

الفصل الأول

التفكير حول الارضاع

إن الجواب البسيط لسؤال هل الإرضاع من الصدر أفضل؟ هو نعم، بالتأكيد. ومع ذلك، وكما هي أغلب سمات التنشئة الأبوية، فإن موضوع إرضاع الطفل هو ليس بالبساطة المتوقعة لأن هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر على قرارك. وفي السنوات التي تبعت الحرب العالمية الثانية كان هناك حركة قوية بعيداً عن الرضاعة من الصدر وتوجه نحو الإرضاع من الزجاجاة في العالم الغربي. وحتى أواسط الستينات، فقط حوالي ٢٥٪ من الأطفال كانوا يرضعون من الصدر، وأغلب الناس الآن الذين هم في العشرين أو الثلاثين من العمر، كانوا قد أرضعوا بالزجاجاة. وربما لم يشاهد الكثير من الناس طفلاً قد أرضع من الصدر حتى يلتقون بأمهات من أعمارهم واللواتي يفضلن الرضاعة من الصدر. وكان يلمس في الماضي بأن الأبوين اللذين أرضعا الطفل من الزجاجاة يسمح لهما بالسيطرة على كمية الحليب المأخوذة بالضبط من قبل الأطفال، وبالتالي على زيادة الوزن، والذي كان أحد المؤشرات الرئيسية التي يمكن مشاهدة الأطفال من خلالها وهم ينمون بشكل صحيح، والتي يمكن مراقبتها بشكل أكثر دقة. وقديماً كان هناك الكثير من التأكيد على "الروتين" الصارم للرضاعة ٢٤ ساعة، والتي تتلاءم فيها تقنية الرضاعة من الزجاجاة بشكل أفضل بكثير.

ومع ذلك ، لقد كان هناك ترحيب بالانتقال من تلك القوانين الشديدة القسوة ذات الوتيرة الواحدة والجداول. والكثير من النساء الأكبر سناً يتذكرن شقاء سماعهن بكاء أطفالهن المثير للشفقة ولكن نصحن بأن لا يذهبن ويحملن الأطفال حتى يتجنبن "تدليلهم" ، لأن ليس هذا وقت الرضاعة أو "وقت تعليم الطفل" ، ومن المعروف الآن بأن الإرضاع يعني أكثر بكثير عن ما تعنيه التغذية فقط وسواء استخدمت الصدر أو الزجاجه ، فإن لكليهما فوائد إيجابية لك إتباعها بحسب غرائزك حول طفلك عندما يبكي ، سواء كان جائعاً أولاً ، ويمكن إن تُسأل أيضاً من قبل طبيبك القابلة في الرعاية الدورية قبل الولادة ما إذا كنت سترضعين بالصدر أو الزجاجه. وهذا هو فقط أحد الأسئلة المألوفة التي تسأل بها كل الأمهات. وهذا يعطيهم صورة كاملة عن أي شخص يتابعونه أثناء الحمل وبعد الولادة.

وفي هذه الأيام سيتم تشجيعك على المشاركة في الرضاعة الطبيعية (من الصدر). مع ذلك ، فلا تشعري بأن عليك أن تعطي إجابة مؤكدة إن لم تحزمي أمرك بعد ، فقط قولي بأنك لم تقرري بعد. وحتى إن حزمت أمرك بطريقة أو بأخرى في هذه المرحلة البدائية من الحمل ، فإنك دائماً تستطيعين تغيير رأيك فيما بعد. ولا تشعري بأن عليك أن تتمسكي بما قلته قبل ستة أشهر ، إذا أردت شيئاً مختلفاً بعد الولادة إنه اختيارك وإن طبائع الناس وظروفها تتغير ، وخاصة خلال الفترة المشحونة كثيراً والتجارب العاطفية للحمل والولادة. وإن القابلات والأطباء لا يريدون بك سوءاً ، والشيء الوحيد الذي يريدونه هو نصحك ومساعدتك إن أردت. وخلال فترة حملك ربما ستكون هناك تحضيرات لصفوف قبل الولادة

والتي يمكن أن تحضرها في المستشفى أو في المركز الصحي في منطقتك والتي تشمل في أحد مواضيعها روضة الوليد. وتستطيعين أن تتصلي بإحدى المجموعات المستقلة مثل الرعاية القومية للولادة، عصابة اللبس (لعق) أو نقابة الأمهات المرضعات من الصدر والتي تجري دورات أو مجاميع للدعم الموقفي وعادة بشكل غير رسمي وفي منازل الأمهات الأخريات.

وفي كلتي الحالتين فإنه يساعد الحضور إلى الصفوف أو الانضمام إلى أحد هذه المنظمات لأنك ستلتقين بالأمهات الحوامل الأخريات في منطقتك، بعضهن ربما لأول مرة. وأخريات أكثر خبرة. ومن المفيد جداً مناقشة الرضاعة مع الأم التي مارسها لأول مرة أو مرتين من قبل، ولتبادل الفكر معهن. ومع ذلك في نهاية اليوم يبقى الرأي لك.

