



## الرضاعة الطبيعية أساس الحياة

الاتفاق العالمي للرضاعة الطبيعية (WABA) – الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية

**الرضاعة الطبيعية هي حل عالمي، من شأنه أن يحقق المساواة بين الجميع، ويعطي الجميع بداية عادلة في الحياة. و يحسن الصحة والعافية لجميع النساء والأطفال في أنحاء العالم.**

### أهداف # الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2018



هناك حاجة إلى عمل منسق لتحقيق هدف جمعية الصحة العالمية (WHA) لبلوغ ما لا يقل عن 50٪ من الرضاعة الطبيعية الخالصة بحلول عام 2025. وفي حين تم إحراز تقدم كبير، ما زال هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به لسد الفجوة بين السياسات والتنفيذ. ويمكننا معًا الدفاع عن الرضاعة الطبيعية باعتبارها جزء أساسي من التغذية الجيدة والأمن الغذائي والحد من الفقر. يركز الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2018، على ما يلي:

**1. منع سوء التغذية بكافة أشكاله**  
يشير سوء التغذية إلى نقص التغذية وزيادة الوزن وما يرتبط به من أمراض غير معدية. هذا العبء المزدوج لسوء التغذية له عواقب وخيمة على الصحة على المدى القصير والطويل.

**2. ضمان الأمن الغذائي حتى في أوقات الأزمات**  
الأمن الغذائي يعني الوصول إلى الغذاء لجميع الناس في جميع الأوقات، ويتأثر ذلك بتوافر الغذاء والقدرة على تحمل التكاليف والأزمات المختلفة، على سبيل المثال، الجوع والكوارث الطبيعية والنزاعات وتدهور البيئة.

**3. كسر حلقة الفقر**  
يبتأثر الفقر بعدة عوامل تشمل الجوع وسوء التغذية. يدفع الجوع الأسر الفقيرة إلى حلقة مفرغة ويمنعها من الخروج من حلقة الفقر.

تساعد الرضاعة الطبيعية على الوقاية من سوء التغذية بجميع أشكاله، وتضمن الأمن الغذائي للرضع والأطفال الصغار، وبالتالي تساعد على إخراج الناس والشعوب من حلقة الجوع والفقر. لذلك فهي أساس للحياة وبعد حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية أمراً حيويًا لعالم أكثر استدامة.

## الإجراءات

أينما كنت، يمكنك الإبلاغ والتريخ والتفاعل والتحفيز للرضاعة الطبيعية كأساس للحياة. إليك بعض الإجراءات التي يجب عليك مراعاتها:

### الإعلام

- زيادة الوعي بمخاطر وعبوب التغذية الصناعية، وخاصة في الفئات السكانية المعرّضة.
- إعلام الآخرين عن تأثيرات الرضاعة الطبيعية المثالي التي تدمج مدى الحياة.
- تشجيع الرضاعة الطبيعية كطريقة لخفض البصمة الكربونية.
- إجراء حوارات حول تكلفة عدم الرضاعة الطبيعية للأسر والبلدان.

### التريخ

- تضمين حماية وتعزيز الرضاعة الطبيعية الخالصة ودعمها في برامج مكافحة فرط الوزن والسمنة.
- حشد تأييد الوزارات على سبيل المثال، وزارة الزراعة، بأن الأمن الغذائي يبدأ مع ضمان الرضاعة الطبيعية المثالي.
- دمج موضوع الرضاعة الطبيعية في المناهج الدراسية الجامعية والدراسات العليا لجميع المهن ذات الصلة.
- إدماج الرضاعة الطبيعية في البرامج التي تتناول صحة الأمهات والموليد الجدد والأطفال والباقيين وتطورهم.
- ضمان تطبيق التوجيه التشغيلي للامم المتحدة لعام 2017 بشأن إدارة تغذية الرضع وصغار الأطفال في حالات الطوارئ في جميع عمليات إدخال المعونات الطارئة.

