

ما الذي تحتاج النساء معرفته عن الرضاعة الطبيعية في إطار الإصابة بفيروس نقص المناعة HIV

ورد في النشرة الخاصة بالنساء الحاملات لفيروس نقص المناعة HIV واللاتي يبحثن في إمكانية إرضاع أطفالهن. تجدر الإشارة إلى أن المعلومات التالية ليست بديلة عن أي استشارة طبية قد تحصلين عليها من أطباءك أو الاختصاصيين في مجال الإصابة بفيروس نقص المناعة HIV . فضلاً ناقشي المعلومات في هذه النشرة مع الأطباء والاختصاصيين الذي يقدمون لك الدعم الصحي بجميع أنواعه، وعلى هذا الأساس يمكنك اتخاذ القرار الملائم بشأن إرضاع طفلك وبما يتناسب مع ظروفك الخاصة.

الرضاعة الطبيعية هي الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها صحة طفلك، ونموه وحياته خصوصاً حيث تنتشر الأمراض المختلفة كالإسهال والالتهاب الرئوي وسوء التغذية والتي كثيراً ما تؤدي إلى وفاة العديد من الأطفال دون سن الخامسة. توصي منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بالأمر التالي:

- أن يبدأ إرضاع الطفل منذ الساعات الأولى لولادته؛
- الامتناع عن إطعام الطفل أي غذاء أو مشروبات غير حليب الأم الطبيعي (رضاعة حصرية) خلال فترة الستة أشهر الأولى.
- الاستمرار في إرضاعه بعد انقضاء الستة أشهر الأولى ولمدة سنتان أو أكثر، بينما يتناول الطعام والشراب المناسب لعمره.

فيروس نقص المناعة HIV والذي يؤدي إلى الإصابة بالإيدز يمكن انتقاله بالعدوى من خلال العلاقة الجنسية. كما يمكن انتقاله إلى الطفل قبل، وأثناء وبعد الولادة وكذلك أثناء الإرضاع. على الرغم من الاعتقاد بأن تجنب الرضاعة واعي من المخاطر، إلا أن مخاطر الرضاعة الديلة قد تسبب آذى أكبر للطفل.

إن الرضاعة الطبيعية هامة جداً لصحة الأطفال لديهم أمهات مصابات بفيروس نقص المناعة HIV نظراً لأن الأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية يعانون من مخاطر الإصابة بالأمراض، وسوء التغذية والوفاة نتيجة لتعرضهم إلى التهابات خطيرة كالتهاب الرئة والإسهال وتقيح الدم. هذا وقد أشارت الأبحاث إلى أن الرضاعة الطبيعية الحصرية تخفض بشكل عام من مخاطر إصابة الأطفال بعدوى فيروس نقص المناعة HIV، حتى وإن كانت أمهاتهم غير قادرات على الحصول على العلاج المضاد للفيروسات الرجعية ART، إن لم تكن الأفضل. الرضاعة الطبيعية تعود بالفائدة على الأمهات أيضاً، فهي تحميهن من الإصابة بمرض سرطان الثدي، وتزيد من امتداد الفترة بين الحمل، وتقلل من مخاطر إصابة المرأة بداء الدم السكري، وسرطان المبايض وأمراض القلب.

مسار نقل فيروس نقص المناعة HIV

العدوى الأفقية

أكثر المصادر شيوعاً لنقل العدوى هو ممارسة الجنس دون واق مع شريك مصاب بفيروس نقص المناعة HIV ولا يعالج بالعلاج المضاد للفيروسات الرجعية ART .

العدوى المنقولة بالدم

يمكن للأفراد أن يصابوا بالعدوى بواسطة نقل الدم الملوث، أو من خلال الحقن أو الإصابة بإبر ملوثة أو حقن أو سكين.

العدوى العمودية

إذا أصيبت أم بفيروس نقص المناعة HIV ، فقد يصاب طفلها كذلك أثناء الحمل أو الولادة أو الإرضاع.

المبادئ الرئيسية المتعلقة بفيروس نقص المناعة وتغذية الأطفال:

1. النساء المصابات بفيروس نقص المناعة HIV ولا يتعالجن بمضاد الفيروسات الرجعية ART :

- المرأة المصابة بفيروس نقص المناعة HIV بإمكانها نقل عدوى الفيروس إلى طفلها أثناء الحمل أو المخاض أو أثناء الولادة أو أثناء الإرضاع. إن مخاطر نقل العدوى إلى الطفل أعلى بكثير أثناء الحمل خصوصاً وأثناء المخاض والولادة، والتي تتضاءل وقت الإرضاع.
- المرأة حديثة الإصابة بفيروس نقص المناعة HIV إما أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع تتعرض لمخاطر أعلى (واحد مقابل ثلاث) لنقل العدوى إلى طفلها.
- حتى عندما لا يكون المضاد للفيروسات الرجعية ART متوفراً، تظل الرضاعة الطبيعية عاملاً مساعداً في حماية الأطفال المعرضين للإصابة بفيروس نقص المناعة HIV من الوفاة يجب أن يكون لك حق المشورة في إرضاع طفلك حصرياً خلال الستة أشهر الأولى من حياته والاستمرار في الإرضاع بعد ذلك إلا إن لم تكن حالتك تسمح وكنت بحاجة إلى الاستعانة بالحليب الصناعي.