الإرضاع، النمو والتطور

لدى جميع الأمهات القابلية على إرضاع أطفالهن من الصدر. إن الرضاعة من الصدر بالرغم من كل ذلك هو الطور النهائي لعملية تغذية الإنسان الجديد والتي تحصل طوال فترة حملك، والعمل الذي كانت تقوم به المشيمة فقط ينتقل إلى الثديين بعد ولادة طفلك، ويحذو الحليب المنتج من قبل الثديين بحيث يلاءم تماماً حاجة طفلك، حذو المواد المغذية التي تعبر إلى الطفل من خلال المشيمة والحبل السري والتي تلائم تماماً حاجة الجنين للنمو داخل الرحم. وفي العالم الطبيعي، كل الثدييات تغذي صغارها بحليبها الخاص - وهذا هو أحد العوامل الطبيعية التي تربط الأصناف المتنوعة معاً مثل الفيلة، الفئران، الذئب والحيتان.

وكما تختلف هذه الأصناف بشكل تام مع بعضها ، كذلك يختلف تركيب الحليب المنتج حتى يلاءم الاحتياجات المختلفة لصغارها ، وهذا نفس الشيء تماماً بالنسبة للبشر والأبقار ، فحليب الإنسان يصنع خصيصاً ليلاءم حاجة الرضع من البشر ، بينما حليب الأبقار مصمم للعجول ، حليب الإنسان يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل لإشباع حاجته ، فهو يحتوي تماماً على التوازن الصحيح للبروتينات ، الدهون و الكربوهيدرات والتي يمكن أن تمتص بالكامل من قبل الطفل وتنتج القليل من الفضلات. ولإظهار التباين ، ففي الحالات الطبيعية ، يحتوي حليب الأبقار على نسبة عالية من البروتين ، وخاصة من نوع الكازيين (الجبنين) ، والذي هو صعب الهضم عند الأطفال الرضع ، ونسبة أقل من الكربوهيدرات (اللاكتوز) ، و الكازيين (الجبنين) مطلوب لبناء أنسجة الجسم ، وليس من المدهش بأن حليب الأبقار يحتوي على ثلاثة أضعاف أكثر من حليب الإنسان عندما يقارن حجم العجل عند الولادة بالمقارنة مع حجم أمه مع حجم طفل الإنسان ، والعجل هو حيوان من المواشي مثل الحصان ، الخروف ، الإبل ، وتتشأ الأصناف بحيث أن الصغير يمكن أن يقف على قدميه خلال دورة الحماية للقطيع ، وخلال الساعات القليلة الأولى بعد الولادة. ويكون تكوين العظام والعضلات عند الماشية من الأولويات بينما يكون نمو وتطور الدماغ والمسالك العصبية من الأولويات عند وليد الإنسان. وكنتيجة فإن كمية البروتينات التي تبني الجسم هي بالمقارنة أقل في حليب الصدر (عند الإنسان) ، والمواد الغذائية التي يحتاجها الدماغ لنموه ، وخاصة اللاكتوز ، هي أكثر. يحتاج الأطفال الصغار إلى الدهن لبناء طبقة دافئة عازلة لمنع فقدان الحرارة عندما تكون السيطرة على

الحرارة الداخلية غير مكتملة النمو. وهم يحتاجونها أيضاً لتزويدهم بنسب عالية من الطاقة والتي هي ضرورية للنمو السريع، وينمو الطفل بشكل متناسب أكثر في الأشهر الستة الأولى عن أي وقت آخر من حياته. في الحقيقة إن كمية الدهن في حليب الإنسان هي تقريباً نفسها في حليب البقر، ولكنه يمتص بشكل أقل فعالية من حليب الإنسان، وبالتالي يطرح ويمكن أيضاً أن يؤدي إلى زيادة وزن الطفل، وهناك اختلاف آخر بين حليب البقر في الحالة الطبيعية وحليب صدر الإنسان هو احتواء حليب البقر على كميات عالية من الأملاح والفوسفات، وهذا يضع عبئاً على الكليتين غير مكتملتا النمو للطفل الصغير والتي يجب أن تعمل بشدة للتخلص من الصوديوم الفائض، وهذا يعني أنها تفقد ماء أيضاً مما قد يؤدي إلى جفاف خطر. بالرغم من أن كمية الحديد أكثر في حليب البقر، ومرة ثانية فإن النوعية هي أقل قابلية للامتصاص من نوعية الحديد الموجودة في حليب الصدر عند الإنسان، ويمكن أن يحدث نزيف من الأمعاء، وبالطبع بعد كل الاختلافات الواضحة التي أوجزت هنا بين حليب الصدر وحليب البقر يبقى الاختيار لك في ما هو قريب داخل منزلك أو في رفوف السوق وبعد هذا الأمعاء أحد بإعطاء الطفل تحت ستة أشهر من العمر أو حتى أكبر زجاجة من الحليب الاعتيادي (غير حليب الأم). وصانعو صيغ حليب الأطفال الصغار (الوليد)، سواء كان بصيغة باودر (مسحوق) أو صيغة سائل، فإنهم يعملون جاهدين لتعديل حليب البقر الذي يعتمدون عليه كلما كان ذلك ممكناً ليُشبه حليب صدر الأم. وقد ضمنوه على كل الفيتامينات والمعادن الضرورية وبنسب صحيحة ليُجعله آمناً ومغذياً قدر المستطاع. وقد قللوا نسبة تركيز الملح فيه،