### التعاون

- إشراك المنظمات التي تعمل في مجال التغذية والجوع والأمن الغذائي والمعونة الغذائية والبيئة وتغير المناخ والحد من الفقر.
- إشراك الشباب في تطوير أساليب مبتكرة لإحداث التغيير.
- إشراك الرجال وغيرهم من مصادر الدعم الأسري للمشاركة في الرعاية والمسؤوليات المنزلية.
- بناء قدرات فرق متعددة التخصصات من المهنيين والعاملين في مجال الرضاعة الطبيعية لإنشاء سلسلة دعم دافئة تنسجم بالولد للأمهات.

### التحفيز

- تعزيز تطبيق مبادرة المستشفيات الصديقة للطفل والبرامج المجتمعية التي تقدم المشورة والدعم للأمهات المرزعات.
- تفعيل وتنفيذ سياسات حماية الأمومة وإجازات الآباء المدفوعة الأجر على أساس اتفاقية منظمة العمل الدولية لحماية الأمومة كمعيار أدنى.
- التنفيذ الكامل للمدونة الدولية لتسويق بدائل لبن الأم وقرارات جمعية الصحة العالمية ذات الصلة ومرآقتها.
- رصد التأثير البيئي على سلسلة إنتاج وتوزيع واستهلاك تركيبات الرُضع الصناعية.
- تحفيز المزيد من الاستثمارات في برامج الرضاعة الطبيعية على جميع المستويات.

## معاً يمكننا العمل نحو مستقبل أكثر صحة وأكثر ازدهاراً واستدامة

شعار الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2018 هو **”الرضاعة الطبيعية: أساس الحياة“**. تساعد الرضاعة الطبيعية المثالي على الوقاية من سوء التغذية بكافة أشكاله ولها تأثيرات إيجابية على الأطفال والأمهات مدى الحياة. فالرضاعة الطبيعية هي قرار ذكي يأخذ في اعتباره التغيرات المناخية، مما يساعد على ضمان الأمن الغذائي حتى في أوقات الأزمات. إن حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية أمر مهم لصحة كوكبنا وشعوبه. ويعيدنا عن كونها الركيزة الأساسية في نمو صحي للطفل، إلا أن الرضاعة الطبيعية هي أيضاً الأساس لتقدم البلد. إنها المعادلة الكبيرة التي ستساعد على كسر حلقة الفقر.

هناك حاجة إلى بذل المزيد من الجهود لتعزيز وتحفيز وتريخ الرضاعة الطبيعية. من خلال الجمع بين مختلف أصحاب المصلحة من قطاعات

## دراسات الحالة

كافة القضايا المثارة في مجلد الإجراءات تتطلب اتخاذ إجراءات عاجلة. اقرأ عن كيفية عمل المنظمات المختلفة عن كيفية دمج التغذية المثلى للرضع - والتي بالطبع تتضمن الرضاعة الطبيعية - في برامج الأمن الغذائي والتغذية، ودعم النساء عند حدوث الكوارث واستخدام المروجين والداعمين من المجتمع لتحسين سبل المعيشة وتحقيق التغيير المستدام. نأمل أن تكون دراسات الحالة هذه ملهمة لك وأن تتخذ إجراءً أينما كنت!

### دراسة الحالة 1

#### التعلم في العمل: تحسين التغذية التكميلية

<http://www.thp.org/news/learning-action-improving-complementary-feeding>

**كيف يمكننا تطبيق هذه الدروس في ذا هنجر بروجكت؟**

- استخدام الأغذية المتاحة محلياً لتكملة الرضاعة الطبيعية على أفضل وجه والتنظيف بشأن البدائل الغذائية عندما لا يكون موسم توفر الأطعمة الشائعة.
- تنقيف المجتمعات بشأن الحصص الغذائية والوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة الملائمة لعمر الطفل، خصوصاً تشجيع تقديم العصيدة الغنية بالعناصر الغذائية للأطفال الصغار حتى في حال تفكير الأسرة أن الأطفال كبار على أكل هذه الوجبة، إلا أنه لا يزال الأطفال يستفيدون من غذياتها.
- النظر في مدى تعقيد ديناميكيات الأسرة، حيث يجب أن يكون جميع أفراد العائلة على دراية – لأن إطعام الأطفال لا يقف عند نوع الجنس أو الأجيال، (وخاصة الجدات)، وحتى باقي أفراد الأسرة.
- الدعم والتعليم الزراعي المناسب وفقاً للمحاصيل الموسمية المتوافقة مع التعليم الصحي والتغذوي سوف يساعد الأسر على إعداد أطعمة مغذية على مدار السنة. كما أن توفير الصفات ودروس الطبخ سيعزز الصحة الجيدة والثقة لطهي وجبات مغذية.

