

الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية



الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية هو احتفال سنوي يقام في الفترة من 1 إلى 7 أغسطس من كل عام، ويهدف إلى تسليط الضوء على الفوائد الصحية العديدة للرضاعة الطبيعية للأطفال، إضافة إلى رفع مستويات الوعي بقضايا صحة الأمهات، والتأكيد على ضرورة الاهتمام بالتغذية الجيدة، والحد من الفقر، والعمل على توفير الأمن الغذائي.

يتم تنظيم هذا الحدث السنوي من قبل التحالف العالمي من أجل الرضاعة الطبيعية (WABA) لحماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية في أجزاء مختلفة من العالم.

موضوع الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2022

موضوع الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية هذا العام هو "ترسيخ الرضاعة الطبيعية.. تثقيف ودعم"، وسيركّز على تعزيز قدرة الأفراد الذين يتعين عليهم حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية عبر مختلف مستويات المجتمع.

إن منظمة الصحة العالمية (WHO)، واليونسيف، و دائرة الصحة (DOH)، جميعها توصي بالرضاعة الطبيعية حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل، كما تشجّع الأمهات على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بجانب تقديم الطعام المكمل حتى نهاية السنة الأولى للطفل وما بعد ذلك إذا كانت تلك إرادتهن.



فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

إن الغذاء الأول للطفل هو حليب الأم، على عكس الحليب المركب، فهو غذاء كامل يحتوي على ما لا يقل عن 400 عنصر غذائي وهرمونات ومركبات مقاومة للأمراض، ويتكيف مع نمو الطفل خلال مراحل النمو الأولى.

- حليب الأم يدعم نمو الرضيع وتطوره، ويتغير مع مراحل نمو الطفل حتى يلبي احتياجاته الغذائية الضرورية.
- يمكن لحليب الأم أن يحمي الأطفال من الإصابة بالأمراض قصيرة وطويلة الأمد مثل السكري، الربو، التهاب الأذن والسمنة.
- تنقل الأمهات الأجسام المضادة إلى أطفالهن عن طريق الرضاعة الطبيعية، مما يساعد في تعزيز مناعتهم وحمايتهم من الأمراض.
- تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يرضعون من حليب الأم يتمتعون بمعدل ذكاء أعلى.
- حليب الأم يقلل أيضاً من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS).

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض
- تقليل خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي ومرض الذئبة
- انخفاض هشاشة العظام مع تقدّم العمر
- تقليل فرصة الإصابة بمرض السكري
- تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم ويعمل على تخفيض معدلات الضغط
- تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
- تعزيز فقدان الوزن بشكل أسرع بعد الولادة، حيث يحرق حوالي 500 سعرة حرارية إضافية يومياً لتكوين الحليب المخزن والحفاظ عليه
- تقليل مخاطر نزيف الرحم و مساعدة الرحم على العودة إلى الحجم العادي



حقائق حول الرضاعة الطبيعية

- خلال الأيام الأولى للولادة، يُنتج الثدي الحليب الذي يسمى "اللبن" ويتم إنتاجه بكميات صغيرة خصيصاً لمساعدة جهاز المناعة لدى طفلك.
- سيبدأ إنتاج الحليب في الزيادة خلال فترة 3 إلى 4 أيام من الولادة.
- تظهر الأبحاث وجود صلة بين الرضاعة الطبيعية والتحكّم في الوزن بعد ذلك.
- حجم الثدي لا يعد مسألة مهمة عند الرضاعة الطبيعية، لأن جسمك سوف ينتج الكمية المناسبة المطلوبة لطفلك.
- الرضاعة الطبيعية تُعرّف طفلك بالعديد من المذاقات والروائح الجديدة.



نصائح مفيدة للأمهات المرضعات

- تأكدي من اختيار مستشفى صديق للطفل يدعم الرضاعة الطبيعية وبيبيك في نفس الغرفة مع طفلك.
- قدمي الرضاعة الطبيعية خلال فترة من 30 إلى 60 دقيقة بعد الولادة ثم بشكل متكرر من 8 إلى 12 مرة خلال 24 ساعة.
- التلامس الجلد مع طفلك سوف يؤدي إلى تعزيز الهرمونات المنتجة للحليب.
- اعلمي على الاسترخاء والتخلي بالصبر، فالأطفال الرضع عادة ما يرضعون لمدة تتراوح بين 10 إلى 20 دقيقة.
- لا تقدمي له رضاعة أو لهاية حتى تستقر الرضاعة الطبيعية بشكل جيد.
- يمكن تخزين الحليب الذي تم ضخه في الثلاجة لمدة تصل إلى ثلاثة أيام وفي الفريزر لمدة تصل إلى ستة أشهر.
- استشري طبيبك/استشاري الرضاعة إذا كنت تعانين من احمرار بشكل غير عادي، انتفاخ وتصلب الثديين، أي إفرازات غير طبيعية من الحلمة، أو إذا كان طفلك لا يكتسب وزناً.

