

# الرضاعة الطبيعية للطفل تأثيرها ومدى أهميتها

الرضاعة الطبيعية وتأثيرها على الطفل حديث الولادة

4 دقائق

الرضاعة الطبيعية للطفل تأثيرها ومدى أهميتها، الرضاعة الطبيعية لها فوائد صحية للأم والطفل. يمثل حليب الأم أحد المصادر المهمة للطاقة والعناصر الغذائية بالنسبة للأطفال الذين تراوح أعمارهم بين 6 أشهر و24 شهرًا.

يتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة، والحليب الاصطناعي لا يوفر نفس الحماية من المرض ولا يمنح الأم أي فوائد صحية. الرضاعة الطبيعية للطفل لها فوائد طويلة الأجل، فكلما طال فترة الرضاعة استمرت الحماية وزادت الفوائد. سنناقش في هذا المقال أهميتها وتأثيرها على صحة الطفل والأم والفوائد التي تسببها. وأيضًا المشكلات التي يمكن أن تواجه الأم والطفل أثناء الرضاعة الطبيعية للطفل وكيفية تجنبها.

## الرضاعة الطبيعية

# الرضاعة الطبيعية وتأثيرها على الطفل حديث الولادة

حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل فهو مصمم ليوفر له جميع العناصر الغذائية من أجل نمو صحي وطبيعي. يتكيف حليب الثدي مع نمو الطفل لتلبية احتياجاته المتغيرة، كما يحميه من الالتهابات والأمراض، بالإضافة إلى أنه سهل الحصول عليه و متاح في كل الأوقات. تساهم الرضاعة الطبيعية للطفل في خلق علاقة حميمية قوية بين الأم والطفل وإشعاره بالدفء والحنان والأمان. تقوي الرضاعة الطبيعية العلاقة بين الطفل الرضيع وأمه وتساعد الرضاعة الطبيعية للطفل على نمو سليم. تقوي الرضاعة الطبيعية جهاز المناعة لدى الطفل الرضيع بحيث تساعد الطفل على مقاومة العدوى والأمراض و حمايته منها مثل الإصابة بالتهابات الأذن، إسهال، حساسية وأكثر من ذلك.

تقلل الرضاعة الطبيعية خطر متلازمة موت الطفل الرضيع المفاجئ، وتقلل من خطر مرض السمنة على المدى البعيد وكذلك الأمراض المرتبطة بالسمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.

## فوائد ومدد الرضاعة الطبيعية وكيفية حار

# فوائد ومدّة الرضاعة الطبيعية وكيفية حل مشكلاتها

للرضاعة الطبيعية فوائد رائعة لا يمكن للأم المرضعة أن تتخيلها، وهي وفق الآتي:

- توفير التغذية المثالية! لأن حليب الثدي يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل خلال الستة أشهر الأولى من عمره، حيث يتغير تكوين الحليب وفقاً إلى احتياجاته المتغيرة، ولكن الشيء الوحيد الذي ينقص حليب الأم هو فيتامين "د" ما لم تكن نسبته عالية جداً في جسم الأم، وينصح عادة بقطرات فيتامين د من سن 2-4 أسابيع! لتعويض ذلك النقص.
- المساعدة على مقاومة الفيروسات والبكتيريا! إذ يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة.
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض بما في ذلك التهاب الأذن الوسطى، والتهابات الجهاز التنفسي، ونزلات البرد، والتهابات الأمعاء، ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ، والاضطرابات الهضمية، ومرض السكري، وسرطان الدم.
- الحفاظ على وزن صحي، ومنع الإصابة بسمنة الأطفال في المراحل التالية من الطفولة.
- جعل الطفل أكثر ذكاء، وقد يرجع ذلك إلى الاتصال الجسدي والبصري بين الأم وطفلها.

# فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

الرضاعة الطبيعية فوائدها غير مقتصرة على الطفل الرضيع، بل ممتدة للأم المرضعة، حيث جاءت فوائد الرضاعة الطبيعية للأم وفق الآتي:

- تساعد على خسارة الوزن الزائد دون جهد.
- تساعد على انقباض الرحم، وعودته إلى حجمه الطبيعي.
- تقلل من خطر الإصابة بالاكتهاب؛ بسبب التغيرات الهرمونية وزيادة كمية الأوكسيتوسين.
- تقلل من خطر الإصابة بالأمراض مثل سرطان الثدي وسرطان المبيض.
- يمكن أن توقف حدوث الإباضة والحيض؛ وبالتالي فإن الرضاعة الطبيعية وسيلة فعالة لتنظيم النسل.
- توفر الوقت والمال من خلال عدم اضطرار الأم إلى إنفاق المال على الحليب الصناعي، وقضاء الوقت في تنظيف وتعقيم زجاجات الحليب.