### دراسة الحالة 2

#### دعم الأمهات المرزعات عند وقوع الكوارث

<https://www.worldvision.org/gender-equality-news-stories/support-breastfeeding-moms-emergencies>

تقول ميرنا، وهي أم لاربعة أطفال: "كان من المريح للغاية جلب ماري روز، أصغر بناتنا، إلى واحدة من هذه الأماكن بعد إعصار هايان".

وتقول ميرنا: "عندما أتيت إلى هنا، أصبح ممكن أن أستريح مع ماري روز وأستطيع أن أنسى مشاكلي وكل ما يقلقني." "كما تعلمت الكثير من الأمور مع الأمهات الأخريات."

**المساعدة بحسن نية يمكن أن تسبب الأذى**

تقول موني بورتاليو إن تركيبة الأطفال الرضع موجودة على رأس قائمة الإمدادات التي يرغب الأشخاص ذوو النية الحسنة في التبرع بها عند حدوث حالات الطوارئ. ولكن توفير كميات كبيرة من تلك التركيبة مجاناً يمكن أن يؤدي إلى عواقب غير مقصودة لتثبيط الرضاعة الطبيعية بين الأمهات اللواتي كان بإمكانهن الاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع تلقيهن الدعم المناسب.

في ظروف الكوارث طويلة الأمد مثل إعصار هايان والنيبال بعد زلزال عام 2015، وفرت برامج دعم الأمهات المرزعات مكاناً هادئاً للتجمع أثناء نزوحهن.

### دراسة الحالة 3

**في بيرو، يعمل المروجون من السكان الأصليين مع المجتمعات للنجاح في الحد من سوء التغذية**

<http://www.thp.org/news/peru-indigenous-promoters-work-communities-successfully-reduce-malnutrition>

يقوم 15 من المروجين، رجالاً ونساءً، بزيارة وتعليم المجتمعات باستمرار حول أفضل الممارسات الزراعية في مواجهة تغير المناخ. كما يقوم المروجون بتعليم النساء حول الطرق الصحية لتحسين العادات الغذائية، بالإضافة إلى صحة أطفالهم ونظافتهم، مع التركيز بشكل خاص على أطفال مجتمع شواي الذين تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات. ومن أهم المفاهيم الخاصة التي يجري إدخالها، التعليم حول المجموعات الغذائية والرضاعة الطبيعية الخالصة لأول ستة أشهر من عمر الطفل.

وقد أسفرت مثل هذه الدروس عن انخفاض في سوء التغذية المزمن لدى الأطفال في ثماني مجتمعات شواي في بيرو.

**الرعاية:** لا يقبل التحالف العالمي للرضاعة الطبيعية"أبابا" الكفالة لأي نوع من الشركات المنتجة لبدائل حليب الأم، والمعدات ذات الصلة أو الأغذية التكميلية التي تحل محل الرضاعة الطبيعية. يشجع التحالف العالمي للرضاعة الطبيعية"أبابا" جميع المشاركين في الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية باحترام واتباع هذا الموقف الأخلاقي.

