حليب الأم.. كنز غذائي ضروري

بما أنّ جهاز المناعة لدى الطفل الرضيع لا يكون مكتملاً في الأشهر الأولى، بإمكان الأُمّ أن تعوّض عن هذا النقص وتمدّ طفلها بحليبها الطبيعي الذي يؤمّن له الحصانة التي تحميه من الأمراض.

وتؤكّد منظّمة الصحّة العالميّة أنّ للرضاعة الطبيعية، وبشكل خاص في الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، حسنات كثيرة تعود عليه وعلى أُمّه معاً. فالإرضاع من الثدي يؤمّن للطفل الحليب المناسب الذي يحتاج إليه، كما أنّ مكوّنات حليب الأُم تتبدّل مع الوقت لتمدّ الطفل بالتغذية التي يحتاج إليها في مراحل نموّه اللاحقة. وفي الإرضاع الطبيعي، لا تقلق الأُمّ بشأن درجة حرارة الحليب أو ضرورة تعقيمه، إذ باستطاعتها الإطمئنان إلى أنّ طفلها سيكون أقلّ عرضة للإصابة بالأمراض كالإسهال والتهابات الأذن أو الجهاز الهضمي وغيرها. ومن ناحية أخرى، تساعد الرضاعة الطبيعية الأُم على الاسترخاء وعلى حرق السعرات الحرارية وخسارة الوزن بشكل أسرع، كما أنّها تحميها من التعرّض لمرض ترقّق العظام لأنّ إنتاج الحليب يحفّز جسمها على إمتصاص الكالسيوم بشكل أفضل. وعلى المدى الطويل، تساهم هذه الرضاعة في التخفيف من نسبة الإصابة بسرطان عنق الرحم وسرطان الثدي.

تختلف مدّة الإرضاع الطبيعي بين امرأة وأخرى، لكن مهما طالت تلك المدّة على الأُم أن تفطم طفلها في نهاية المطاف وتختار له الحليب المناسب لنموّه. وقد تتساءلين حول المنتج الملائم لطفلك لاسيّما أنّ المصنّعين يتنافسون في ما بينهم ليزيدوا من نسبة أرباحهم في الأسواق بغضّ النظر عمّا إذا كان الحليب غنيّاً بالمكوّنات الأساسية التي تلائم الأطفال أم لا. ولا تدعي الأسعار تضلّلك لأنّ صحّة طفلك هي الأهم. وبما أنّ الحليب هو العنصر الأهمّ في غذاء الطفل، فإنّ شرب 500 ملل منه يوميّاً أمر حيوي لنموّه لاسيّما قبل بلوغ الثلاث السنوات من العمر. ويجدر بالأُم أن تولي إهتماماً كبيراً بالحليب الذي تبتاعه لطفلها، وتحرص على أن يكون غنيّاً بالبروتينات والفيتامينات الضرورية لنموّه سواء كان سائلاً أم على شكل بودرة. وفي حال واجهت الأُم صعوبة في ترغيب طفلها بتناول الحليب، ما عليها سوى اللجوء إلى المنتجات المنوّعة المتوفّرة في الأسواق والتي أضافت إلى مجموعتها في السنوات الأخيرة حليباً بنكهات متعدّدة كالعسل أو الشوكولاته أو القمح أو الفواكه وكلّ ذلك من أجل تشجيع الأطفال على شرب الحليب.