



الرضاعة الطبيعية في سياق الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز ما تحتاج إلى معرفته

الرضاعة الطبيعية هي الأساس لصحة جيدة ولبقاء الأطفال والنساء على قيد الحياة. فمن خلال الرضاعة الطبيعية، يمكن للأم أن تقلل من خطر إصابتها بالسكري، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وزيادة الوزن/السمنة. وبالنسبة للأطفال الرضع، تقلل الرضاعة الطبيعية من الإصابة بالإسهال، وسوء التغذية، والالتهاب الرئوي، وسرطان الأطفال، والأمراض المعدية. كما تزيد الرضاعة الطبيعية معدلات الذكاء.

وتوصي منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) بأنه ينبغي على الأمهات:

- بدء الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى من حياة الطفل
- ممارسة الرضاعة الطبيعية الخالصة (دون أي أطعمة أو مشروبات بخلاف لبن الأم) في أول ستة أشهر من حياة الطفل
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين أو أكثر، مع إضافة الأغذية التكميلية (الصلبة) المأمونة والملائمة من الناحية الغذائية بعد 6 أشهر

وفري لأطفالك الرضع أكثر خيارات التغذية أماناً وزيدي فرص بقائهم على قيد الحياة دون الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية لأقصى حد ممكن، وذلك من خلال الاستمرار في الرضاعة الطبيعية الخالصة لمدة 6 أشهر مع العلاج مدى الحياة بمضاد الفيروسات القهقرية، ثم مواصلة الرضاعة الطبيعية مع الأغذية التكميلية المناسبة لغاية سنتين على الأقل.



الرضاعة الطبيعية والبقاء على قيد الحياة دون الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

● وتقلل من معدل انتقال فيروس نقص المناعة البشرية مقارنةً بالتغذية المختلطة مع بديل لبن الأم، أو الحليب، و/أو الأغذية الصلبة

وتتحقق الفعالية الكاملة للعلاج المضاد للفيروسات القهقرية في تقليل كمية الفيروسات الموجودة في جسم الأم إلى مستوى غير ملحوظ وبالتالي منع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية أثناء المخاض والولادة من خلال ضمان التزام الأمهات بالعلاج المضاد للفيروسات لمدة 13 أسبوعاً على الأقل قبل الولادة. ويمكن تقليل نسبة انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من خلال الرضاعة الطبيعية إلى الصفر تقريباً (بين 0-1%)، إذا:

- أُنشِج للنساء الحوامل المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية الوصول إلى علاج مدى الحياة بمضاد الفيروسات القهقرية، وذلك عند تشخيص المرض
- تلقت الأمهات و/أو أطفالهن الرضع علاج مضاد للفيروسات القهقرية من بداية/منتصف الحمل وطوال فترة الرضاعة الطبيعية
- تم العلاج بمضاد الفيروسات القهقرية لمدة 13 أسبوعاً على الأقل قبل الولادة لتقليل كمية الفيروسات الموجودة في جسم الأم بحلول وقت الولادة
- قامت الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية بإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية خالصة في أول ستة أشهر من حياة الطفل

يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى الطفل أثناء الحمل، أو المخاض، أو الولادة، أو من خلال الرضاعة الطبيعية. إلا أن الكشف المبكر والعلاج الطبي وأشكال الدعم الأخرى ضرورية لمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية. فالكشف المبكر عن فيروس نقص المناعة البشرية من خلال الفحص يتيح فرصة بدء العلاج بالمضاد للفيروسات في الوقت المناسب، كما أن العلاج المضاد للفيروسات القهقرية والوقاية من انتقال فيروس نقص المناعة البشرية أثناء المخاض والولادة " الانتقال العمودي" يساعدان على بقاء الرضيع على قيد الحياة دون الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.

والرضاعة الطبيعية الخالصة لمدة ستة أشهر مع أخذ العلاج المناسب المضاد للفيروسات ومواصلة الرضاعة الطبيعية مع الأغذية التكميلية الملائمة لمدة تصل إلى 24 شهراً أو أكثر هو خيار التغذية الأكثر أماناً، إذ يؤدي إلى البقاء على قيد الحياة دون الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في معظم البيئات منخفضة الدخل.