شكر وتقدير: نود وأبنا أن نشكر كل من: **السامورن لوسي سوريفان**، وإفانيل بيريوس-سكاملو وتيد غرينو المراجعيون: **أن باترجي**، **أنور فضل**، **بيتي ستيركن**، **ديفيد كلارك**، **إيلين روه**، **فريو جوي**، **هيريوك هونجو**، **جسبن تاريمو**، **إيرما تشافاريا دي مازا**، **إيروم تاني**، **جينيفر مورين**، **جوهانا بير غرمان**، **جي بي داديلش**، **كيتي باري**، **لورنس غروم ستراون**، **لي كلابن**، **ماري أرتند**، **ميشيل جروسولكو**، **بيج هول سبيت**، **براشانت غانغال**، **ريجنيا دا سيلفا**، **رفالو مازيما**، **روخسانا حيدر**، **تارو جنجال**، **زهرا سليمان** **فريق التحرير:** أمل عمر سالم، **نيشا كومار فيل**، **بي تشينغ تشوا**





في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية أقل عرضة بنسبة **21%** للوفاة في عامهم الأول، مقارنة بالأطفال الذين لم يرضعوا أبداً رضاعة طبيعية.<sup>2</sup>

ما يزيد عن **1.9 مليار** من البالغين (18 عاماً فأكثر) يعانون من زيادة الوزن. من هؤلاء، أكثر من 650 مليون شخص يعانون من السمنة المفرطة.<sup>1</sup>

1. سوء تغذية الأطفال (بدون تاريخ). مقتبس من <http://www.who.int/gho/child-malnutrition/en>



تشير التقديرات إلى أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بزيادة الوزن والبدانة بنسبة **10%** مقارنةً بالإرضاع الصناعي.<sup>3</sup>

1. سوء تغذية الأطفال (بدون تاريخ). مقتبس من <http://www.who.int/gho/child-malnutrition/en>

2. لين الأم والسمنة: دراسة تربط بين مكونات لبن الأم ونمو طفلها الرضيع. مقتبس من <http://www.itu.net/ITU>

3. Sankar. J. et al. (2015). [Acta Paediatrica](http://www.acta-paediatrica.com), 104, 3-13. مقتبس من <http://www.acta-paediatrica.com>

على الصعيد العالمي، هناك **155 مليون** طفل دون سن الخامسة من العمر يعانون من التقزم، و**52 مليون** من الأطفال مصابون بالهزال، و**41 مليون** من ذوي الوزن الزائد.<sup>1</sup>

منذ زمن طويل تم إدراك أن سوء التغذية مع نقص الوزن والتقزم تعتبر حالات شائعة في البلدان منخفضة الدخل. وبالإضافة إلى هذه المشاكل، فإن زيادة الوزن والأمراض غير المعدية المرتبطة بها هي في الواقع أكبر مساهم في عبء المرض في البلدان ذات الدخل المنخفض مقارنة بالبلدان ذات الدخل المرتفع. ويمكن أن يرتبط عدم الرضاعة الطبيعية بكل من نقص الوزن وزيادة الوزن لدى الأطفال. هذا العبء المزدوج لسوء التغذية له عواقب وخيمة على الصحة على المدى القصير والطويل.

غالباً ما ينتج سوء تغذية الأطفال، وخاصة الهزال، عن التغذية الاصطناعية في البيئات ذات الدخل المنخفض. يُمكن الوقاية من الهزال بشكل غير مباشر، على سبيل المثال من خلال الوقاية من الإسهال الشديد. فضلاً عن الرضاعة الطبيعية، هناك عوامل عديدة تؤثر على النمو والتطور الأمثل للأطفال، بما في ذلك إدخال التغذية التكميلية ومقدارها وتكرارها. ويزيد خطر حدوث الشكل الآخر من سوء التغذية وهو زيادة الوزن والسمنة كلما كان الطفل يتلقى تغذية صناعية، وأصبح هذا الأمر أكثر شيوعاً في جميع البيئات.

تعرف الأمم المتحدة الأمن الغذائي بأنه "يحدث عندما يحصل جميع الناس في جميع الأوقات على إمكانيات مادية واجتماعية واقتصادية تمكنهم من الحصول على غذاء كافي ومأمون ومغذي لتلبية احتياجاتهم الغذائية من أجل حياة منتجة وصحية". أول ألف يوم من العمر تعتبر مرحلة حاسمة حيث يتم بناء أساس التنمية البشرية. توفر الرضاعة الطبيعية الأمن الغذائي للرضع منذ بداية الحياة وتساهم في تحقيق الأمن الغذائي لجميع أفراد الأسرة. السياسات التي تحمي وتشجع وتدعم التغذية المثلى للرضع وصغار الأطفال يجب أن تشمل سياسة الأمن الغذائي لجميع النساء الحوامل والمرضعات.

