معلومات هامة عن الرضاعة الطبيعية



◄بين المعتقدات الخاطئة والصحيحة

الكثير من المعلومات تنتشر في عالمنا العربي حول الرضاعة الطبيعية وهذه المعلومات انتقلت من جيل إلى جيل. بعض هذه المعلومات صحيح ومثبت علمياً؛ ولكن بعضها الآخر غير علمي وخاطئ. تعالي معنا اليوم لنُعرّفك بأبرز المعلومات عن الرضاعة الطبيعية لتحسن صحتك وصحة طفلك.

- ليس هناك فرق بين حليب الأُم والحليب الصناعي: خطأ

هناك فرق شاسع جداً بين حليب الأُم والحليب الصناعي، حيث إنه حتى اليوم ليس هناك أي حليب صناعي يحمل المنافع ذاتها التي يحملها حليب الأُم. حليب الأُم يتكوّن من البروتينات والنشويات والدهون والفيتامينات والمعادن وعدد كبير من المواد المضادة للبكتيريا ومواد أخرى مقويّة للجهاز المناعي.

أمّا الحليب الصناعي، فيحتوي فقط على البروتينات والنشويات والدهون والفيتامينات والمعادن؛ ولكن يمتصها جسم الطفل بشكل أقل من تناوله لحليب الأُم. كما أنّ حليب الأُم يحمي الطفل من عدد من المشاكل الصحية كمرض السكري وارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب. كما أنّ الدراسات العلمية أثبتت أنّ الحليب الطبيعي يحمي الطفل من خطر الإصابة بالبدانة ويساعد أيضاً على زيادة ذكاء الطفل.

- الرضاعة الطبيعية تحمي الأُم من سرطان الثدي: صح

الرضاعة الطبيعية ليست مفيدة فقط بالنسبة إلى الطفل؛ ولكنها مفيدة أيضاً للأُم. تساعد الرضاعة الطبيعية على حماية الأُم من خطر الإصابة بسرطان الثدي، خصوصاً إذا استمرّت الأُم في إرضاع طفلها لأكثر من سنة. كما أنّ الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة تساعد على إعادة الرحم إلى حجمه الطبيعي ومكانه في الجسم. الرضاعة الطبيعية تحمي المرأة أيضاً من سرطان عنق الرحم.

- الرضاعة الطبيعية تكون غير كافية للطفل أحياناً: خطأ

تعتقد الكثير من الأُمهات أنّ بكاء الطفل هو دليل على شعوره بالجوع رغم تناوله لحليب الثدي. الطفل يمكن أن يبكي لأسباب عديدة خصوصاً في الأيام الأولى من حياته، ما يعني أنّ البكاء ليس دليلاً قاطعاً على أنّ الطفل يشعر بالجوع أبداً. وإليك هنا كل العلامات التي تدل على أنّ طفلك يحصل على كفايته من الحليب:

- إذا كان الطفل يتناول رضعة كل ساعتين في اليوم يعني أنه يحصل على كفايته من الحليب الطبيعي.
- الشعور بليونة الثدي بعد إرضاع الطفل يعني أنّ الطفل قام بإفراغ كل الحليب الموجود لديك.
- حصول الطفل على ساعات هادئة من النوم يعني أنه يتناول كمية كافية من الحليب.
- زيادة وزن الطفل وطوله بشكل طبيعي تعني أنه حصل على رضعات كافية.

- وجود كمية كافية من البول في حفاض الطفل، حيث يجب تغيير 6 إلى 7 حفاضات مليئة في اليوم الواحد.

- تأكّدي من أنّ طفلك يبلع الحليب بشكل مستمر عند تناوله حليب الثدي.

- الرضاعة الطبيعية تُسبّب ترهل الثدي: خطأ

الكثير من الأُمّهات الجديدات يخشين الرضاعة الطبيعية بحجة أنها تؤدي إلى ترهل الثدي بعد التوقف عن القيام بها؛ ولكن الحقيقة العلمية معاكسة لذلك. يمكن إرضاع الطفل لعمر السنتين أو أكثر دون إصابة الثدي بأي ترهل يذكر. دراسة أمريكية تشير إلى أنّ الرضاعة الطبيعية لا يمكن أن تؤثر في شكل الثدي ولا حتى يمكن أن تصيبه بأي ترهلات مزعجة. العديد من العوامل يمكن أن تدخل في إصابة الثدي بترهلات عدّة منها التقدّم في العمر وزيادة الوزن والوراثة وتكرار مرّات الحمل وارتداء حمالة الثدي غير المناسبة وعدم شرب كميات وفيرة من المياه. لذا فإنّ الرضاعة الطبيعية ليست لها أي علاقة بتغيّر شكله، وبالتالي لا يجب التوقف عن الرضاعة الطبيعية لهذا السبب.

- الرضاعة الطبيعية مؤلمة: خطأ

الرضاعة الطبيعية هي من أجمل الأُمور على الإطلاق، وهي لا تُسبّب الألم أبداً. الرضاعة الطبيعية توطّد العلاقة بين الأُم والطفل معاً. واليوم تشير الأبحاث العلمية إلى أنّ الرضاعة الطبيعية لأكثر من سنتين تزيد من استقلالية الطفل وتقوّي من ثقته بنفسه.

