

البرنامج الوطني لتشجيع تغذية الرضيع والطفل الصغير

الرضاعة الطبيعية من أهم المصادر الغذائية للطفل، إذ تجنب 13% من وفيات الأطفال دون الخامسة. وتوصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية المطلقة إلى غاية الستة أشهر الأولى من عمر الطفل مع إضافة مواد غذائية أخرى ابتداءً من هذه السن.

بالمغرب تعرف ممارسة الرضاعة الطبيعية بعض الانخفاض بالرغم من الجهود التي تبذلها وزارة الصحة في مجال تشجيع تغذية الرضع و الاطفال. وتكمن الأسباب الجذرية لهذا الإنخفاض في عوامل اجتماعية واقتصادية وثقافية، وأخرى متعلقة بالمحيط العائلي.

لهذا عملت وزارة الصحة طبقاً لمخطط العمل 2012-2016 على دعم وتشجيع وحماية الرضاعة الطبيعية كاستراتيجية أولية لضمان حياة الأطفال ونموهم ولتحقيق الأهداف التي حددتها وزارة الصحة لخفض عدد وفيات الأطفال أقل من خمس سنوات، ويندرج هذا البرنامج في إطار الاستراتيجية الوطنية للتغذية 2011 - 2019 التي قامت وزارة الصحة بوضعها بمشاركة جميع الفاعلين في هذا المجال.

الأهداف المحددة بحلول 2016 :

- إعطاء الثدي مبكراً خلال النصف الساعة الأولى بعد الولادة وذلك لدى 50% من الأمهات ؛
- الإقتصار على الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى بنسبة 50% من الأمهات.

المحاور الإستراتيجية :

يرتكز هذا البرنامج الوطني على ثلاثة محاور :

تشجيع الرضاعة الطبيعية

وذلك من خلال :

- إشراك المجتمع المدني (المنظمات الغير الحكومية، الجمعيات وأفراد الجماعات...) في دعم ومساعدة الأمهات على ممارسة الرضاعة الطبيعية ؛
- إشراك وسائل الإعلام (المرئية والمسموعة والمقروءة) في تشجيع وتعزيز الرضاعة الطبيعية؛
- تحيين المعلومات وتعزيز الممارسات المثلى للمجتمع المحلي في ميدان الرضاعة الطبيعية وتغذية الطفل ؛
- الإحتفال السنوي بالأسبوع الوطني للرضاعة الطبيعية.

الأسبوع الوطني لتشجيع الرضاعة الطبيعية

دعم الرضاعة الطبيعية :

- ◀ تعزيز مهارات مهنيي الصحة في مجال التغذية وخصوصا الرضاعة الطبيعية؛
- ◀ تنشيط مبادرة مستشفيات صديقة للأطفال؛
- ◀ تيسير ولوج الأم وطفلها في مصالح طب الأطفال والولادة؛
- ◀ إرشاد مهنيي الصحة للنساء الحوامل؛
- ◀ إشراك مهنيي الصحة من القطاع الخاص في مجال تشجيع الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية : الأطباء العامون، أطباء الأطفال، الأطباء المتخصصين في الولادة، القابلات، الصيادلة والمختصين في التغذية.

حماية الرضاعة الطبيعية :

- ◀ مراجعة ووضع الإطار القانوني الذي ينظم :
- ◀ تسويق المنتجات التحضيرية للأطفال (قانون تسويق بدائل حليب الأم)؛
- ◀ تمديد رخصة الأمومة المحددة في 14 أسبوعا؛
- ◀ تخصيص فضاءات لممارسة الرضاعة الطبيعية في أماكن العمل والأماكن العامة.



الإرضاع المبكر : الانطلاقة المثلى للرضاعة الطبيعية

الرضاعة المثالية هي التي تبدأ مباشرة بعد الولادة :

الأم والرضيع على استعداد لبدء الرضاعة الطبيعية منذ الولادة خصوصا إذا كان الرضيع مولودا في أوانه، ولا توجد أية مشكلة تتطلب فصله عن أمه. فيجدر بالأم حينها أن تبقى طفلها معها.

الاتصال المبكر للرضيع بأمه له مزايا عديدة إذ يسهل بداية الرضاعة الطبيعية من خلال استخدام مهارات وردود فعل الرضيع، كما يوفر له الدفئ والراحة والترابط العائلي.

الرضيع المولود في أوانه ويتمتع بصحة جيدة يحتاج فقط لحليب أمه :

اللبن هو «الحليب الأولي» يتطور إلى حليب ناضج بعد بضعة أيام، برتقالي أو أصفر اللون، سميك، غني جدا بالبروتينات والأجسام المضادة، مغذ جدا وسهل الهضم، كل هذا يجعله الغذاء المختار والمناسب تماما لاحتياجات الرضيع خلال الأربع والعشرين ساعة بعد ولادته.

