**اثنتا عشر حقيقة تفند الوهم حول الرضاعة الطبيعية**

1. الرضاعة الصناعية توفر نفس عناصر التغذية وفوائد الرضاعة الطبيعية   
• يختلف الحليب البقري في بعض مكوناته البروتينية عن الحليب البشري   
وينعكس ذلك في ظهور علامات التحسس للحليب البقري بدرجات مختلفة من طفل لاخر

٢. يحتاج الطفل الى مساعدته بالحليب الصناعي لاكتساب الوزن   
• حليب الام المرضع كافي من حيث الكمية وللمكونات لتلبية كل حاجة الطفل خلال اول ٦ اشهر ،كما يلبي اكثر من ٥٠% من الحاجة الغذائية للطفل مابين ٦ اشهر الى ١٢ شهر واكثر من ٣٠% للعمر من ١-٢ سنة   
٣.حليب الام قد يكون خفيفا او كثير الدسومة بشكل لايتحمله الطفل   
• هذا المعتقد خاطئ فمكونات حليب الام متكاملة كيفها الله عزوجل لتلبية حاجة الطفل من الغذاء على اختلاف اشهر السنة واما هذا المعتقد فجاء من المقارنة مع الحليب الصناعي الذي تعمد الشركات الى اضفاء الكثافة عليه .  
٤.الرضاعة الطبيعية مقترنة بنفس القدر مع الارتجاع المرئي والمغص والقبض مثلها مثل الرضاعة الصناعية   
• تقترن الرضاعة الطبيعية نسبة اقل مع مغص الوليد والارتجاع المرئي بنسبة اقل من الثلث مقارنة بالحليب الصناعي   
     واما القبض فلايحصل بتاتا مع الرضاعة           الطبيعية   
    من الممكن ان تقترن الرضاعة الطبيعية   
    بابتلاع الهواء وتكون الغازات في حال عدم       مراعاة الوضعية الصحيحة للرضاعة والتي        تتطلب التقام الطفل لكل من الحلمة والهالة      الداكنة المحيطة بها لمنع ابتلاع الهواء             وتكون الغازات وهو وضع ممكن مراجعته على بعض المواقع كهذا الرابط  
.https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=634&language=Arabic  
٥.يسبب حليب الام حالة من الاسهال المرضي  
• تقترن الرضاعة الصناعية بالخروج اللين والمتكرر لدى الطفل الرضيع وهو حالة معروفة وغير ومرضية ولاتؤثر على صحة الطفل بل على العكس يؤدي الحليب الصناعي غالبا لحالة من القبض المبكر والتي تزيد من توتر الرضيع وتؤثر على صحته  
٦.تلزم الام بايقاف الرضاعة الطبيعية حال تلقيها اي نوع من العلاجات  
• الحقيقة فيما عدا الام التي تتلقى علاجات الغدة الدرقية(وهو امر نسبي) او الادوية المضادة للسرطان فلا يوجد محذور من الرضاعة الطبيعية تحت اي مسمى علاجي للام   
٧. من الضروري البدء باطعام الطفل الذي يرضع بصورة طبيعية من الاشهر الاربع الاولى  
• كلما تاخر الاطعام الى مابعد اكتمال الشهر السادس قلت فرص الاصابة بامراض الحساسية التي يكون منشأها قابلية الامعاء على امتصاص الكثير من المتحسسات الغذائية للدم ماقبل اكتمال نضج الامعاء في الشهر السادس من العمر  
  
٨.فوائد الرضاعة الطبيعية تقتصر على ال ٦ اشهر الاولى او السنة الاولى من عمر الطفل   
• تمتد فوائد الرضاعة الطبيعية الى مابعد هذا العمر   
  فقد اظهر الاطفال الذين تغذوا بالرضاعة الطبيعية نسبا للذكاء في اختبارات الذكاء الخاصة  اكبر ونتائج دراسية افضل من اقرانهم   
كما ابدوا نسبة اقل للاصابة بامراض السمنة   
كما ان امراض الربو والحساسية صار من الواضح انها تقل لو تغذى الطفل بالرضاعة الطبيعية حصرا كما افاد دليل ال gina لعلاج الربو والحساسية   
وان اصابة الاطفال بالسمنة المرضية هي اقل لدى الاطفال الذين استفادوا من الرضاعة الطبيعية في اوائل حياتهم