وأضافوا إليه الحديد والفيتامينات والمعادن الأخرى و بصيغ أمينة ،
ونقصوا فيه مستوى البروتين وغيروا طبيعته لجعله يهضم بسهولة أكبر ،
وعدلوا فيه نسبة الدهن. ولا شك فإن صيغ حليب الوليد اليوم توفر بديلاً
مقبولاً جداً لغذاء الأطفال الصغار ، والذي ينمو فيه الطفل ، ولكن بدون
إنكار لحقيقة بأنه ليس نفس حليب الصدر ، والذي يحتوي على الكثير
من النسب الأخرى التي لا يتضمنها أبداً الحليب الصناعي.

الحماية ضد المرض

والبحوث لأكثر من ٢٥ عاماً انقضت اكتشفت بأن حليب الصدر له
وظائف مهمة جداً في حماية الطفل الصغير من المرض. وأثناء الحمل تعبر
الأجسام المضادة من الأم خلال المشيمة إلى المجرى الدموي للطفل وهذه
تساعد على تجنب بعض الالتهابات بينما يكون الجهاز المناعي غير
كامل ، وهذه تبقى في المجرى الدموي لبعض الوقت بعد الولادة وهو سبب
بدء برامج التمنعي (التحصين) على الأقل ثلاثة أشهر بعد الولادة ، وفي
بعض المرات أكثر ، (ويلاحظ استثناء مرض الشاهق السعال أديكي)
من ذلك ، وذلك لأن الأجسام المضادة فيه كبيرة جداً لكي تعبر إلى
الطفل عبر المشيمة ، ولذلك من الواضح أن التلقيح المبكر ضروري ضد
هذا المرض الخطير). وتستمر عملية حماية الأم باستمرار الرضاعة من
الصدر. وألباء ، هو الاسم الذي يطلق على المادة التي تشبه الكريم
والمنتجة من قبل الثديين في الأيام الأولى بعد الولادة (انظر صفحة ٣٥)
وهي مهمة بشكل خاص في ذلك. وهو في الحقيقة يحتوي على نفس
الكريات البيضاء الحية وتسمى الكريات البيض وهي تمثل الخط الأول

لدفاع الجسم ضد الالتهابات البكتيرية أو الفيروسية. وللباء بشكل خاص غني بهذه المواد في الساعات القليلة الأولى بعد الولادة (انظر صفحة ٣٢).

وكان يعتقد دائماً بأن الرضاعة من الصدر لبضعة أيام بعد الولادة هي كافية لتمنح المناعة للطفل من الالتهاب وتعريضه على الأقل للباء المفيد. في المجتمعات الغربية بمستوياتها العالية من الصحة وآدابها بشكل عام، كان يعتبر بأن التحويل إلى رضاعة الزجاجا في هذه المرحلة لا يعمل أي خطر ملموس لإصابة الطفل بالالتهاب. في كثير من أجزاء العالم عندما يشتبه بمصادر المياه، ومستوى الأسس الصحية العامة تكون أقل، عندها يكافح إرضاع الزجاجا بنشاط. وتحدث الالتهابات البكتيرية بشكل أكبر مسببة أمراض الجهاز الهضمي و الأمعاء الخطرة، عندما يكون هناك صعوبة في السيطرة على الظروف المعقمة اللازمة لإرضاع الزجاجا الآمن. وبالمقارنة، فإن حليب الصدر هو نظيف تلقائياً ووجد بأن الحليب نفسه يحمي من الإصابة بهذه الأنواع من الالتهابات، ومن الإصابة بالالتهابات الصدرية. وفي الآونة الأخيرة فقط أظهر الباحثون نفس المبادئ المطبقة في الغرب، وخاصة إذا استمرت الرضاعة لمدة ثلاثة أشهر على الأقل في التقويم السنوي (١٣ أسبوعاً). ووجد الأطباء في اسكتلندا بأن الأطفال الذين أرضعوا من الصدر لهذه المدة على الأقل يعانون بشكل ملحوظ أقل من أمراض المعدة و الأمعاء التي تحتاج إلى الإدخال إلى المستشفى عند الأطفال الذي رضعوا بالزجاجا وليس فقط خلال فترة رضاعتهم من الصدر، بل طوال فترة ١٢ شهراً من عمرهم. وهذه هي أهم النتائج التي وجدت، وتعني كلما أرضعت الطفل من الصدر لفترة أطول،

كلما أوجدت حماية فعالة لطفلك من الالتهاب، وخاصة التقيؤ،
الإسهال، ومدى أقل من الأمراض الصدرية.