وتساعد الرضاعة الطبيعية الخالصة على ضمان البقاء على قيد الحياة دون الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، نظراً لأنها:

- تقلل من معدلات المرض والوفيات الناجمة عن الأمراض المعدية، مثل: الإسهال والالتهاب الرئوي، وكذلك الأمراض غير المعدية بما في ذلك سرطان الأطفال

مخاطر التغذية المختلطة



- قد يلحق الضرر بأمعاء الرضيع من خلال الكائنات الحية الدقيقة الضارة التي تؤدي إلى زيادة خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية
- يؤدي إلى عدم انتظام الرضاعة الطبيعية وتأخيرها مما يتسبب في احتقان الثديين والتهابهما وزيادة كمية الفيروسات الموجودة في لبن الأم

التغذية المختلطة تعني تغذية الطفل بلبن الأم مع تناول أطعمة و/ أو سوائل أخرى، مثل بدائل لبن الأم قبل سن ستة أشهر. تزيد التغذية المختلطة قبل سن ستة أشهر من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية وكذلك حالات المرض والوفاة الناجمة عن العدوى.

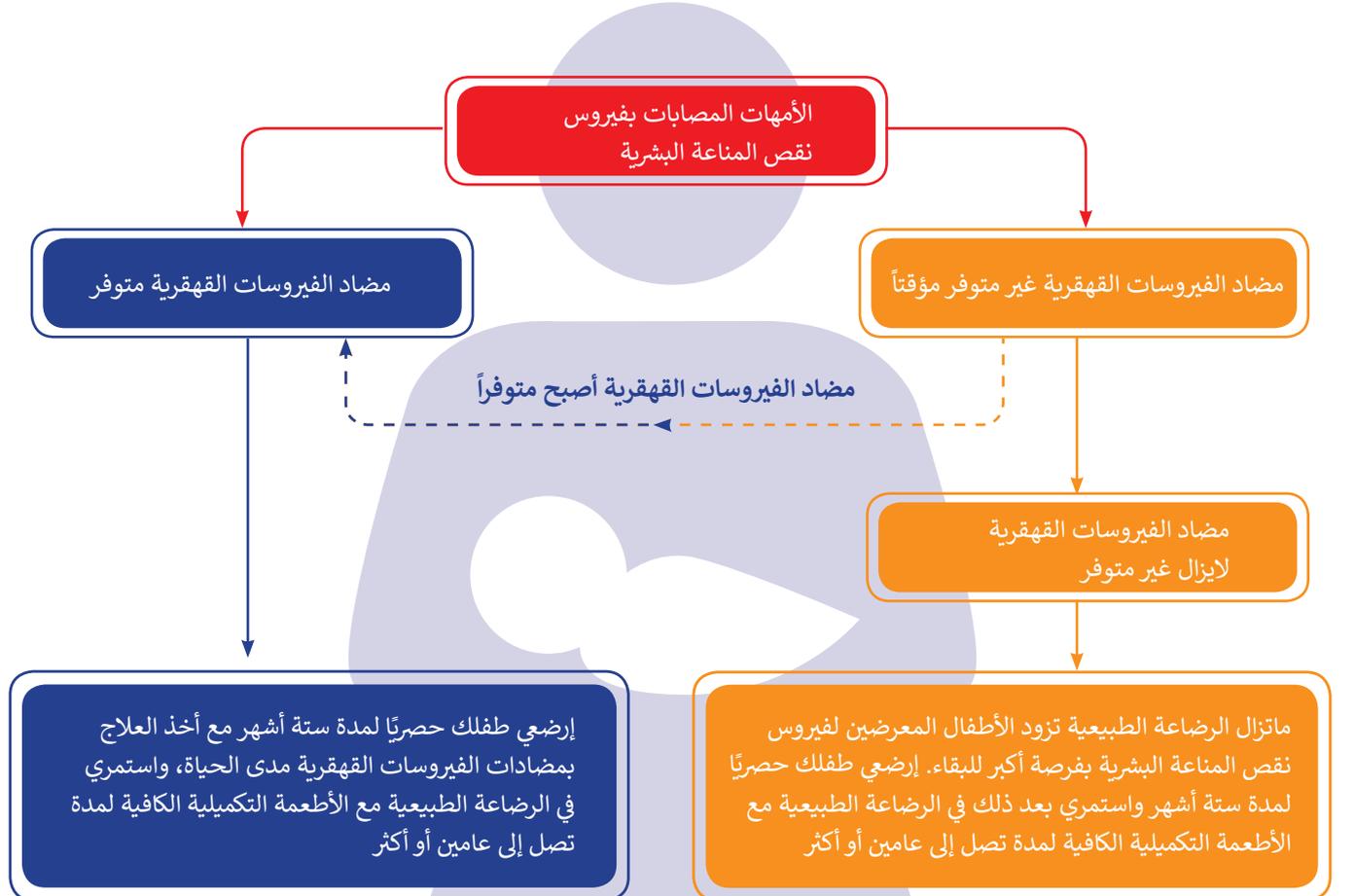
ادخال الأطعمة والسوائل الأخرى مبكراً:

