

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذية المتعلقة بالرضاعة الطبيعية.

الحلقة السادسة

الرضاعة الطبيعية

إذا منحت لأي منا فرصة للتقرب من طفلها بمجرد ولادته، وبناء علاقة حميمة معه منذ البداية، وكانت مصدر قوته وقدرته على النمو ومقاومة الأمراض وبنفس الوقت تمكنت من استعادة صحتها وشكل جسدها قبل الحمل.... وتمكنت من تحقيق ذلك بالرضاعة الطبيعية فهل يمكن تفويت هذه الفرصة ؟



الرضاعة الطبيعية: هي تغذية المولود بالحليب الذي ينتج من صدر الأم.

مكونات حليب الأم:

يتكون حليب الأم في الأيام الأولى من ولادة طفلها من المادة الصفراء (اللبى) والتي تفرز بعد الولادة مباشرة ، ويحتوي حليب الأم على :

- 1) جميع المواد الغذائية الضرورية لنمو الطفل .
- 2) يحتوي على أفضل أنواع البروتينات والدهون الملائمة للطفل بالكميات والتراكيز المناسبة.
- 3) يحتوي على كمية وافرة من سكر اللاكتوز وكميات من الفيتامينات والحديد تفي بحاجة الطفل.
- 4) يحتوي على الأنزيمات التي تساعد على هضم الدهون.
- 5) يحتوي على كمية كافية من الماء تغطي حاجة الطفل .
- 6) يحتوي على أجسام مضادة تساعد الطفل من الأمراض.

فوائد الرضاعة الطبيعية:

للرضاعة الطبيعية فوائد جمة تعود على الجميع : الطفل ، الأم ، الأسرة .

الفوائد التي تعود بها الرضاعة الطبيعية على الطفل:

- 1 (توفير غذاء متكامل وكاف للطفل.
- 2 (توفير غذاء نظيف غير ملوث لأنه يمر مباشرة من ثدي الأم إلى فم الطفل وبذلك لا يتعرض للتلوث.
- 3 (المساعدة على نمو الفك والأسنان بشكل سليم .
- 4 (توفير غذاء يحمي الطفل بتقوية جهاز المناعة وبالتالي التقليل من خطر إصابته بأمراض عدة مثل:
 - الإسهال.
 - التهابات الأذن.
 - تسوس الأسنان .
 - السكري.
 - أمراض القلب.
 - ارتفاع ضغط الدم.
 - بعض أنواع السرطانات.
 - حساسية الجهاز الهضمي.

المراجع:

- د. جابي أبو سعدى، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
- سمية حماد. التصنيع الغذائي: الغذاء والتغذية، 2010
- مرجع الصور: www.sxc.hu