

لماذا حليب الأم أفضل؟



اتخاذ قرار إرضاع الطفل من حليب الأم أو من الحليب الصناعي، هو واحد من أهم القرارات التي ينبغي على الأم الحامل أن تتخذها، غير أنها يجب أن تأخذ في الاعتبار أن الأطباء والخبراء يجمعون على القيمة العالية لحليب الأم، خاصة من حيث محاربته الأمراض.

على الرغم من أن جميع الخبراء في التغذية وطب الأطفال يجزمون بأن حليب الأم هو أفضل خيار غذائي للطفل المولود حديثاً، إلا أن اختيار الأم إرضاع مولودها من ثديها أو من الحليب الصناعي، هو قرار شخصي جداً، كما أن هناك الكثير من السيدات اللاتي يرغبن في إرضاع أطفالهن من الثدي لكن لا يستطعن ذلك. ومن العوامل العديدة التي تتدخل في اتخاذ الأم هذا القرار، مدى راحتها أثناء الرضاعة وأسلوب حياتها، واعتبارات طبية أخرى تتعلق بصحتها الشخصية.

وبالنسبة إلى السيدات اللاتي لا يستطعن إرضاع الطفل، أو اللاتي قررن باختيارهن ألا يرضعنه، فإن البديل الآخر هو الحليب الصناعي. وتشعر بعض النساء بالذنب لأنهن لا يستطعن إرضاع المولود من صدرهن. أما لندرة الحليب في الثديين أو لسبب صحي آخر، فلا يجب أن تقلق الواحدة لأن ارتباط الطفل بها كأُم لا يقل. إذ علينا أن نعرف أنه، سواء أرضعت طفلك من ثديك أم من الزجاج، فإن اللحظة التي تحتضينه فيها لكي ترضعيه، هي وقت مهم تتم فيه تقوية أواصر الحب والحنان بين الأم والطفل.

في ما يلي مجموعة من العوامل التي قد تساعد الأم المترددة بشأن كيفية إرضاع طفلها، على اختيار الرضاعة الطبيعية بدل حليب الزجاج:

محاربة التهابات:

يمكن للمضادات الحيوية التي تمرّ من جسم الأم إلى جسم الطفل عبر حليبها، أن تساعد كثيراً في التقليل من وتيرة تعرض الطفل للعديد من الأمراض، مثل التهابات الأذن، الإسهال، التهابات الجهاز

التنفسي، المينانجيت. كما أنها تساعد على حماية الطفل من الالتهابات، عن طريق الإسهام في دعم الجهاز المناعي للرضيع، ورفع حواجز مقاومة الالتهابات، وإضعاف نمو الأجسام الضارة مثل البكتيريا والفيروسات.

وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن الرضاعة مفيدة بالخصوص للرضع، الذين ولدوا قبل إتمام تسعة شهور من الحمل، كما أنّها قد تحمي الأطفال من الحساسية والربو ومرض السكري والسمنة، ومن متلازمة الموت المفاجئ للرضيع في المهد.

وعموماً، فإنّ الأطفال الذين يرضعون حليب الأم يعانون بشكل أقل الالتهابات، ويذهبون بشكل أقل إلى المستشفيات للعلاج، من الأطفال الذين يرضعون حليب الزجاجة.

تغذية وهضم أفضل:

عادة ما يسمى حليب الأم باسم "الغذاء الأمثل" للجهاز الهضمي للطفل المولود حديثاً، فمكونات هذا الحليب من: اللاكتوز والبروتين والدهون تُهضم بسرعة ويُسر في جهاز الرضيع الهضمي غير الناضج تماماً. كما أنّ الأطفال الذين يرضعون من حليب الأم يصابون بشكل أقل بالإسهال والإمساك.

من جهة أخرى، فإنّ حليب الأم معروف بأنّه يحتوي على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية، التي تحتاج إليها أجسام الأطفال حديثي الولادة. وتجدر الإشارة إلى أنّ الأم التي تتمتع بصحة جيدة لا تحتاج إلى تناول أي مكملات غذائية أو فيتامينات، باستثناء فيتامين "د". ذلك أنّ حليب الأم يحتوي على بعض فيتامين "د" الذي يتم إفرازه عندما تتعرض بشرة الجسم لأشعة الشمس.