## أسباب رفض الطفل الرضاعة الطبيعية

قد يرفض الطفل حليب الأم لأسباب تتعلق به، أو بالأم، أو بطريقة تدفق الحليب من الثدي، وفيما يلي توضيح لبعض هذه الأسباب:

# أسباب رفض الطفل الرضاعة الطبيعية

قد يرفض الطفل حليب الأم لأسباب تتعلق به، أو بالأم، أو بطريقة تدفق الحليب من الثدي، وفيما يلي توضيح لبعض هذه الأسباب:

- صعوبة التقاط الطفل لحلمة الثدي.
- مرض الطفل، فقد يواجه الطفل صعوبة في المص في حالة معاناته من البرد أو آلام في الأذن أو الحلق.
- تشتت انتباه الطفل، حيث ينزعج الطفل من تغطية الرؤية بثدي الأم، وبالتالي تساعد الرضاعة في غرفة مظلمة وهادئة على التركيز.
- التسنين الذي يسبب تقليل شهية الطفل.
- شبع الطفل خلال جلسة الإرضاع السابقة، مما يؤدي إلى رفض الطفل الرضاعة الطبيعية في الجلسة التالية لعدم شعوره بالجوع.
- سرعة تدفق الحليب من الثدي! مما يؤدي إلى شرقة الطفل بسبب عدم قدرته على تنظيم التدفق بنفسه.
- بطء تدفق الحليب من الثدي.
- شعور الأم بالإرهاق والإجهاد والتوتر، فنفسية الأم تؤثر بشكل كبير على طفلها أثناء الرضاعة الطبيعية للطفل.
- وجود رائحة معينة للأم مثل مثل عطر معين، أو مزيل عرق، أو رائحة السجائر.

## نصائح للأم خلال فترة الرضاعة الطبيعية

قد تواجه بعض الأمهات مشكلات مختلفة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية منها عدم رغبة الطفل بالتقاط حلمة الثدي ونومه أثناء الرضاعة. ضعف أو زيادة تدفق الحليب أثناء الرضاعة الطبيعية للطفل , وأيضًا تورم أنسجة الثدي؛ بسبب امتلائها بالحليب مما يؤدي إل تحجر الثدي. وانسداد القنوات اللبنية في الثدي, وتشقق أو التهاب حلمات الثدي أو إصابتها بالفطريات؛ مما يسبب الأم. لذلك سنذكر بعض النصائح للأم خلال فترة الرضاعة الطبيعية للطفل:

- 1- الاستعداد للرضاعة من خلال بقاء الأم هادئة ومرتاحة, ويمكنها الحصول على بعض الماء أو العصير, واستخدام وسادتين أو ثلاثة! للمساعدة في دعم الطفل أثناء الرضاعة.
- 2- البحث عن وضعية مريحة للأم والطفل, والتأكد من أن رأس الطفل وصدرة مستقيمان باتجاه صدر الأم. من الأفضل تبديل الثدي في كل جلسة إرضاع.
- 3- التأكد من فتح فم الطفل كاملاً, وذلك من خلال لمس منتصف الشفة السفلى بلطف. من ثم وضع الحلمة داخل فمه.
- 4- الاستمرار في الرضاعة حتى يحصل الطفل على الكمية الكافية من الحليب, حيث يستمر ذلك لمدة 15 دقيقة على الأقل.
- 5- التأكد من تجشؤ الطفل بعد كل مرة يرضع فيها.
- 6- وجوب استشارة الطبيب في حال الاستفراغ المتكرر للطفل وعدم تقبله لحليب الأم! للتأكد من صحته وعدم إصابته بحساسية من الحليب.

5- التأكد من تجشؤ الطفل بعد كل مرة يرضع فيها.  
6- وجوب استشارة الطبيب في حال الاستفراغ المتكرر للطفل وعدم تقبله لحليب الأم! للتأكد من صحته وعدم إصابته بحساسية من الحليب.

7- لا بد أن تراقب الأم المرضع كل ما تأكله أو تشربه! لأن أي شيء يدخل جسمها من الممكن أن ينتقل إلى الطفل من خلال حليب الثدي.

8- تناول وجبات غذائية صحية متوازنة! للحصول على ما يكفي من الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها الأم أثناء الرضاعة الطبيعية للطفل.

وفي نهاية هذا المقال نستنتج أن الأم لها دور عظيم في حياة طفلها منذ ولادته وإلى نهاية حياته، يجب عليها الاهتمام بصحتها ونفسيتها لأنها تؤثر بشكل مباشر في حياة طفلها وصحته، وحتى يكون طفلها بصحة جيدة وحياته سليمة لمدى ارتباطها به عن طريق الرضاعة الطبيعية للطفل.