تجربة أُم تعيش أسعد اللحظات

حقائق أساسية عن فوائد الرضاعة لك ولطفلك..

على الرغم من أنّ الكل يعرف أهمية الرضاعة للأُمّ ولطفلها، فإنّ الإحصاءات تظهر تراجعاً واضحاً في نسبة الأُمّهات اللواتي يرضعن أطفالهنّ في مجتمعاتنا. هل هي الانشغالات الكثيرة للأُمّ في أيامنا هذه؟ أم هو عملنا الذي يجعل الرضاعة أكثر صعوبة لها، أم هو إهمال لسهولة تحضير زجاجة الحليب مقارنةً بالرضاعة الطبيعية؟ أياً كانت الأعذار والحجج تبقى الرضاعة مسألة جوهرية للطفل لا يمكن التهاون فيها بغض النظر عن التبريرات التي بتنا نسمعها كثيراً عن الألم في الثديين الذي قد يسببه إرضاع الطفل أو الوقت الطويل الذي يتطلبه...

قد يكثر الحديث عن أهمية الرضاعة الطبيعية للأُم والطفل معاً، لكن ما قد يكون أجمل من شهادة أم عاملة حرصت على إرضاع طفليها وتفرغت لهما بغض النظر عن الصعاب التي واجهتها في ذلك؟ السيدة كريستيل حداد تحدثت عن اللحظات الجميلة التي عاشتها مع طفلتها الأولى عندما أرضعتها وعن تلك التي تعيشها الآن مجدداً مع طفلها الذي تستمر في إرضاعه، مؤكدة أنّ لا شيء قد يدفعها إلى التخلي عن اللحظات الرائعة التي تعيشها في فترة إرضاع طفلها.

اتخذت السيدة كريستيل حداد قرار إرضاع طفليها منذ ما قبل ولادتهما. فكما أرضعت طفلتها التي بلغت سنتين ونصف السنة، خلال سنة وشهرين، اتخذت قرار إرضاع ابنها الذي يبلغ الآن سن 8 أشهر ولا تزال ترضعه لعلمها بأهمية الرضاعة له ولها. عن حرصها على الرضاعة تقول: "أعرف جيداً أنّ حليب الأُمّ أفضل كثيراً من حليب البودرة المصنّع، خصوصاً أنّه يحتوي على كلّ الفيتامينات والمعادن الضرورية للطفل. كما أنّه بشكل أساسي يؤمن الحماية للطفل من الأمراض، وهذا وحده كافٍ لأكون حريصة على إرضاع طفلي. ولا يمكن أن أفكر في إعطاء طفلي الحليب البودرة في هذه السن المبكرة. علماً أنّني عندما كنت أرضع طفلتي كنت لا أزال أعمل، لكنني تدبرت أموري فكنت أسحب الحليب بواسطة الآلة مرتين أو ثلاثاً في اليوم وأحفظه لطفلتي في البراد في مكان عملي حتى أعود إلى المنزل وأعطيها إياه.

وكنت احمل معي آلة تعقيم الأغراض التي استعملها للحليب. وكان دوام عملي حتى الساعة الرابعة، وعلى الرغم من أنّ الأمر لم يكن سهلاً لم اشأ التهاون في موضوع الرضاعة وأصررت على الاستمرار حتى بلغت طفلتي سن السنة والشهرين. أما اليوم فتخليت عن عملي منذ ولادة طفلي الثاني وتفرغت للاهتمام بطفلي. إذا انّ مكوثي مع طفلي طوال الوقت زاد من تعلقه بي وبالرضاعة بشكل مفرط، فصار يرفض تماماً زجاجة الحليب مما أجبرني على ملازمته طوال الوقت. لكن عندما بدأ بتناول الأطعمة الصلبة بدأت الأمور تصبح أسهل. في كلّ الحالات أياً كانت الصعوبات التي يمكن مواجهتها في فترة الرضاعة، يمكن أن أؤكد

أنني أجد في الفترة التي أمضيها في إرضاع طفلي أجمل الأوقات وأعيش أسعد اللحظات الغنية بالعاطفة معه، إذ تنشأ بيننا علاقة مميزة وصلة لا يمكن وصفها بالكلمات.

حقائق أساسية في الرضاعة:

1- أوصت منظمة الصحة العالمية أن يقتصر غذاء الطفل في الأشهر الستة الأولى على الرضاعة الطبيعية. وتعطى الأطعمة الباقية بطريقة تكميلية ابتداءً من سن 6 أشهر وحتى السنتين أو أكثر.

2- يجب البدء بإرضاع الطفل من الساعة الأولى لولادته.

3- يجب إرضاع الطفل بناء على طلبه، أي كلما رغب في ذلك، سواء في اللّيل أو في النهار.

4- يجب تجنب استعمال زجاجة الحليب في المرحلة الأولى.

5- يعتبر حليب الأُمّ الغذاء الأنسب الذي يمكن إعطاؤه للطفل نظراً إلى احتوائه على كلّ العناصر الغذائية الضرورية لنمو الطفل بشكل صحي.

6- يحتوي حليب الأُمّ على الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من الأمراض الشائعة في الطفولة كالإسهال والالتهاب الرئوي، وهما السببان الرئيسيان لوفيات الأطفال حول العالم.

7- يتوافر حليب الأُمّ بسرعة ودون مقابل مما يساعد على تأمين الغذاء المناسب للطفل بسرعة ودون أي كلفة.

8- يعود الإرضاع بفوائد مهمة على الأُمّ، فعلى سبيل المثال تؤدي الرضاع إلى وقف الحيض في كثير من الأحيان، مما يشكل وسيلة طبيعية (وإن كانت غير آمنة) لتنظيم الولادات بحيث تضمن حماية بنسبة 98 في المئة في الأشهر الستة الأولى بعد الولادة.

9- تساهم الرضاعة الطبيعية في الحدّ من خطر إصابة الأُمّ بسرطانات الثدي والمبيضين.

10- تساعد الرضاعة الطبيعية الأُمّ على استعادة وزن ما قبل الحمل والتخلص من الكيلوغرامات الزائدة التي اكتسبتها خلال الحمل بسرعة كبيرة.

11- إضافةً إلى الفوائد المباشرة للرضاعة بالنسبة إلى الطفل، فإنّ لها فوائد كثيرة لصحته طيلة الحياة. فالراشدون الذين كانوا قد رضعوا من أُمّهاتهم في الطفولة هم أقل عرضة لارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول. كذلك تنخفض معدلات إصابتهم بالسكري من النوع الثاني والسمنة.

12- يعتبر حليب الأُمّ من حليب البودرة لاحتوائه على الأجسام المضادة. كما انّه لدى إعداد زجاجة الحليب البودرة بطريقة غير ملائمة، يرتفع الخطر جراء استعمال مياه غير نظيفة أو أغراض غير معقمة، مما يزيد خطر إصابة الطفل بالجراثيم.