الرضاعة الطبيعية مثال رئيسي على الروابط العميقة بين صحة الإنسان والنظم الإيكولوجية للطبيعة. إن لبن الأم هو غذاء طبيعي متجدد آمن بيئياً وصديق للبيئة لأنه يُنتج ويصل إلى المستهلك دون تلوث أو تغليف أو نفايات. وعلى النقيض من ذلك، فإن التغذية الاصطناعية تترك بصمة بيئية رئيسية وتساهم في استنزاف الموارد الطبيعية وتدهور البيئة وتغير المناخ بعدة طرق، حيث أن مزارع الألبان تُسبب إنتاج الغازات الدفيئة. بالإضافة

العالم المستدام يبدأ بالقضاء على الفقر بجميع أشكاله في كل مكان. وفقاً للاقتصادي بينستروب أندرسن "ليس كل شخص فقير جائع، ولكن كل الجوع تقريباً فقراء. يعيش الملايين مع معاناة الجوع وسوء التغذية لأنهم ببساطة لا يستطيعون شراء ما يكفي من الغذاء، أو لا يستطيعون شراء الأطعمة المغذية، أو لا يستطيعون تحمل تكاليف إمدادات الزراعة التي يحتاجون إليها لزراعة ما يكفي من الطعام الجيد الخاص بهم." يعمل الجوع والفقر معاً في حلقة مفرغة تمنع الناس من تحقيق كافة إمكانياتهم.

تعتبر الرضاعة الطبيعية حلاً شاملاً يساهم في توفير فرص متكافئة لمنح كل طفل بداية عادلة في الحياة. فهي تُمكن ملايين الأطفال الصغار من البقاء والنمو، وتضعهم على مسار نحو صحة أفضل ومستقبل أكثر رخاء. لبن الأم هو الغذاء الأكثر فاعلية من ناحية التغذية والمناعة للرضع والأطفال الصغار، كما أنه غذاء يمكن أن يدعم نمو الدماغ أفضل من أي شيء آخر. فالرضاعة الطبيعية تعمل على تنمية القدرات الإدراكية ومعدل

كذلك تؤثر الرضاعة الطبيعية على تغذية الأم. فالافتراض بأن الأمهات سيصابون بسوء التغذية وفقدان الوزن بسبب الرضاعة الطبيعية لا يبدو صحيحاً. إن التغذية الجيدة للأمهات مع التبايد الأمثل بين الولادات والحصول على وسائل منع الحمل هي العوامل الرئيسية للوقاية من سوء تغذية الأم. تساعد الرضاعة الطبيعية الخالصة أيضاً الأمهات على العودة إلى وزنها الطبيعي ما قبل الحمل، وربما تقلل من خطر إصابتها بداء السكري.

الرضاعة الطبيعية المثلى تساعد على الوقاية من كافة أشكال سوء التغذية ولها تأثيرات إيجابية على الأطفال والأمهات مدى الحياة.

إلى ذلك، يشمل إنتاج وحفظ وتخزين وتوزيع وإعداد حليب الأطفال الاستخدام الكبير للوقود الأحفوري وكميات كبيرة من الماء. ولذلك، تسهم التغذية الاصطناعية في انبعاث غازات الدفيئة وندرة المياه التي تزيد من تفاقم تغير المناخ.

يؤدي تغير المناخ إلى الكوارث الطبيعية والأزمات الإنسانية. إن سلاسل الإمداد غير الموثوق بها للحليب الصناعي والظروف غير الصحية التي تسود عادة في حالات الطوارئ تجعل الرضاعة الطبيعية الخيار الأكثر أماناً.

الرضاعة الطبيعية هي قرار ذكي مراعي للاعتبارات المناخية؛ حيث يُساعد على ضمان الأمن الغذائي حتى في أوقات الأزمات. إن حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية أمر حاسم لصحة كوكبنا وشعبه.