ويستحق التأكيد على أن أمراض قناة المعدة والأمعاء يمكن أن
تكون خطيرة لأي طفل وخاصة للأطفال الصغار، والذين يصابون
بالجفاف بسرعة. وفي الحالات الشديدة التي تحتاج إلى الإدخال إلى
المستشفى ومراقبة ضائقة الطفل والتشويش للأبوين.

الإرضاع والحساسية

باستثناء الحماية المحققة ضد الالتهاب، يعتقد بأن الأطفال الذين
يرضعون من الصدر هم أقل احتمالاً للإصابة بالحساسيات لاحقاً في فترة
الطفولة.

وهذا موضوع مثير للجدل والنقاش، وذلك لأن هناك الكثير جداً من
الأبحاث التي لا تزال جارية في الطبيعة حول أسباب الحساسية بشكل
عام ولكن إذا كان هناك تاريخ للتفاعل الأرجي (تفاعل الحساسية) في
عوائل الأبوين، بسبب أمراض مثل الأكزيما، الربو، أو حمى الدريس
(حمى القش) عندها ربما تتصحين لإرضاع الطفل من الصدر إن أمكن
ذلك. هناك دلائل كافية تقترح بأن الرضاعة الطبيعية من الصدر حتى إن
لم تمنع الحساسيات بالكامل، فإنها تقلل من شدة حالات معينة من
التفاعل الأرجي (تفاعل الحساسية). وجد القليل من الأطفال الصغار لديهم
حساسية تجاه البروتين في حليب الأبقار نفسه. وأول أعراض له هو الإسهال
والذي يمكن أن يكون ملوناً بالدم، والذي لا يشخص له سبب آخر، وفي
الحالات الشديدة من حساسية حليب البقر يمكن أن يحدث تورم في الفم

والحنجرة والذي يتعارض مع الرضاعة والتنفس ويؤدي إلى ضائقة شديدة للطفل الصغير. وأصبح هذا النوع من التفاعل غير شائع جداً، بعد أن سمحت الطرق الحديثة بتعديل البروتين في صيغة الحليب للوليد وبدرجة كبيرة. مع ذلك حالات من هذا النوع من الحساسية، يمكن علاجها برفع حليب البقر من الغذاء لمدة ٦ - ١٢ شهراً، وبعدها لن تحصل أي مشكلة. ويجب علاج حساسية حليب البقر دائماً بواسطة الطبيب. والحساسية هي موضوع خطر ومعقد وينسب إلى أي مشكلة عند الطفل الصغير، الذي تحدث عنده الحساسية، دون تشخيص محدد.

الإرضاع والعناية

هناك ميول في السنوات الأخيرة للذين يتسابقون بشكل عام كوسيلة لإعادة الإرضاع من الصدر (الثدي) لتأكيد المظاهر النفسية المفيدة عند المقارنة مع الإرضاع بالزجاجة. وهو يشير إلى العلاقة الخاصة التي تبنى بين الأم والطفل الذي يرضع من صدرها وخاصة إذا بدأت الرضاعة مباشرة بعد الولادة.

وهناك الكثير من الحقائق حول هذا الموضوع للأمهات اللواتي ليس لديهن صعوبة في الشروع بالرضاعة من الصدر، واللواتي لم يواجهن نسبياً مشاكل أثناء الولادة، ولم يكن لديهن أي قلق حول الإرضاع بشكل خاص و الأمومة بشكل عام. وهو شعور رائع ومهديء عند أغلبية النساء المرضعات من الصدر وهو ممتع بحد ذاته، وكذلك بالنسبة للطفل، والذي سيصبح طرفاً وجزءاً من الحب الذي يبنى بينهما. مع ذلك، فهذا ليس هو الحال لكل امرأة وأكثر حملات الإرضاع من الصدر نجاحاً

يمكن أن تغرس في الذهن شعوراً غير متوقع بالذنب عند بعض النساء اللواتي لا يستطعن أو لا يردن الإرضاع من الصدر (الثدي) وخاصة بعد الولادة مباشرة. وقد يشعر بعض منهن بأنها لا تعطي للأطفال حياً كما في واحتكاكاً قريباً إذا ما أرضعوا بالزجاجة ولذلك يباشرون بالإرضاع من الصدر لشعورهن بالمسؤولية أكثر من أي شيء آخر. وإذا أثبت أنه من الصعوبة المباشرة بالإرضاع من الصدر، وفي الحالات والظروف التي يصعب فيها ذلك (صفحة ٥١) عندها يمكن أن تتحول الأم إلى الإرضاع بالزجاجة ولكن في نفس الوقت ستشعر بأنها خذلت طفلها، وستكون تلك طريقة يؤسف لها لبداية العلاقة مع الرضيع. وببساطة وعلى حد سواء إذا كانت المرأة لا ترغب بإرضاع طفلها بهذه الطريقة، فيجب عدم جعلها تشعر بالذنب، لأن الطفل لا يزال يحصل على القرب والحضن والضم إلى الصدر في وقت الإرضاع، إذا كان عن طريق الزجاجة.