2. النساء المصابات بفيروس نقص المناعة HIV ويتعالجن بمضاد الفيروسات الرجعية:

- على النساء اللاتي يرتبن في احتمال إصابتهن بعدوى فيروس نقص المناعة HIV أن يخضعن إلى الكشوفات اللازمة في أقرب وقت ممكن.
- ثم من تثبت التحاليل إصابتهن بالفيروس يجب أن تخضع إلى العلاج بمضاد الفيروسات الرجعية ART مدى الحياة.
- كما يتوجب، على وجه الخصوص، بالنسبة للأمهات التي تظهر نتائج تحاليلهن للفيروس إيجابية وفي فترة الحمل الأولى أن يبدأن في العلاج مباشرة.
- يجب أن تكوني حريصة على قدر الإمكان في تناول العلاج بنفس النظام الذي يطلبه الطبيب وأن تتناولييه يومياً في نفس الوقت، دون نسيان أي جرعة وهذا ما يسمى (الالتزام بعلاج الفيروسات الرجعية ART).
- إذا حصلت على علاج الفيروسات الرجعية ART على أقل تقدير لمدة 13 أسبوعاً وإذا كنت ملتزمة، فإن مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة HIV إلى طفلك ضئيل جداً، كما هو موضح فيما يلي:

0.1 في المئة	الحمل والمخاض والولادة -
0.3 - - صفر في المئة	الرضاعة الطبيعية الحصرية -
1 - - 1.1 في المئة	رضاعة طبيعية وطعام بعد الفطام

3. لا تعرف النساء من هو المصاب بفيروس نقص المناعة HIV ومن هو الذي يحتمل إصابته بفيروس نقص المناعة HIV دون أن يكون معروفاً

- يجب أن يتوفر تحليل نقص المناعة لجميع النساء والأمهات الحديثات العهد بالحمل .
- بالنسبة للأم التي تكون نتائج تحليلها سلبية أثناء فترة الحمل الأولى، فيجب أن تحلل مرة أخرى في الثلاثة أشهر الأخيرة وتحلل مرة أخرى فور ولادة الطفل.
- إذا كنت تعيشين في بيئة تنتشر فيها إصابات العدوى بفيروس نقص المناعة HIV ، فلا بد أن تقومي أنت وشريكك والطفل بإعادة التحليل عدة مرات (أو وفق تعليمات الطبيب).

4. فيروس نقص المناعة HIV - والأطفال المعرضون للإصابة

- المواليد الذين يولدون لأمهات مصابات بفيروس نقص المناعة HIV يجب أن يحقنوا بمضاد الفيروسات الرجعية ART بروفيلاكسيس لمدة 4 إلى 6 أسابيع بعد الولادة.
- يجب أن يتم فحص الأطفال من مرض الإصابة بعدوى نقص المناعة بعد الولادة بفترة وجيزة لا تتجاوز 6 أو 10 و14 أسبوع من عمر الطفل.
- كما يتوجب على الأطفال الذين تكون نتائج تحاليلهم إيجابية أن يبدأوا فوراً علاج مضاد الفيروسات الرجعية ART.

الاحتياجات التغذوية للمرأة

- زيادة معدل الحليب ضمن احتياجاتك التغذوية يدعم الرضاعة الطبيعية ويحافظ عليها في مستوى صحي، (سواء كانت المرأة حامله للفيروس أم لا) ينبغي أن تستهلك ما يعادل نحو وجبة إضافية واحدة في اليوم الواحد.
- الحصول على ما يكفي من الأكل يساعد في الحفاظ على قدرة على مكافحة العدوى، والحفاظ على مستويات الطاقة الخاصة و لتحسين نتائج العلاج بمضادات الفيروسات الرجعية ART.
- الحالة الصحية للمرأة قبل وبعد الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية تؤثر جميعها على صحتها وصحة الطفل وبقائه على قيد الحياة.
- من الضروري بعد الولادة أن تحصل المرأة على ما يكفي من الغذاء لدعم مطالب الرضاعة الطبيعية والحفاظ على تغذيتها بشكل سليم.
- تزيد الإصابة بمرض نقص المناعة من متطلبات الطاقة نتيجة لزيادة ارتفاع نفقات الطاقة وقت الراحة وزيادة الاحتياجات التغذوية نتيجة الإصابة بالعدوى والأمراض ذات الصلة بالفيروس.
- إذا كانت شبيهة المرأة ضعيفة، لا بد من التشجع على تناول الطعام بشكل جيد وضرورة الاجتهاد في توفير الأطعمة المشهية والمفيدة للصحة.