٩. ان فوائد الرضاعة الطبيعية تقتصر على الطفل فحسب   
الحقيقة تستفاد الام من ارضاع طفلها فوائد جمة منها   
•  حماية اكبر من الاصابة بسرطان الثدي والمبايض والذين اصبحت نسبها تزداد في السنوات الاخيرة نتيجة الانصراف عن الرضاعة الطبيعية اكيدا  
• انقطاع الطمث لفترة لاتقل عن ٦ اشهر مما يوفر وسيلة طبيعية لمنع الحمل  
• وضع نفسي افضل نتيجة لافراز هرمون الاوكسيتوسين بشكل اكبر   
• علاقة نفسية امتن مابين الام والطفل

١٠.من الممكن ان يجف حليب الام بصورة تلقائية فلاتصبح قادرة على ارضاع طفلها وتلجأ الى الحليب الصناعي  
• لايوجد هذا الفرض فسلجيا البتة فافراز حليب الام يعتمد بصورة اولية على لطع الطفل الذي يحفز هرمون افراز الحليب بصورة طبيعية،فكلما ارضعت اكثر افرز الحليب لديها اكثر،بالاضافة لامكانية اعتماد محفزات غذائية ونفسية وحتى دوائية اخرى لتحفيز افراز الحليب حال الحاجة لذلك بعد استشارة الطبيب  
١١. الحالات التالية الثلاث هن مسوغات  لقطع الرضاعة الطبيعية (تشقق الحلمة ،خراج الثدي،تسطح الحلمة)   
الحقيقة من الممكن حل مشكل كل من هذه الاعراض الثلاث بمشاورة الطبيب (**وتعود الام لتستأنف الرضاعة الطبيعية بدون توقف**)  
التشقق : تصحيح وضع التقام الثدي،بعض الكريمات الطبية  
الخراج: الارضاع من الثدي الاخر،العلاج بالمضادات الحيوية  
التسطح : ممارسة تمرين تصنيع الحلمة من قبل الام ويفضل في الاشهر الاخيرة من الحمل .قبل الولادة   
١٢ .لايحتاج الطفل الرضيع بالرضاعة الطبيعية الى اي من الفيتامينات التكميلية  
الحقيقة يحتاج كل الرضع الى التزود بالفيتامينات من الاسبوع الثالث للعمر بجرع مختلفة وقائية وتتاكد الحاجة للتزود بالحديد والزنك والفيتامين د في حال استمرارها لما بعد الشهر السادس

ختاما نشير للحقائق المهمة التالية التي تحتاج الام الى تاملها  
•   
• ان الرضاعة الطبيعية تمثل دعامة مهمة الاولى لمناعة الطفل بالاضافة لبرنامج اللقاحات الوطني،فجميع الدراسات تجمع على نسبة اقل من التعرض لاتلتهابات الامعاء وذات الرئة والانتان الدموي الولادي والتهابات الاذن الوسطى بنسبة اقل لدى الاطفال المستفيدين من الرضاعة الطبيعية عكس اقرانهم راضعي الحليب الصناعي   
   وهو امر تذكره ادبيات منظمة الصحة    العالمية والدساتير الطبية باسهاب وتاكيد   
• ان الرضاعة الطبيعية تمثل العنصر الوحيد الذي لايسبب التحسس لدى الطفل لكون عنصرها البروتيني (بشريا وليس بقريا )  
• ان قرار اللجوء الى الرضاعة الصناعية هو من القرارات التي لايجب ان تتخذ بشكل غير مدروس بعيدا عن المشاورة الطبية الامينة والواعية  
• ان مجمل العملية الترويجية للحلائب الصناعية هي مغلوطة وغير سليمة تعارض الحقائق العلمية وادبيات منظمة الصحة العالمية والتي يمكن الاطلاع على مفرداتها عبر الرابط  
https://www.who.int/ar/new-room/fact-sheets/detail/infant-  
    and-young-child-feeding

وتبقى الرضاعة الطبيعية لها من القدسية ذكرها في كتاب الله العزيز في غير موضع حيث (**وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ** ) البقرة ٢٣٣   
فلا يجب الانصراف عن ماهو طبيعي مبارك الى ماهو صناعي مضر بمسوغات واهية وواهمة تزيد من مراضة الاطفال ونسب وفياتهم على مستوى الفرد والمجتمع .