وهناك فوائد للطرفين. الإرضاع بالزجاجة يمكن أن يتم عن طريق أحد الأبوين، ويمكن أن تنشأ رابطة القربى من العمل الجسمي للإرضاع بالتساوي بواسطة الأب أو الأم أو أي شخص يعنى بإرضاعه. وسرعان ما يتعلم الأطفال التعرف على الزجاجة ويستجيبون لها بشكل إيجابي كما هو الثدي. ومع ذلك، فالزجاجة أكثر واقعية بشكل لا يقبل الشك، وحلمة الزجاجة أسهل بكثير لكي يرضع منها الرضيع، وبالتالي يكون وقت الرضاعة أقصر، والوقت الذي يستغرقه حضن الطفل يمكن أن يكون أقل بشكل عام، والأطفال الذين يرضعون من الصدر هم يرضعون بمقدرتهم الخاصة، بالرغم من أن الأمهات المرضعات من الصدر يجدن أحياناً أن ذلك مخيب للآمال إذا أرادوا أن يتسوقوا قبل أن يحجزوا الطفل

أو يحضروا طفلاً أكبر من المدرسة ليعتني به، ويعتقد بأن هذا التدريب يحفز بشكل إيجابي عواطف الطفل الطبيعية والتطور الجسدي.

ويعتقد بأن الطفل الأكبر في المدرسة سيعتني كثيراً بالتعامل مع الطفل الصغير وحمله وهذا سيء لأن ذلك يمكن أن يدلعه ويجعله معتمداً جداً على والديه وكان يعتبر هذا شيئاً هاماً آخر، لم يتم تفسيره بشكل مقنع! ولحسن الحظ سقط هذا النظام في نقاشات حادة، ووجد أغلب الأطفال الذين رضعوا من الصدر أكثر ميولاً للحرية وأقل تعلقاً عندما يصلون إلى ١٢ شهراً من العمر وبعدها بعد أن يتأهلوا للمجتمع من أقرانهم الذين رضعوا بالزجاجة وبشكل واضح للعيان فإن هذا هو تبسيط، لأن هناك الكثير من العوامل النفسية والبيئية والتي يجب أن تؤخذ بالحسبان عند تقييم شخصية الطفل، ويبدو أن الرضاعة الطبيعية تعمل كأحد هذه العوامل. بالإضافة إلى أنها لا تضر بالأم وتبطن من وتيرة الرضاعة اليومية والتي عليها أن لا تقلق أيضاً على الأعمال المنزلية اليومية (صفحة ٨٢).

وأحد العوامل النفسية الأخرى التي تؤثر على الإرضاع من الثدي هو القناعة النفسية للشريك. يمكن أن تكون هذه نقطة تأثير حاسمة للكثير من الآباء والأمهات الذين يبدؤون في الحمل، الولادة، العناية بالطفل لأول مرة. وأغلب الآباء هذه الأيام يهتمون وينهمكون بزوجاتهم و تطور أطفالهم قبل الولادة وبعدها. وتشجع مراكز الرعاية قبل الولادة ذلك بدعوة كلا الزوجين إلى زيارة العيادة وتسمح للآباء بالحضور خلال الفحص بالأمواج فوق السمعية، وخاصة لكي يساندوا زوجاتهم خلال فترة الولادة ويشهدوا ولادة أطفالهم. ويرحب بالآباء أيضاً في صفوف الرعاية ما قبل الولادة - حتى لو كانوا يعملون بشكل طبيعي صباحاً.

على الأقل يأتي كلا الأبوين معاً لمساءً وأحد يرتب للسماح للآباء بالحضور. ومع ذلك عندما تحين اللحظة، قليل من الآباء يشعرون بالتردد حول الرضاعة الطبيعية من الصدر. ومع ذلك، حتى يحين الوقت لرؤية الزوجات برؤية مختلفة نحو الصدر - بمعنى الجنس، ويدعم هذا المشهد بصور النساء في كل المجالات حولهم.