توصيات للنساء اللاتي يعشن حاملات لمرض نقص المناعة HIV :

1. ضرورة الحصول على العلاج المضاد للفيروسات الرجعية ART مدى الحياة والعلاجات الوقائية للحد من انتقال عدوى HIV .
 - ينبغي بذل قصارى الجهود للتأكد بأن النساء اللاتي يعشن بمرض نقص المناعة يحصلن على العلاج المضاد للفيروسات الرجعية ART، ليس فقط من أجل الوقاية من نقل عدوى الفيروس إلى الأطفال ولكن من أجل الحفاظ على صحتهم وللحفاظ على حياة صحية مريحة. يساعد هذا العلاج المرأة على العيش حياة طبيعية والحد بدرجة كبيرة من فرص الإصابة بعدوى الفيروسات الانتهازية فيمكنها بالتالي من رعاية طفلها.
2. ما هي الفترة التي تستمر فيها المرأة في الإرضاع إذا كانت مصابة بفيروس نقص المناعة HIV إذا كانت تتلقى العلاج المضاد للفيروسات الرجعية ART.
 - عندما تكون قادرة على الاستمرار في الإرضاع لمدة 24 شهراً أو أكثر، من المرجح أن يكون الطفل أقل عرضة للإصابة بالعدوى خصوصاً في المناطق التي تنتشر فيها الإصابة بالإسهال والالتهابات الرئوية والتي تكون أسباباً جوهرياً في زيادة عدد وفيات الأطفال.
 - سوف تستمعي أنت وطفلك بفوائد أخرى جراء زيادة فترة الإرضاع الطبيعي مثل تحسن نمو الطفل وتقليل فرص الإصابة بمرض سرطان المبايض والثدي.

3. متى تقرر المرأة التوقف عن الإرضاع؟

- يجب ألا تتوقف الرضاعة الطبيعية إلا عندما تكون المرأة غير قادرة على منح طفلها ما يكفي من التغذية السليمة الكافية لنموه. يجب ألا تتوقف الرضاعة الطبيعية فجأة بل بالتدريج، الذي يمتد على فترة شهر كامل. على المرأة أن تلتزم المساعدة دوماً من الاختصاصيين عند التفكير في وقف الرضاعة الطبيعية.

4. إذا كان نتائج فحص الطفل من فيروس نقص المناعة HIV إيجابية

- إذا ثبت إصابة المولود أو الطفل الصغير بفيروس نقص المناعة HIV، تشجع الأم بقوة على توفير الحماية له وذلك بمنحه الرضاعة الطبيعية الحصرية لمدة ستة أشهر والاستمرار في الإرضاع وفقاً للتوصيات التي تمنح للسكان كافة والتي قد تستمر لمدة عامين أو أكثر.

5. الاحتياج إلى المشورة

- الاستشارة علاقة مساعدة تدعم احتياجات المرأة وأسرته. معظم الأمهات يستعدن من المناقشات التي تتسم بالاحترام والتقدير لوضعهن. تكون الاستشارات أكثر فائدة عندما تحصل عليها المرأة بصحبة شريكها أو بوجود أي فرد آخر هام من أفراد الأسرة. كذلك، من الضروري أن تعمل المرأة على التخطيط لحياتها الأسرية كي تتجنب أي حمل غير مرغوب فيه.

ملاحظات/ معلومات إضافية:

مخاطر التغذية البديلة والتغذية المختلطة:

