



# هل تساهم الرضاعة الطبيعية في خفض احتمال إصابة الأطفال بالسمنة ؟

شهدت السنوات الـ 30 الماضية ارتفاعاً في نسبة الأطفال المصابين بالسمنة، بالإضافة إلى زيادة المشاكل الصحية في مرحلة الطفولة، وخطر ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والسكري من النوع 2، والربو، وتوقف التنفس أثناء النوم، والاكنتاب. وقد أكدت دراسة أجريت على 226508 طفلاً على أن الرضاعة الطبيعية تقلص خطر الإصابة بالسمنة لدى الأطفال.



كالعادة تبهرنا الرضاعة الطبيعية بفوائدها، حتى يكاد المرء ينظر للرضاعة الصناعية على أنها أسوأ ما توصل إليه العلم. فقد أفادت دراسة قام بها باحثون صينيون، وشملت 12 دولة مختلفة في أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية، بأن الأطفال الذين تمتعوا بقدر كافٍ من الرضاعة الطبيعية ينخفض احتمال إصابتهم بالسمنة بنسبة 22% مقارنة بالأطفال الذين لم يتلقوا هذا النوع من الرضاعة.

و ينخفض احتمال الإصابة كلما زادت مدة الرضاعة الطبيعية :

– الأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية لمدة تقل عن 3 شهور فقط أقل عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 10% في مرحلة الطفولة من الأطفال الذين لم يرضعوا على الإطلاق.

– الأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية لأطول من 7 أشهر أقل عرضة لخطر السمنة مقارنة مع غيرهم.

يكن السر في أن حليب الأم يوفر توازناً أفضل من المواد الغذائية التي يمكن أن تؤثر في عادات الأكل لدى الطفل في مرحلة الرضاعة والطفولة. ويوصي معظم المتخصصين بالرضاعة الطبيعية وحدها لمدة 6 أشهر الأولى، ثم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة عام أو أكثر. لكن قد لا تكون الرضاعة الطبيعية متاحة لكل الأطفال و الأمهات.