في الحقيقة الكثير من الشابات اللواتي يجدن الرضاعة الطبيعية بغیضة للنفس ربما يفكرن هكذا لأنهن لا زلن مرتبكات حول الدور الثنائي للثدي. ويمكن أن يضيف الآباء إلى الارتباك بالاعتراض على كشف صدر زوجاتهم أثناء الرضاعة، وخاصة إلى الرجال الآخرين. وهذا غير ضروري مرة أخرى لأن الرضاعة من الثدي لا تعني التعري للخصر أو عرض جسمك إلى العالم البعيد عنه. ويمكن حتى أن يغار الأب نوعاً ما من الطفل الصغير الذي يرضع من الثدي، مع أنه قد لا يرغب بالسماح بذلك. وإذا شعر الأب بأنه استبعد بالكامل، وأخذ الطفل القسم الأكبر من اهتمام الأم، عندها يمكن أن ينقل انزعاجه للأم، ويتسبب بصورة مباشرة أو غير مباشرة بالتحويل بدلاً إلى إرضاع الزجاجة. وهذا يجلب الشفقة، ويجب أن لا يكون هكذا. إذا كان الأب والأم يستطيعان مناقشة الحجج المؤدية والحجج المعارضة لطرق الرضاعة سوياً، أو من الأفضل مع جماعة أزواج وحوامل أيضاً، عندها يستطيع كلا الزوجين العمل مع أي هواجس لديهم حول إحدى الطرق. بعض الآباء يفضلون الرضاعة من الزجاجة لأنهم يريدون مشاركة متساوية في إرضاع أطفالهم، ويشعرون بأن رضاعة الصدر تضع عبئاً غير منصف عليهم. مع ذلك، يمكن أن يكون للأب دور متساوٍ في أبوة الرضاعة من الصدر

للطفل بتوفير البناء التحتي للمنزل لجعل الرضاعة من الصدر بسيطة ومباشرة، وخاصة في الأسابيع الأولى. وإن مشاهدة الطفل على صدر المرأة التي قررت مشاركة الحياة معها هو تجربة سعيدة جداً للآباء، وخاصة عندما تعرف بأنها أفضل طريقة تغذية يمكن أن يحصل عليها الطفل. وهناك الكثير من الوقت لحضن الطفل من قبل الأبوين بعد انتهاء الرضاعة.

مع ذلك، هناك بعض النساء اللواتي لا يستطعن الإرضاع من الصدر، وبعض الأطفال الذين تكون الزجاجة لهم هي الاختيار الأفضل. والطفل المتبنى بشكل واضح يجب أن يرضع من الزجاجة لأن هذه هي الطريقة التي يرضع بها عندما يصل إلى الأبوين اللذين تبنياه، وحتى المولود الجديد لا يطلق إلى الأبوين حتى الأسبوع السادس من العمر في بريطانيا. ويمكن تحفيز الإرضاع إذا كان الطفل المتبنى عملياً هو حديث الولادة. ولكن هذا نادر جداً. وإذا كانت الأم تعاني من مرض مزمن يحتاج إلى أنواع معينة من العلاجات المنتظمة، عندها يمكن أن تحدث مشكلة لأن كميات قليلة من العلاج يمكن أن تمر نحو الطفل من خلال الحليب، ويمكن أن تضره. وفي هذه الحالة تكون الرضاعة من الزجاجة آمنة وعلى الأقل تعرفت ولو لمرة على ما هو أفضل لطفلك. إذا كان لدى طفلك حساسية عامة من اللاكتوز، سواء كانت من حليب البقر أو الإنسان عندها وبشكل واضح يجب إعطاء بديل بدون حليب بواسطة الزجاجة. ومرة أخرى فإن هذه الحالة نادرة جداً. وربما يكون رجوعك السريع للعمل بعد الولادة أو الالتزام بمسؤوليات ملحة، عندها ستعتقدين من البساطة أن تبدئي وتستمري بإعطاء الزجاجة. يحاول الكثير من إحصائيي الرعاية

الصحية إقناع النساء بالإرضاع من الصدر حتى لو لبضعة أيام لتوفير حماية من الالتهابات لأطفالهن والتي تكون موجودة في اللباء. بينما تكون هذه التحذيرات معقولة، ويجب على الأم التي تريد البدء بالرضاعة أن لا تشعر بالذنب.

مع ذلك، إذا كنت تعتقدين بأن تعهدات الإخصائيين ستجعل الأمور أصعب بالنسبة لك حتى ترضعي من الصدر، وربما بسبب عملك ذي المناوبات غير المنتظمة، أو أن عملك يأخذك إلى الخارج كثيراً، عندها عليك أن تفكري بدقة قبل أن ترضعي حصرياً من الزجاجة. والأم المتفانية يمكن أن تستخرج الحليب من الثدي بالعصر بنجاح وذلك لكي تسد الحاجة حتى عندما تكون بعيدة. وإذا كان لديك وقت لبدء الرضاعة بعد الولادة، يمكن أن تعتادي على روتين إعطاء حليب الصدر مرة أو مرتين باليوم. مع ذلك فإن ذلك يحتاج إلى الكثير من الحرص. وإذا كنت قلقة بشأنه فإنك ستعيقين تزويد الحليب بأي حال، ولذلك من الأفضل الإرضاع بالزجاجة واعلمي بأن كلاً من طفلك وأنت سيشعر بأمان، وهناك نساء يتصورن بأن فكرة الرضاعة بالنسبة لهن بغیضة إلى النفس. ولهذا أسباب متعددة: قسم من الأمهات الصغيرات اللواتي لديهن أول طفل ربما يتحدثن بلغة الجنس، ويتركن مسؤولياتهن تجاه الأمومة.

