



1-7 آب/أغسطس 2016، أكثر من 170 بلداً في العالم سوف يحتفلون بالأسبوع العالمي للإرضاع من الثدي من 1-7 آب/أغسطس 2016 بهدف دعم وتشجيع ممارسات الرضاعة الطبيعية ومن ثم تحسين صحة الأطفال الرضع في شتى أنحاء العالم.

ويعد الإرضاع من الثدي أفضل السبل لتزويد الأطفال الصغار بالمغذيات التي يحتاجونها. وتوصي منظمة الصحة العالمية ببدء الرضاعة المقتصرة على الثدي بعد ساعة واحدة من الولادة وحتى يكمل الرضيع ستة أشهر من عمره. وتجب إضافة الأغذية التكميلية بعد ذلك مع الاستمرار في الإرضاع من الثدي حتى يبلغ الرضيع عامين أو أكثر.

لما أن الملاحظ أن الممارسات المتعلقة بالإرضاع من الثدي تتباين من مكان لآخر في العالم؛ فلا تتعدى نسبة الرضع ممن تقل أعمارهم عن ستة أشهر الذين يتلقون الرضاعة المقتصرة على الثدي 29% في إقليم شرق المتوسط، وهذه تقل كثيراً عن النسبة المستهدفة عالمياً أي 50% بحلول عام 2030. وعليه فإن زيادة الدعم الموجه لتعزيز الإرضاع من الثدي هو أمر حتمي لتعزيز لصحة العمومية.

وتؤكد منظمة الصحة العالمية على ضرورة حماية ممارسات الإرضاع من الثدي والترويج لها ودعمها بين كافة الفئات ولإسبغها بين المجموعات الفقيرة والمعرضة للمخاطر. فهذا من شأنه أن يحد من الجور وعدم الإنصاف الصحي. كما تجب مساعدة النساء العاملات بأجر على مواصلة إرضاع أطفالهن الرضاعة المقتصرة على الثدي من خلال تهيئة الظروف التي تمكنهن من ذلك، مثل منحهن إجازات مدفوعة الأجر، وتيسير إجراءات العمل جزءاً من الوقت، وتوفير التجهيزات اللازمة لسحب اللبن من الثدي بالمضخة وتخزينه ومنح الأم العاملة المرضع استراحة من العمل لإرضاع طفلها.

إن الأطفال الذين يحصلون على الرضاعة المقتصرة على الثدي يتمتعون بمقاومة أفضل لأمراض الطفولة، مثل أمراض الإسهال، والعدوى التنفسية والتهابات الأذن. وعندما يكبر هؤلاء الأطفال يكونون أقل عرضة للإصابة بفرط الوزن أو السمنة أو الأمراض غير المسارية مثل السكري وأمراض القلب والجلطة. كما أن الرضاعة المقتصرة على الثدي تقوي الوشائج بين الأمهات وأطفالهن وتعزز الصحة النفسية.

روابط مفيدة:

[الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية](#)

الاستراتيجية الإقليمية للتغذية

Saturday 17th of May 2025 04:46:28 PM