مجاني:

من مميزات حليب الأم، ولیمّ لا، أنّهُ اقتصادي. فهو مجاني ولا يكلف الأسرة أي نقود، بينما الحليب الصناعي يشكل عبئاً جديداً على ميزانية الأسرة. من جهة أخرى فإنّ الأجسام المضادة والتي تقوي مناعة الجسم، وتمر من جسم الأم إلى جسم الطفل، من خلال المضادات الحيوية فيه، تجعل الطفل الذي يتغذى على حليب الأم لا يمرض كثيراً، لا يصاب بالتهاب الأذن مثلاً إلا نادراً، ولا يصاب بالحمى أو بالإسهال إلا نادراً.. ولا يذهب إلى الطبيب كثيراً ولا يحتاج الوالدان إلى شراء الأدوية كلّ فترة قصيرة للطفل المريض، سواء الأدوية التي يصفها الطبيب أم الأدوية التي تُشتري من الصيدلية من دون وصفة، وبالتالي حتى الأم العاملة لن تضطر إلى التغيب كثيراً عن العمل للاهتمام بطفلها المريض.

أذواق مختلفة:

تحتاج الأمّ المرضعة إلى تناول 500 سعر حراري إضافي في اليوم أكثر من أي امرأة في سنّها غير حامل. وهذا يعني أنّ عليها أن تتناول كمية متنوعة من الطعام المفيد والمتوازن. وهذا يؤدي بدوره إلى أنّ الأطفال الذين يرضعون حليب الأم يتعرفون إلى أذواق ونكهات مختلفة من الأكل من خلال حليب أمهاتهم، والذي يحمل نكهات مختلفة باختلاف الأطعمة التي تناولتها الأم في ذلك اليوم. وفائدة هذا الأمر هو أنّ الطفل عندما يجرب طعام ومذاق الأكل، الذي يتناوله الكبار في ثقافتهم المحلية، سيتقبل بسهولة بعد بضعة أشهر الأغذية الصلبة التي سيتم إدخالها في تغذيته.

سهل الاستعمال:

لا تحتاجين إلى أن تركضي إلى المتاجر في آخر لحظة لكي تشتري المزيد من علب بودرة الحليب، فحليب الأم دائماً جاهز وطري ومتاح. وعندما تهب المرأة لإرضاع طفلها فهي لن تحتاج إلى تسخين الحليب، بل إن درجة حرارته مناسبة، ولن تحتاجي إلى الاستيقاظ فجراً لكي تسخني الزجاج. هذا بالإضافة إلى أنّه يسهل على الأمّهات المرضعات أن يكن نشيطات ويخرجن ويمارسن حياتهنّ الليلة الاجتماعية بشكل أسهل وهن يحملن معهنّ أطفالهنّ، فهن يعرفن أنهن سيتمكن من إرضاع الطفل في أي وقت، فالحليب موجود دائماً عندما يشعر الرضيع بالجوع، إضافة إلى فوائد أخرى، مثل:

ضد السمّة: فقد بينت بعض الدراسات أن الرضاعة الطبيعية قد تساعد في حماية الطفل من السمّة لاحقاً في حياته.

أطفال أذكى: بينت بعض الدراسات أن الأطفال الذين تلقوا رضاعة طبيعية فقط، من دون حليب صناعي، يتمتعون بمعدل ذكاء أعلى من غيرهم من الأطفال الذين رضعوا الحليب الصناعي.

الاتصال المباشر بين بشرة الأم وبشرة الطفل: تستمتع الكثير من السيدات المرضعات حقاً بتجربة الإرضاع، وخاصة اللحظات التي يكون فيها الطفل ملتصقاً بالأم، حيث تلامس بشرة الصغير بشرتها، فهذا الاتصال المباشر يساعد على تقوية التواصل العاطفي بين الأم والطفل.

مفيد للأم: قد تكون الرضاعة الطبيعية فرصة للأم لكي تحرق المزيد من السعرات الحرارية، كما أنّه يساعد على انكماش الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعي الذي كان عليه قبل الحمل. كما بينت الدراسات أيضاً أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر تعرض الأم لسرطان الثدي، بالإضافة إلى فوائد أخرى متعددة.