- يزيد من خطر العدوى التي تؤدي إلى الإسهال، والالتهاب الرئوي، وسوء التغذية، والوفاة



السيناريوهات المختلفة للرضاعة الطبيعية

ما إن تظهر نتيجة فحص أحد الوالدين بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، ينبغي إخضاع أطفالهم لاختبار فيروس نقص المناعة البشرية بصفة روتينية. وإذا ما ثبتت إصابة الأطفال بالعدوى أو كانوا معرضين بشدة لخطرهما، يجب أن يتلقى الأطفال والوالدين العلاج الفوري والمستمر لمنع تدهور صحتهم. يوضح الرسم البياني أدناه السيناريوهات المختلفة لممارسات الرضاعة الطبيعية:





المبادئ الأساسية للرضاعة الطبيعية في سياق الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

تغذية الأم

التغذية الجيدة ضرورية للصحة والرفاه على المدى الطويل. وقد أثبتت الدراسات أن اتباع نظام غذائي صحي وتحسين الحالة التغذوية يساعدان المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية في الحفاظ على وزن صحي، وتقليل الآثار الجانبية للأدوية، والشعور بصحة أفضل بوجه عام.

التغذية البديلة المأمونة

التغذية البديلة تعني الاستعاضة عمداً عن لبن الأم بأنواع أخرى من الألبان، وعادة ما تكون تركيبات الرضع. وبالنسبة لمعظم بلدان العالم النامي، فإن خطر زيادة معدلات الاعتلال، والوفاة، وسوء التغذية بسبب التغذية البديلة يتجاوز خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية بسبب الرضاعة الطبيعية.

والخيار الأكثر أماناً هو الرضاعة الطبيعية الخالصة في الأشهر الستة الأولى من عمر الرضيع مع العلاج المناسب المضاد للفيروسات القهقرية ولا ينبغي اللجوء للتغذية البديلة إلا في حال استيفاء الشروط المتعلقة بالسلامة والاستدامة - بما في ذلك إذا ما كانت التغذية البديلة مقبولة، عملية، محتملة التكاليف، يمكن الاستمرار بها، ومأمونة (مفهوم AFASS).

وتتترح منظمة الصحة العالمية على الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية اللجوء إلى تقديم تركيبات الرضع بديلاً لأطفالهن الرضع غير المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو الرضع الذين أصابتهم بفيروس نقص المناعة البشرية غير معروفة وذلك عند استيفاء الشروط الستة التالية جميعها:

1. توفر المياه الصالحة للشرب والصرف الصحي للأسرة والمجتمع المحلي
2. إمكانية توفير ما يكفي من التغذية البديلة لدعم النمو الطبيعي وتطور الطفل
3. وإمكانية إعداد بديل لبن الأم بطريقة نظيفة مراراً للحد من خطر الإصابة بالإسهال وسوء التغذية
4. تقديم تركيبات الرضع حصرياً في الأشهر الستة الأولى من عمر الرضيع
5. ويمكن للأم أو مقدم الرعاية الوصول إلى الرعاية الصحية التي تقدم خدمات صحية شاملة للأطفال
6. وباقي أفراد الأسرة يدعمون هذه الممارسة

ينبغي تزويد الرضع الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية بتغذية بديلة مأمونة وكافية أو بلبن الأم المُعالج حرارياً لتعزيز النمو والتطور الطبيعي.

فقد يتسبب فيروس نقص المناعة البشرية في حدوث العديد من المشكلات الغذائية، بما في ذلك فقدان الوزن، وضعف العضلات، وارتفاع مستويات الدهون والسكريات في الدم، ونقص الفيتامينات والمعادن، لذلك فإن اتباع نظام غذائي صحي أساسي لنجاح أي خطة لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية. ويمكن القيام بما يلي للحفاظ على التغذية الجيدة:

- زيادة استهلاك الكربوهيدرات المعقدة، مثل: الحبوب الكاملة، والبقول (البقوليات)، والخضروات النشوية، والأرز البني للحفاظ على وزن صحي
- زيادة استهلاك البروتينات، مثل: اللحوم الخالية من الدهون، والأسماك، والجنين الأبيض، والزيادي، والبيض، والبقوليات، والحمص، وفول الصويا، والمكسرات
- زيادة النشاط البدني لمكافحة ضعف العضلات
- استهلاك ما يكفي من الألياف، والماء، والفواكه والخضروات للحفاظ على صحة الأمعاء وتجنب الجفاف أو الإمساك