الإرضاع من الزجاجة هو أحد الطرق لحمل الطفل وباستمرار على مدى الذراع ككل والتعامل معه فعلياً. والأمهات الأخريات يكرهن فكرة أن يكن تحت إشارة ومناداة الطفل، وأن يكن مثل البقرة. فهن يشعرن بأن ذلك يحدد حرية الحركة لديهن في المجتمع الذي يعشن فيه، ولا يزال المجتمع يعبس بوجه الأمهات اللواتي يحملن أطفالهن للرضاعة في

الأماكن العامة. وتشعر الكثير من النساء بالحرج من فكرة الرضاعة من الثدي، وخاصة أمام الناس الآخرين. وإذا شعرن بأن عليهن الاختباء في كل مرة يردن إرضاع أطفالهن فيها، عندها ليس من العجب بأنهن لن يبدأن بالرضاعة بالمرّة أو يتوقفن من الصدر لتجنب بقائهن في المنزل طوال الوقت. بينما يجب أن تفكر الأمهات عندما يردن الإرضاع من الصدر بالأثر على الناس من حولهن عندما يكن في الخارج، ويتذكرن المواقف القديمة والتي من الصعوبة جداً محوها، والإرضاع من الصدر يحذر شديد ممكن تماماً بحيث لا يلاحظه أكثر الناس حساسية (انظر صفحة ٨٧)! بالإضافة إلى أنه، من الجدير المشاركة بالمجتمع وفي المتاجر الكبيرة، المقاهي، مناطق انتظار المسافرين ومناطق الخدمات المحلية لتوفير مناطق هادئة والتي يمكن أن ترضع فيها الأم من الصدر أو إذا كان من الضروري التغيير للطفل لإراحته. ومع القبول الأوسع للرضاعة من الصدر، مرة أخرى يمكن أن تتوقف هذه لتصبح قضية يجب النظر فيها وحلها. ويؤمل بأن البنات والأولاد سيقبلون بالرضاعة الطبيعية بشكل متزايد ويعتبرونها شيئاً مسلماً به، إما برؤية أقاربهم الأصغر أو أولاد وبنات أخوالهم وأعمامهم وهم يرضعون عن طريق الصدر، أو يتعلموه في المدرسة كأمر طبيعي. ومع ذلك في نهاية اليوم، مهما كانت أسبابك لاختيار الزجاجاة عوضاً عن الثدي، من المهم التأكيد بأن الملايين من الأطفال الذين يرضعون من الزجاجاة منذ الولادة هم محبوبون تماماً ويعتني بهم أقرانهم الذين رضعوا من الثدي، و سينشؤون طبيعياً تماماً.

الاعتبارات العملية

بالرغم من أنه من المعقول أولاً التركيز وبشكل رئيسي على الصحة ونواحي تطور الإرضاع من الثدي وإرضاع الزجاجة، وهناك بعض الاعتبارات العملية أكثر والتي تساعد الأبوين على الاختيار. وبشكل لا يقبل الشك فإن الإرضاع من الصدر هو أرخص وأكثر ملاءمة من الإرضاع من الزجاجة. فحليب الصدر متوفر في أي وقت من النهار أو الليل. وهو لا يحتاج إلى تحضير ودائماً مرضٍ تماماً. وعكس ما يتصور بعض الناس، فإن من المستحيل أن يفرغ الثديان. وسيستمر إنتاج الحليب طالما يحفزه الطفل بالمص (انظر صفحة ٣٤). وطبعاً الأم فقط هي التي تستطيع إرضاع الطفل، بالرغم من أنها يمكن أن تعصر الحليب لإرضاعه بالزجاجة بواسطة شخص آخر إذا كان ضرورياً. وفي أول ثلاثة أشهر على وجه الخصوص عندما تكون الرضعات متكررة، فإنها تقلل حقيقياً من الوقت والجهد، وخاصة في الليل، لتعرفي بأن طفلك يمكن أن يحتاج إلى مصاصة (مسكّة) بدون أي تدابير إضافية. والأمهات الخبيرات يعرفن بأن التدابير هي سلع ذات تزويد قصير الأمد في الأيام القليلة الأولى من الأمومة! وبالمقارنة يجب أن تصنع رضعات الزجاجة باكراً قبل وقت الإرضاع، حتى لو استخدمت صيغ السوائل جاهزة الصنع (ولكن غالبية الثمن)، وستظلين بحاجة إلى نظافة صارمة، وإذا كنت مستعجلة وتريدين عمل الرضعة بسرعة، فإن رضعة الزجاجة هي أسلوب سيء، لأنها حارة جداً في اللحظة التي يصرخ فيها الطفل عالياً لإطعامه، و الآن