هذا «الذهب السائل» ذرع ضد الميكروبات والالتهابات المعوية بصفة خاصة، إذ هو مشبع بعناصر أساسية مثل النحاس والزنك والفيتامينات، وخصوصا فيتامين ب 12، اللازمة لنمو الجهاز العصبي.

الحرص على حفظ الرضيع بالقرب من أمه :

وجود الرضيع بالقرب من أمه يسهل عليها فهم احتياجاته والتعرف على كيفية تعبيره عنها. كما يسمح لها بالاستجابة لطلباته بسهولة وتبليتها له (الرضاعة، التواصل، الأمن، اللعب...).

كما يسمح للأم بالتعرف المبكر على إشارات صغيرة يرسلها تعبيراً عن حاجته. وبما أن البكاء هو آخر إشارة يلجأ إليها الرضيع فليس هناك حاجة لانتظارها.

العمل والرضاعة الطبيعية

استئناف العمل من طرف المرأة بعد الولادة لا يعني إيقاف الرضاعة الطبيعية ذلك أن استعمال الحليب المستخلص من الثدي يتيح للمرأة المحافظة على الرضاعة الطبيعية، ويجنبها الإحساس بضغط في ثديها من جهة ومن جهة أخرى يوفر تكوين مخزون من حليبها يعطى لرضيعها أثناء عملها.

لقد نص قانون الشغل منذ سنوات على أن للأمهات المرضعات ساعة واحدة يوميا لإرضاع أطفالهن أثناء ساعات العمل وذلك طيلة السنة الأولى بعد الولادة وتؤكد ذلك في يونيو 2000 خلال الدورة 88 للمؤتمر العالمي للشغل (نسجل بأن قانون الشغل اعتبر أن الرضاعة الطبيعية لا تتجاوز السنة الأولى، في حين يوصي صندوق الأمم المتحدة للطفولة - اليونيسيف - والمنظمة العالمية للصحة بمدة سنتين على الأقل).

وفي المغرب، ينص قانون الشغل لسنة 2003 على أن للأم الأجيحة الحق يوميا في إرضاع طفلها أثناء ساعات العمل باستراحة خاصة مؤدى عنها، (نصف ساعة صباحا و نصف ساعة في فترة الظهر)، وإذا كانت مقابلة تشغل أكثر من 50 امرأة فهي ملزمة بوضع رهن إشارة الأمهات العاملات فضاء للرضاعة يستجيب لمعايير محددة (النظافة والمراقبة).

إن التشريعات الحالية لا توفر الإطار المناسب لتنفيذ توصيات منظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة للطفولة -اليونيسيف- المتعلقة بالرضاعة الطبيعية لمدة تصل إلى ستة أشهر (رخصة الولادة 14 أسبوع فقط).

وختاما فإن عدم وعي الأمهات العاملات بحقوقهن المرتبطة بالرضاعة وطرق استمراريتها أثناء العمل يحول دون مطالبتهن بها ولا ريب في أن تلك الحقوق تستدعي المراجعة لدعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية.



الرضاعة الطبيعية : الفوائد الصحية للطفل و أمه

حليب الثدي معجزة حقيقة :

حليب الأم هو الغذاء المثالي والأنسب للرضيع، إنه يغطي جميع احتياجاته الغذائية خلال الأشهر الستة الأولى. فتكوينه يتغير خلال الرضعة (غني بالماء في البداية، غني بالدهون في نهاية الرضعة) ومن وقت إلى آخر.

يحتوي حليب الأم على المضادات الحيوية (ضد الإلتهابات التنفسية، الإسهال...) وعلى جميع العناصر الغذائية (السكريات، الدهون، البروتينات، الأملاح المعدنية...) اللازمة لنمو الطفل خلال الأشهر الستة الأولى، بعد ذلك ينبغي أن تستمر الرضاعة الطبيعية سنتين أو أكثر مع إدخال الأغذية التكميلية ابتداءً من الشهر السادس. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين يرضعون حليب الثدي يتميزون بنسبة ذكاء أكثر من الذين يستعملون الحليب الصناعي.

فوائد الإرضاع من الثدي للطفل والام :

الاقتصار على الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى يقلل من خطر الحساسية عند الرضيع. كما أنها تقلص من خطر الإصابة ببعض الأمراض (أمراض الجهاز الهضمي، الإسهال، التهابات الأذن، التهاب الشعب الهوائية والتهاب السحايا) ومن السمنة في مرحلة الطفولة و المراهقة.

الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن يكتسبن حماية أكبر من أمراض السرطان (سرطان الثدي وسرطان المبيض). فقدان الوزن بعد الولادة يكون أسرع في الأشهر الستة الأولى بالنسبة للأمهات المرضعات كما أن الرضاعة الطبيعية تخفف من خطر الإصابة بهشاشة العظام المرتبطة بفترة انقطاع الطمث.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل مرتبطة بمدة الرضاعة وجودتها. فالرضاعة المطلقة (الاقتصار على حليب الأم طيلة الأشهر الستة الأولى) تساعد على تقوية الروابط العاطفية والحسية بين الأم ووليدها، كما أن الإستمرار في الرضاعة إلى غاية السنة الثانية له أثر إيجابيا على نمو الطفل وحالته الصحية.

حليب الأم جاهز في كل وقت وحين بحرارة مناسبة وملائمة مع احتياجات الطفل واقتصادي بحيث لا يتطلب تحضيراً أو عناء، بل أنه يقي من التعفنات التي يمكن أن تسببها الرضاعة الاصطناعية.

فمن المهم أن تعرف الأمهات صعوبة العودة إلى الرضاعة الطبيعية إذا طال أمد الرضاعة الاصطناعية لذلك يجدر بهن أن يرضعن أطفالهن في الساعة الأولى بعد الولادة للإستفادة من اللبأ Colostum (أول حليب تدره الأم ذو لون أصفر-برتقالي)، والغني جدا بمضادات الأجسام حيث يشكل لقاحاً طبيعياً.

لا يمنع إصابة الأم بالتهاب فيروس الكبد من إرضاع الطفل بالثدي، عكس الإصابة بمرض فقدان المناعة المكتسبة (السيدا).

وضعية الرضاعة الطبيعية بالمغرب

لم تكن الرضاعة الطبيعية حتى السنوات الأخيرة تعتبر مشكلا صحيا في المغرب. بيد أن مختلف الأبحاث والدراسات الاستقصائية (الكمية والنوعية) تبين انه خلافا لتوصيات منظمة الصحة العالمية (كل امرأة يجب أن ترضع طفلها خلال النصف الساعة الأولى بعد الولادة مع الاقتصار على الرضاعة الطبيعية وحدها خلال ستة أشهر الأولى واستمرار الرضاعة الطبيعية إلى غاية بلوغ الطفل سنتين من عمره) فإن :

◀ 26,8% من الأمهات ترضعن أطفالهن في غضون النصف ساعة بعد الولادة ؛

◀ 27,8% من الأمهات ترضعن أطفالهن قصريا خلال الستة أشهر الأولى ؛

◀ يبلغ متوسط مدة الرضاعة الطبيعية 16,3 شهرا.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن تحليل نتائج المسح الوطني بالنسبة لمكان الإقامة، ومستوى التعليم والحالة الاجتماعية والاقتصادية للأم، يبين أنه كلما كانت المرأة تقيم في المناطق الحضرية، وكانت ذات مستوى ثقافي واجتماعي واقتصادي عالي كلما كانت الرضاعة الطبيعية المطلقة إلى غاية ستة أشهر ضعيفة أو غير مطبقة. ما يشير إلى تغيير في السلوك الغذائي.

والملاحظ في المناطق الريفية أن :

◀ بمجرد أن يبلغ الطفل شهرين فإن الوالدين يبدأون بإدخال الأغذية تدريجيا الشيء الذي لا يتماشى مع قناعاتهم المتعلقة بأن الرضاعة الطبيعية وحدها كافية لتغذية الطفل حتى سن ستة أشهر : فهناك تضارب بين المعرفة والممارسة ؛

◀ عدم كفاية الحليب هو السبب الوحيد الذي أعربت عنه النساء لتوقيف الرضاعة الطبيعية ؛

◀ اعتقاد الآباء بأن الرضاعة الطبيعية مرتبطة بالطبقة الفقيرة والمعوزة ؛

◀ الاعتقاد بأن حليب المرأة الحامل مضر بصحة الجنين (غالبا ما يكون سبب لفطم الطفل) ؛

وفي الختام، فإن الانخفاض المقلق للرضاعة الطبيعية المطلقة إلى غاية ستة أشهر والتقاطع بين المعرفة والتطبيق، كافيان لاتخاذ إجراء لتشجيع الرضاعة الطبيعية.

إن موقف منظمة الصحة العالمية واضح وصريح : حتى سن ستة أشهر، لا يحتاج الطفل لنموه وتطوره، إلا لحليب أمه وذلك باستبعاد أي طعام أو شراب، كما ينبغي الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى سنتين أو أكثر لأنه بالإضافة إلى العلاقة العاطفية التي لا يمكن تعويضها فحليب الأم لا يضاهيه أي حليب آخر.