

الرضاعة الطبيعية تعزير التدخلات على مستوى الرعاية الأولية



ما أهمية الرضاعة الطبيعية؟

تشير الرضاعة الطبيعية إلى كل من عملية ربط الرضيع/الطفل بثدي الأم وإرضاعه بلبن الأم بواسطة زجاجة الرضاعة. توفر الرضاعة الطبيعية فوائد لكل من الأم والطفل. حليب الأم هو تغذية ممتازة: فهو يجعل الجهاز المناعي قادرًا على مكافحة العدوى والوقاية منها. كما أنه يساعد الأم على إنقاص الوزن وتكوين رابطة عميقة مع طفلها. بالنسبة للعديد من النساء، قد تكون الرضاعة الطبيعية مشكلة، خاصة في الأسابيع الأولى بعد الولادة. لذلك من المهم أن تُقدّم للنساء الحوامل والأمهات الجدد تدخلات لمساعدتهن على اكتساب المعرفة المناسبة، وإنشاء شبكة دعم تسهل بدء العملية والحفاظ عليها.

ما هي التدخلات التي تعزز الرضاعة الطبيعية؟

يمكن أن يكون نوع الدعم الذي يمكن أن يقدمه الأطباء والقابلات مهنيًا (مثل تعليم كيفية تعزير الرضاعة)، أو دعم الأقران (مثل الدعم من مجموعة أمهات)، أو التعليم الرسمي (مثل مقاطع الفيديو والمواد التعليمية). تميل تدخلات الدعم التي تغطي العديد من الفترات (ما قبل الولادة وما حول الولادة وما بعد الولادة) إلى أن تكون أكثر فعالية من تلك التي تقتصر على فترة واحدة، على سبيل المثال، الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل: يجب أن يتضمن محتوى هذه التدخلات ما يلي:

- فوائد الرضاعة الطبيعية -
- معلومات عن كيفية تشجيع الرضاعة الطبيعية -
- دعم مباشر حول كيفية الرضاعة الطبيعية (مثل وضع الطفل، وكيفية ربط الطفل بالثدي) -
- التشجيع النفسي -

ما هي الفوائد والآثار السلبية لتشجيع الرضاعة الطبيعية؟

هناك أدلة على أن التدخلات التي تدعم الرضاعة الطبيعية تزيد من عدد النساء اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية ومن طول فترة الرضاعة الطبيعية. وقد ارتبطت الرضاعة الطبيعية بكل من الفوائد الصحية للطفل (انخفاض خطر الإصابة بالربو والتهابات الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وانخفاض معدل وفيات الرضع) ولصحة الأم (انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي وارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني). الآثار السلبية المحتملة هي قلق الأم أو شعورها بالذنب إذا كانت المرأة غير قادرة أو قررت عدم الرضاعة الطبيعية.

ما هي الفئة السكانية التي تستهدفها توصية الرضاعة الطبيعية؟ (الدرجة ب)

جميع النساء الحوامل المراهقات والبالغات والأمهات الجدد ورضعهن وأطفالهن. كما يجب على الآباء وأفراد الأسرة والأصدقاء المقربين تحسين معرفتهم بالرضاعة الطبيعية. لا تنطبق التوصية على الأطفال الخدج الذين يحتاجون إلى تدخلات غذائية إضافية.

هل هناك أي جديد في هذه التوصية؟

تؤكد هذه التوصية التوصية السابقة الصادرة في عام 2016، ولكنها تستند إلى العديد من الحالات التي تمت مراجعتها بشكل منهجي من جميع أنحاء العالم.

تحرير: د. مادالينا سايتا 12 أبريل 2025

المراجع

فرقة العمل الأمريكية للخدمات الوقائية. بيان التوصية النهائية. الرضاعة الطبيعية: تدخلات المشورة السلوكية للرعاية الأولية. 11 أبريل 2025
<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breastfeeding-primary-care-interventions>

Immagine: <https://www.freepik.com>

Translated with DeepL.com (free version)