إن الإرضاع من الصدر لا يكلف شيئاً. وأكثر الناس هم الذين على غذاء طبيعي وصحي لا يحتاجون لأن يصرفوا طعاماً إضافياً عن الأوقات الأخرى (انظر صفحة ٨٢). والنفقات الإضافية الوحيدة هي أنه على الأمهات أن تشتري مساند للثدي أو مساند النهديّة والتي تساعد (بالرغم من أنها ليست أساسية) للأشهر القليلة الأولى. ومع ذلك، إذا كنت ترضعين بالزجاجة، وبصرف النظر عن النفقات الأولية للزجاجة، حلمات الزجاجة وأدوات التعقيم، هناك أيضاً نفقات أسبوعية مهمة تصرف على صيغ حليب الرضع، وهذا الموضوع تحت نقاش حاد ولا يتم التأكيد عليه بشكل كافٍ في بعض الأوقات، وخاصة للعوائل ذوي الدخل المنخفض، بالرغم من أن هناك بعض المساعدة بشكل حليب متوفر ويعطى للعوائل كدعم لدخلها.

بالإضافة إلى أنه إذا فطمت الطفل الذي على الثدي وحول إلى إرضاع الزجاجة بعد استخدام الإرضاع من الصدر لفترة، يمكن أن تجدي بأن عليك أن تجربي أنواعاً مختلفة من الزجاجات والحلمات، والتي ستضيف إلى التكاليف. والأطفال الذين رضعوا طبيعياً من الصدر ينتجون برازاً أقل رائحة كريهة لأن الحليب يمتص بكفاءة أكبر وبالتالي يكون هناك القليل من النواتج. و بالمقارنة مع الأطفال الذين رضعوا بصيغة حليب الرضيع (الوليد) فإن لديهم حفاظات ذات رائحة قوية لأنهم لا يمتصون الكثير من مواد حليب البقرة ولذلك عليهم أن يتخلصوا منها. وتبدو هذه نقطة تافهة، ولكنها مهمة جداً، لأن الطفل الذي أرضع من الصدر لديه حفاظات متسخة أقل وهذا يعني غسل أقل، وأكثر أهمية، فرص أقل

^١: المترجم: النهديّة أو صدرية النهدين – هي حمالة تثبت بها المرأة ثدييها أو ترفعهما.

لظهور طفح الحفاض (انظر صفحة ٨٧) ومع ذلك من الصحيح القول إن الأطفال الذين أرضعوا من الصدر والزجاجة يبللون حفاضاتهم بشكل متساوٍ، وبالتالي ليس هناك اختلاف في عدد المرات الكلية لتبديل الحفاضة!

وأخيراً، الإرضاع من الصدر له تأثيرات فسيولوجية على الأم نفسها. إن الإرضاع من الصدر في الساعات والأيام الأولى التي تتبع الولادة يساعد الرحم على التقلص بشكل صحيح (انظر صفحة ٣٤) ويقلل من الفرص الخطرة للنزف أو الالتهاب. وهو يستخدم أيضاً الطبقات الخاصة من الدهن المخزون في جسمك أثناء الحمل، ويساعدك على استرجاع مظهرك الخارجي بسرعة أكبر. وتجد بعض النساء بأنهن يخسرن وزناً فعلاً ويصبحن أضعف مما كن قبل الحمل. ومن ناحية أخرى فإن له تأثيراً في تصغير حجم الثدييك وهذا يبدو أنه ذو فائدة عند بعض النساء، ولكن عند أخريات وأزواجهن يلاقي ترحيباً أقل!

اتخاذ القرار

إن الاقتراب من إنجاز كل من الولادة ورعاية الطفل، يضع ضغطاً على تقرير نوع الرضاعة وهو الشيء الذي يمكن أن تحصل الرضاعة بدون إقراره. ولحد الآن فإن الرضاعة حيوية بشكل لا يتدمر منها أحد ولو لقليل من الوقت والتفكير. ويجب أن تتشجعي بشكل لا يقبل للشك بواسطة الذين يعتنون بك أثناء الحمل ليحفزوك على الإرضاع من الثدي، بينما من ناحية أخرى ربما تقول لك صديقاتك شيئاً مختلفاً. إذا قررت

بنفسك فهذا عظيم، وإذا لا فيؤمل من هذا الفصل مساعدتك لوضع مناقشات عبره.

يستحق التباهي في ذاكرتنا الافتخار والتباهي بمنتجاتنا الرئيسي
- منتج صيغ الرضيع الأمريكي، المقتبس من أحد كتب عصابة اللعق
(اللحس). وهو كتاب: "منتجاتنا هي في المرتبة الثانية بعد الصدر"