- القيام باستبدال حليب الأم بحليب آخر، عادة يكون حليب تركيبة صناعية وهو ما يعرف بالتغذية البديلة.
- تعرض التغذية البديلة الأطفال إلى مخاطر كبيرة كالوفاة والأمراض خصوصاً عندما يكون هناك نقصاً في المرافق الصحية والمياه النقية ونقص الرعاية الصحية فيسهل بذلك انتقال فيروس نقص المناعة HIV.
- في البيئات التي تفتقر إلى الموارد الصحية، يتسبب استخدام الحليب الصناعي بشكل كبير في زيادة النفقات الشهرية للأسرة. تنفق الأسرة ما يقرب من نصف ميزانيتها على شراء الحليب البديل، والوقود والماء إضافة إلى المصروفات الأخرى المصاحبة كالعقاقير والاستشارات الطبية / ورسوم المستشفيات، نظراً لأن الطفل الذي لا يرضع من ثدي أمه يكون أكثر عرضة للإصابة بالتهابات عديدة.
- تعتبر أي تغذية إضافية أو سوائل مضافة إلى غذاء الطفل الذي يعتمد على الرضاعة الطبيعية، خلال الستة أشهر الأولى من عمره، تغذية مختلطة. التغذية المختلطة قبل بلوغ الطفل ستة أشهر من العمر قد تزيد من مخاطر انتقال عدوى فيروس نقص المناعة HIV ما بعد الولادة مقارنة بالطفل الذي يعتمد على الرضاعة الطبيعية الحصرية ولذلك ينبغي تجنبها لأنها تعد أسوأ خيار.
- لا شك أن استبدال الرضاعة الطبيعية بالرضاعة الصناعية أمر غير يسير.

عند الحاجة إلى أي معلومات إضافية

(i) ما هي التغذية المناسبة التي يمكن تقديمها لطفلك عندما تتوقفين عن الرضاعة الطبيعية.

(ii) الشروط اللازمة لرضاعة بديلة آمنة

(iii) المعالجة بالحرارة لأي حليب صناعي وحليب مستخرج.

فضلاً ناقشي خطتك في الإرضاع مع اختصاصيين صحيين مهرة، وأطبائك في مجال عدوى فيروس نقص المناعة HIV ومستشاري الرضاعة وزملاء المجموعة الاستشارية في الرضاعة.

يمكن العثور على المزيد من المعلومات في الوثائق التالية والمتوفرة على شبكة الانترنت:

- [WHO 2016, Guidelines on infant and young child feeding Fact Sheet, fs342](#)
- المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية: تحديثات بشأن فيروس نقص المناعة HIV وتغذية الأطفال (2016) http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/hiv-infant-feeding-2016/en/
- [Understanding International Policy on HIV and Breastfeeding: a comprehensive resource](#)
- فترة تناول العلاج المضاد للفيروسات الرجعية ART في سبيل التوصل إلى مرحلة عدم ظهور الفيروسات: Chibwesa CJ, Giganti MJ, Putta N, Chintu N, Mulindwa J, Dorton BJ, Chi BH, Stringer JS, Stringer EM. Optimal Time on HAART for Prevention of Mother-to-Child Transmission of HIV. J Acquir Immune Defic Syndr. 2011 Oct 1; 58(2):224-8. doi: 10.1097/QAI.0b013e318229147e, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21709566>
- لانقنال فيروس نقص المناعة HIV من الأم المصابة إلى الطفل عقب التدخلات الفعالة أثناء الحمل في المملكة المتحدة وأيرلندا، Townsend CL, Cortina-Borja M, Peckham CS, de Ruiter A, Lyall H, Tookey PA. 2006-2000 الإيدز 2008. May 11;22(8):973-81.
- Morrison P, Greiner T, Israel-Ballard K, Informed choice in infant feeding decisions can be supported for HIV-infected women even in industrialized countries, AIDS 2011, 25:18071811 e-pub ahead of print AIDS, 1 August 2011, final version 24 September 2011, PMID: 21811145 [PubMed – as supplied by publisher] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21811145>
- Silverman MS. النتائج المؤقتة لمعدلات انتقال فيروس نقص المناعة HIV المستخدمة إلى جانب نظام Lopinavir/ritonavir المتمشي مع نظام منظمة الصحة العالمية والإرشادات الحديثة بشأن الرضاعة الطبيعية PMTCT HIV Abstract H1-1153, International Congress of Antimicrobial Agents and Chemotherapy (ICAAC), Chicago IL, 2011
- Ngoma M et al, Efficacy of WHO recommendation for continued breastfeeding and maternal cART for prevention of perinatal and postnatal HIV transmission in Zambia, J Int AIDS Soc 2015 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4490793/pdf/JIAS-18-19352.pdf>
- Gartland MG, Chintu NT, Li MS et al. [Field effectiveness of combination antiretroviral prophylaxis for the prevention of mother-to-child HIV transmission in rural Zambia](#). AIDS, 2013, 27(8). doi:10.1097/QAD.0b013e32835e3937.



The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Its core partners are International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLL), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA is in consultative status with the United Nations Children's Fund (UNICEF) and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). • Address: P.O. Box 1200, 10850, Penang, Malaysia • Tel: 604-6584816 • Fax: 604-657 2655 • Email: waba@waba.org.my • Website: www.waba.org.my