تغذية الطفل الرضيع / حليب الام الغذاء المفيد والجاهز والمناسب في كل الأوقات ولكل الأطفال المواليد

بسم الله الرحمن الرحيم: وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ {سورة البقرة ٢٣٣}

 وددت أن أبتدا بذكر هذه الآية القرآنية من سورة البقرة والتي يبين الله عز وجل فيها مبدئ وأساسا لأول غذاء للطفل الرضيع. وكذلك حدد لنا سبحانه مدة الارضاع الامثل. ومن هذا المنطلق يبرز دورنا كأطباء في طب وصحة الأطفال ان نلتزم بهذه الحكمة الالهية ونقدم النصح والإرشاد لجميع الأمهات لتشجيعهم على الرضاعة الطبيعية ، وتقديمها لانها الوجبة الأساسية والأولى للطفل الرضيع. وعبر هذه الاسطر ساعمل على توضيح بعض اسرار هذه الوجبة ولماذا نعيد ونكرر ونوصي بعدم حرمان المواليد والأطفال الرضع من هذا الغذاء المهم والرئيسي.

ان الكثير من الدراسات والبحوث العلمية ولغاية يومنا الحالي تؤكد و تثبت أهمية حليب الام للطفل الرضيع. وهذه الأهمية لا تقتصر في فترة الارضاع والطفولة وانما تستمر وتتجاوز فترة الطفولة لغاية عمر الشباب. حيث اثبتت احدى الدراسات التي أجريت لمتابعة صحة الطفل من الولادة ولعمر عشرين سنة ،ان الطفل الذي يتغذى بالحليب الطبيعي من الام يكون اقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين واقل عرضة للسمنة. وكذلك يكون معدل العمر أطول من الأطفال الذين تغذوا على الحليب الصناعي مهما اختلف نوع الحليب. فالرغم من الجهود التي تبذلها الشركات في طريقة التصنيع الا ان الحليب المصنع لا يطابق حليب الام. فقد قدر الله عز وجل ان يجعل هذا الحليب معجزة وليكون بمواصفات وطبيعة لم يستطع التقدم التكنولوجي من ادراك اسرارها.

**هل كل الأمهات قادرات على الرضاعة الطبيعية وتقديم حليب الام لمولودها؟**

بالرغم من ان الإجابة نعم، ولكن تبقى حالات قليلة وفردية التي لا تستطيع الام من ارضاع طفلها وتقديم حليب الام لوليدها. وهنا أود أن أوكد ان قرار الام في إرضاع الطفل الرضاعة الطبيعية يجب ان يكون قرار منذوا بداية الحمل ومن اجل المتعة والاهتمام بصحة الطفل والسعادة لك وللطفل وليس فقط واجب اجباري عليها. لان هذا التباين في الشعور له تأثير كبير في انتاج وتوفر الحليب للطفل وكذلك له تأثير على نوعية ومكونات الحليب. وهذا سر من اسرار اختلاف حليب الام عن الحليب الصناعي كما ان الام التي قد ينصحها الاطباء بعدم ارضاع مولودها بسبب حالة صحية معينة لديها او لدى الطفل يجب ان لا تشعر بالإحساس بالذنب وتأنيب الضمير.

**فوائد البداية المبكرة في الرضاعة الطبيعية**

احدى اهم فوائد البدء المبكر في الرضاعة الطبيعية هوإعطاء الطفل ما يسمي باللباء الذي يفرزه ثدي الام في الساعات والأيام الأولى التي تلي الولادة اذ ان تناول اللباء يمنح الطفل المناعة من خلال الاجسام المضادة التي تنتقل من الام للطفل الرضيع وهذ تساعده في مكافحة العدوى خلال الأشهر الأولى من عمر الطفل. ان البدء المبكر في الرضاعة سيساعد ايضا على تحفيز انتاج الحليب وعملية ارضاع الطفل تعتبر اهم محفز يحث الثدي على انتاج كميات كافية من الحليب.

في الختام فان الارضاع من الثدي يعد من اهم أوجه العناية بالطفل والتي تبعث في نفس الام الرضى والسعادة. وهذا الشعور يأتي من خلال احساس الام بانها تقدم لطفلها اغلى وافضل طعام توفره الطبيعة. وعلى الام ان تقبل على هذا التحدي برغبة وان لا تستسلم اذا ما واجهت بعض المعوقات او المشاكل. وبالتأكيد فان المحاولة والإصرار مع اخذ الاستشارة من المختصين في مجال صحة وتغذية الطفل سيسهم بشكل كبير في جعل مهمة الارضاع مهمة سهلة ومريحة للام والطفل معا. وعليها ان تتحلى بالصبر فالطفل يكتفي بالكميات القليلة خلال الايام الاولى . و قد تلاحظ الام ان وزن طفلها الذي يرضع حليب الام الطبيعي اقل من مثيله من الأطفال الذين يتناولون الحليب الصناعي وهذه نعمة لان اكتساب الوزن السريع يسبب مشاكل مستقبلية في الصحة في حين ان حليب الام يزود الطفل بالعناصر الأساسية المهمة ويمنح الطفل المعدل الطبيعي لزيادة الوزن والنمو.

الدكتور محمد سلمان علكم

اختصاصي طب الاطفال