- التغذية تؤثر في حليب الأُم: صح

الغذاء يؤثّر بشكل مباشر في حليب الأُم. في حال اتّباع الأُم حمية غذائية قاسية سيؤثر ذلك سلباً

في نوعية حليبها وكميته، وبالتالي تنصح الأُم المرضع بعدم اتّباع أي حمية غذائية قاسية كي لا يؤثر ذلك في حليبها. من جهة أخرى، التركيز على بعض أنواع الأطعمة يساعد على زيادة إنتاج الحليب عند الأُم. ومن بين أبرز الأطعمة التي تساعد على إفراز كميات زائدة من الحليب نذكر زيت الزيتون، الأفوكادو، زيت الكانولا، المكسرات على أنواعها كالجوز واللوز وغيرهما، السمك كسمك السالمون، البقوليات كالفول والحمص، البيض، الخضراوات الورقية والحليب ومنتجاته.

كما تجدر الإشارة إلى أنّ حليب الأُم يتأثر بطعم المأكولات التي تحصل عليها الأُم. على سبيل المثال، في حال تناولت الأُم الفراولة، يصبح حليبها بنكهة الفراولة. هذا ما يجعل الأطفال الذين يحصلون على الحليب الطبيعي يرغبون في تناول الأطعمة الصلبة بشكل أكبر من غيرهم.

- لا يمكن حدوث الحمل خلال الرضاعة الطبيعية: خطأ

الرضاعة الطبيعية يمكن أن تمنع الحمل؛ ولكنها لا تُعتبر وسيلة مضمونة لذلك. في حال بدأت الدورة الشهرية بالعودة مرّة أخرى، يمكن أن يصبح الحمل ممكناً، خصوصاً في حال كانت الأُم لا تعتمد فقط على الرضاعة الطبيعية، بل تعطي الطفل الحليب الصناعي أو الأطعمة الصلبة. لذا في حال كنت ترغبين في منع الحمل لفترة معيّنة بعد الولادة، عليك إستشارة الطبيب المختص لتحددي معه الوسيلة المناسبة لمنع الحمل والتي يجب أن تكون آمنة بالنسبة إليك ولطفلك.

- الطفل الذي يحصل على الحليب الصناعي ينام فترة أطول: خطأ

تشير الدراسات العلمية إلى خطأ هذه المعلومة. تركيبة الحليب الصناعي هي أكثر تعقيداً من تركيبة الحليب الطبيعي، وبالتالي يحتاج الحليب الصناعي إلى فترة أطول لكي يتم هضمه بجسم الطفل من اللبن الطبيعي، وبالتالي الطفل الذي يتناول الحليب الصناعي قد ينام لفترة أطول من الذي يتناول الحليب الطبيعي، إلّا أنّ هذه تكون في البداية فقط، حيث إنّ الدراسات العلمية أثبتت أنّ بعد عمر الأربعة أسابيع ينام الطفل الذي يتناول حليب الثدي الساعات ذاتها التي ينامها الطفل الذي يتناول الحليب الصناعي.

- حجم الثدي يؤثر في الرضاعة الطبيعية: خطأ

تعتقد الكثيرات من الأُمّهات ذوات الثدي الصغير أنهنّ لا يمكنهنّ القيام بالرضاعة الطبيعية لأنّ إدرار الحليب يعتمد على حجم الثدي، إلّا أنّ الحقيقة معاكسة تماماً لذلك، حيث إنه لا حجم الثدي ولا نوع الحلمة يمكن أن يؤثرا في إدرار الحليب ولا حتى في قدرة الأُم على إرضاع طفلها.

الثدي والحلمة بجميع أحجامهما وأشكالهما يمكنهما إمداد الطفل بالكمية اللازمة من الحليب وإشباعه. وفي حال كانت الأُم تعاني ما يُعرف بانقلاب الحلمة، فهي يمكن أن تضع الحلمة الصناعية لإنجاح الرضاعة الطبيعية، أو حتى يمكنها الإستعانة بخبيرة الرضاعة الطبيعية لمعرفة الطُرق التي تساعدها على إنجاح الرضاعة الطبيعية.

- الرضاعة الطبيعية تخفض الوزن: صح

تساعد الرضاعة الطبيعية على تخفيض الوزن، إذ إنها تساعد في اليوم الواحد على حرق نحو 500 سعر حراري؛ ولكن هذا لا يعني أنه يمكن للأُم أن تتناول ما يحلو لها، لأنّ ذلك قد يسبّب زيادة في الوزن.

يجب على الأُم تناول الأطعمة الصحية فقط والإبتعاد عن المقالي والوجبات السريعة والحلويات قدر المستطاع، لتتمكّن من إنقاص وزنها والعودة لوزنها الطبيعي الذي كان قبل الحمل في غضون 4 إلى 6 أشهر.

- بعض الأُمّهات لا يصبح لديهنّ حليب: خطأ

بعد الولادة مباشرة، تنزل من الثدي مادة صمغية تقوّي مناعة الطفل، ومن بعد ثلاثة أيام تبدأ درة الحليب. على الأُم إرضاع الطفل باستمرار لزيادة كمية الحليب لديها في أوّل أسبوع من بعد الولادة؛

لكن ليس هناك أُم على الإطلاق لا يأتيها الحليب لا بسبب الوراثة ولا بسبب حجم الثدي. لذا يجب على كل أُم محاولة إرضاع طفلها وستلاحظ كمية الحليب العالية التي تمتلكها.►