الذكاء لدى الأطفال، مما يحسن بشكل كبير من التحصيل العلمي وبالتالي يزيد من فرص المشاركة في القوى العاملة والقدرة على الكسب مدى الحياة. يمكن أن يؤدي فقدان هذه المرحلة الحرجة من نمو الدماغ أثناء الطفولة إلى خسائر معرفية واقتصادية فادحة.

تحسين الرضاعة الطبيعية صحة ورفاهية النساء والأطفال، وهي أساس تنمية البلد ومستقبله. إنها المكافئ الكبير الذي يمكن أن يساعد في كسر دائرة الفقر.

## الأثار الصحية الإيجابية للرضاعة الطبيعية المثلى على مدى الحياة

هناك دليل قوي على أن الرضاعة الطبيعية المثلى لها العديد من التأثيرات على ما يلي:

- بالنسبة للأم: تساعد في المبعادة بين الولادات، وتقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، وتقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- بالنسبة للطفل: تحارب الأمراض المعدية، وتقلل من معدل حدوث الإسهال وشدته، وتقلل من التهابات الجهاز التنفسي والتهاب الأذن الوسطى الحاد، وتمنع تسوس الأسنان وعدم تطابق الفكين، وتزيد من ذكاء الطفل.

## منع سوء التغذية بكافة أشكاله



## ضمان الأمن الغذائي حتى في أوقات الأزمات



### الممارسات المثلى لتغذية الرضع وصغار الأطفال (IYCF)

تعد الرضاعة الطبيعية المثلى أمراً حيوياً لصحة النساء والأطفال ورفاهيتهم.

توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بما يلي:

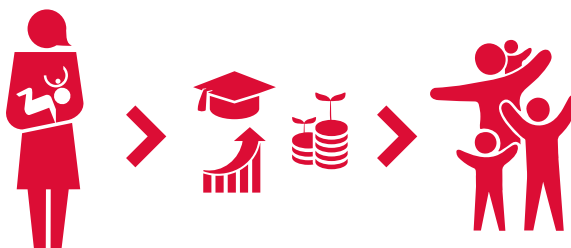
- البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية في غضون ساعة واحدة من الولادة.
- الرضاعة الطبيعية الخالصة للأشهر الستة الأولى من الحياة.
- الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين أو أكثر، مع إدخال الأطعمة التكميلية (الصلبة) الكافية والمناسبة والأمنة من الناحية التغذوية في عمر 6 أشهر.

### التكاليف الاقتصادية والبيئية لعدم الرضاعة الطبيعية

تؤثر تكاليف عدم الرضاعة الطبيعية على المدى القصير والطويل على المجتمع بأسره بالطرق التالية:

- الأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية لديهم معدل ذكاء أقل، مما يقلل من فرصهم في الحصول على تعليم جيد، وبالتالي يحصلون على دخل أقل مستقبلاً في الحياة.
- انخفاض معدلات الرضاعة الطبيعية يساهم في زيادة الأمراض، مما يؤدي إلى ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية والعلاج.
- إنتاج تركيبة لبن الأطفال الصناعي وتعبئته وتخزينه وتوزيعه وتحضيره يساهم في الإضرار بالبيئة.

## كسر حلقة الفقر



الرضاعة الطبيعية هي واحدة من أفضل الاستثمارات في مجال الصحة العالمية. كل دولار واحد يُستثمر في الرضاعة الطبيعية ينتج **35** دولاراً في العوائد الاقتصادية.<sup>10</sup>

لا ترتبط الرضاعة الطبيعية بالخسائر الاقتصادية التي تبلغ حوالي **302 مليار** دولار أمريكي سنوياً أو **0.49%** من الدخل القومي الإجمالي العالمي.<sup>10</sup>

9. الفقر - الأمم المتحدة للتنمية المستدامة. (بدون تاريخ). مقتبس من <http://www.itu.net/ITU>

10. تغذية وصحة وثروة الأمم: قضية الاستثمار من أجل الرضاعة الطبيعية <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-collective-investmentcase.pdf>