تأثير الرضاعة الطبيعية على صحة الطفل

فوائد الرضاعة الطبيعية عديدة. حليب الأم هو في نهاية المطاف أفضل مصدر لتغذية طفلك الجديد. العديد من المكونات في حليب الثدي تساعد على حماية طفلك من العدوى والمرض. يتم هضم البروتينات في حليب الثدي بسهولة أكبر مما هو الحال في الحليب المركب أو حليب البقر. كما يتم امتصاص الكالسيوم والحديد في حليب الثدي بسهولة أكبر.

المغذيات الموجودة في حليب الثدي

البروتينات:

حليب الأم يحتوي على نوعين من البروتينات: مصل اللبن والكازين. حوالي ٦٠٪ مصل اللبن، و ٤٠٪ من الكازين. هذا التوازن من البروتينات يسمح بالهضم السريع والسهل. إذا كان الحليب الاصطناعي، ويسمى أيضا بالصيغة المركبة، يحتوي على نسبة أكبر من الكازين، سوف يكون من الصعب على الطفل هضمه. ما يقرب من ٦٠-٨٠٪ من جميع البروتين في حليب الأم هو بروتين مصل اللبن. هذه البروتينات لها خصائص جيدة جدا للوقاية من العدوى.

الدهون:

يحتوي حليب الأم أيضا على الدهون التي تعتبر ضرورية لصحة طفلك. فإنه الضروري لتطوير الدماغ، امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان، وليكون مصدر السعرات الحرارية الأولي. الدماغ، الشبكية، والجهاز العصبي يحتاج إلى الأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة. يتم إيداعها في الدماغ خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، كما توجد في حليب الثدي.

الفيتامينات:

كمية وأنواع الفيتامينات في حليب الثدي ترتبط مباشرة إلى الفيتامينات التي تتناولها الأم. هذا هو السبب في أنه من الضروري أن تحصل الأم على التغذية الكافية، بالأخص الفيتامينات. الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، بما في ذلك الفيتامينات

أ، د، إي، ك، كلها مهمة لصحة الرضيع.

الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء مثل الفيتامين سي، الريبوفلافين، النياسين، وحمض البانتوثنيك ضرورية أيضا. وبسبب الحاجة إلى هذه الفيتامينات، فإن العديد من الأطباء يوصون الأمهات المرضعات بتناول مكملات الفيتامينات قبل الولادة.

الكربوهيدرات:

اللاكتوز هو الكربوهيدرات الأولي الموجود في حليب الأم. وهو يمثل حوالي ٤٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية التي يوفرها حليب الثدي. اللاكتوز يساعد على تقليل عدد كبير من البكتيريا غير الصحية في المعدة، مما يحسن امتصاص الكالسيوم، الفوسفور، والمغنيسيوم. فإنه يساعد على مكافحة المرض ويعزز نمو البكتيريا السليمة في المعدة.