الرحم إلى وضعه وحجمه الطبيعي بسرعة أثناء الرضاعة، ذلك لأن امتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون من الغدة النخامية يدعى الأوسيتوسين الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية.
- تقلل الرضاعة من احتمال الإصابة بسرطان الثدي. فقد وجد أن المرضعات هن أقل النساء تعرضاً للإصابة بهذا المرض الخبيث ... وتقول الإحصائيات إن غير المتزوجات أكثر تعرضاً من المتزوجات . والمرضعات هن أقل الجميع تعرضاً لهذا المرض.

الإرضاع الاصطناعي

| العناصر الغذائية | حليب الأم | الحليب البقري | الوثيقة 10: تعليق |
|------------------|---|---|--|
| | غني بالدهون الغير مشبعة الاساسية مثل الدهون. اوميغا 3 كمية الدهون تفرز حسب احتياجات الطفل وعمره حيث تخف نسبة إفرازه مع التقدم في العمر غني بالكوليسترول يتم امتصاص كامل للدهون المفزة يحتوي على انزيمات هضمية مثل الليباز | لا يحتوي غالباً على بعض الأحماض الدهنية الغير الأساسية الغير مشبعة احتواء الدهون لا يتوافق مع احتياجات الطفل كما في حليب الأم غالباً لا يحتوي الكوليسترول لا يتم امتصاص الدهون بشكل كامل لا يحتوي انزيمات 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 |
| | حليب الأم يحتوي بروتين بنسبة اقل من الكازيين وهذا المحتوى سهل الامتصاص بالكامل كمية البروتين أعلى في حليب اللبأ وفترة ما بعد الولادة يحتوي انزيمات مثل اللاكتوفرين والانزيمات المحللة للجراثيم يحتوي على هرمون النمو | يصعب هضم وامتصاص الكازيين ونسبته في الحليب البقري عالية لا يتم امتصاصه بالكامل لا يحتوي على الانزيمات المكورة في حليب الأم لا يحتوي على هرمون النمو تظهر علامات التحسس عند | لا توجد حساسية على حليب الأم |

| | | بعض الأطفال | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| الكربوهيدرات السكريات 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 ، غني بالجلوبين المناعي والأجسام المناعية | لا يحتوي الحليب الصناعي والبقرى على الأجسام المناعية | تعطي الأم أجسام مناعية وعناصر مناعة لطفلها |
| الفيتامينات | يحتوي حليب الأم على كميات متواضعة من فيتامين د وعنصر الحديد لكن امتصاص هذه العناصر والفيتامينات الأخرى عالي جدا وكذلك فاعليتهن | يحتوي حليب البقر والحليب الصناعي على فيتامينات لكن امتصاص والفاعلية أقل وصعبة الهضم | احتواء حليب الأم على متطلبات الطفل وبالكميات المناسبة لعمره وخاصة لعمر ستة أشهر وأقل |
| الهرمونات والانزيمات | يحتوي حليب الأم على انزيمات قاتلة للجراثيم يحتوي على هرمونات وخاصة هرمون النمو يحتوي على انزيمات هاضمة | يفتقر الحليب البقرى والحليب الصناعي لهذه العناصر الحيوية والبيولوجية | حليب الأم معد لحماية الطفل خاصة في أيامه وأشهره الأولى من عمره |
| التكلفة | حليب الأم غير مكلف ماديا ولا يحتاج لجهد تحضير وعناية ومعقم | الحليب الصناعي مكلف يحتاج جهد في التحضير والعناية والسلامة من العدوى | يصعب المقارنة |