مدة الرضاعة الطبيعية

إذا تلقت الأم العلاج المناسب المضاد للفيروسات القهقرية مدى الحياة ومارست الرضاعة الطبيعية الخالصة لمدة ستة أشهر، فإن خطر إصابة الرضيع بفيروس نقص المناعة البشرية يكاد يكون معدوماً. وتتترح المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية، المعدلة في 2016، بشأن فيروس نقص المناعة البشرية وتغذية الأطفال، أنه بإمكان الأمهات المؤكّد إصابتهن بفيروس نقص المناعة البشرية مواصلة الرضاعة الطبيعية لمدة تصل إلى سنتين أو أكثر. وينبغي ألا تتوقف الرضاعة الطبيعية إلا بعد توفير نظام مناسب ومأمون من الناحية الغذائية. وينطبق ذلك أيضاً على الأطفال الرضع المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.

القطام

عندما تتوقف الأم عن الرضاعة الطبيعية، ينبغي عليها فعل ذلك تدريجياً على مدى أربعة أسابيع. فإيقاف الرضاعة الطبيعية فجأة أو التوقف السريع عنها يؤدي إلى احتقان ثدي الأم والتهابه والضبيق للطفل، وقد يؤدي أيضاً إلى زيادة كمية الفيروسات الموجودة في لبن الأم. ومن المفترض ألا تتوقف الرضاعة الطبيعية إلا بعد توفير غذاء كاف وآمن للرضيع. استعيني دائماً بمساعدة المختصين عند التفكير في القطام.



دعم الرضاعة الطبيعية في سياق فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

التغلب على الوصم وتمكين النساء

- تمثل النساء 52% من إجمالي عدد البالغين المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية على مستوى العالم و57% في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى. حقوق الإنسان أساسية أثناء التصدي لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، لذلك من المهم الإلمام بالقضايا التي تؤثر على المرأة وتسبب لها أضراراً تنموية، وجسدية، وسلوكية، وجنسية، مثل:
- تتحمل المرأة العبء الأكبر في رعاية المرضى، والمسنين، والشباب، ومرضى الإيدز، والأيتام
 - على الرغم من أن النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية يتم تشجيعهن على استخدام وسائل منع الحمل، إلا أنه لا تزال هنالك فجوة معرفية ونقص في تمكين المرأة في مجال تنظيم الأسرة
 - الضعف الاقتصادي للنساء، وخاصة الأصغر سناً، يزيد من السلوكيات العالية الخطورة، مثل: تعاطي المخدرات، أو ممارسة الجنس كمكسب للرزق، أو المقايضة بالجنس، أو ممارسة الجنس غير الآمن.
 - غالباً ما تعاني النساء من الوصم، والعنف الجنسي الذي يمارسه الشريك، وغير ذلك من أشكال التمييز
- ينبغي على السياسات والبرامج الصحية أن تمكن النساء والفتيات للحد من تعرضهن لفيروس نقص المناعة البشرية، وأن تتصدى للأعراف المجحفة المتعلقة بنوع الجنس وأن تساهم في تحقيق المساواة بين الجنسين، ويجب أن تراعي البرامج المعدة لمحاربة فيروس نقص المناعة البشرية والتدخلات الصحية، مثل استخدام العلاجات المضادة للفيروسات القهقرية، مسألة الوصول إلى الرعاية الصحية على أساس الجنس، كما يجب إشراك الفتيان والرجال في التدخلات والمبادرات السلوكية والهيكليّة التي تهدف إلى الحد من عدم المساواة بين الجنسين.

تقديم المشورة للنساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية

- المشورة هي علاقة مساعدة محددة لاحتياجات الفرد، تستفيد معظم النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية من النقاش الذي يتصف بالاحترام لوضعهن والتعاطف معهن. ومن المفيد بشكل خاص تقديم المشورة إلى المرأة وشريكها بصفتهم زوجين أو مع أفراد الأسرة الرئيسيين الآخرين. وتقديم المشورة مهم لاسيما في بعض المواضيع:
- أثناء زيارات تنظيم الأسرة لمنع الحمل غير المرغوب فيه
 - أثناء الحمل للحصول على إرشادات بشأن الرضاعة الطبيعية
 - بعد الولادة بفترة قصيرة لبدء الرضاعة الطبيعية
 - أثناء زيارات المتابعة الروتينية لرعاية الأم والطفل

كما يوفر تقديم المشورة المعلومات اللازمة لتغذية الرضيع في سياق الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، ولمنع وحل الصعوبات الشائعة المتعلقة بالرضاعة الطبيعية والتغلب على الضغوط في اتباع ممارسات التغذية غير المناسبة للرضع مثل التغذية المختلطة المبكرة، تحتاج الأمهات إلى ما يلي:

- معلومات دقيقة ومتسقة، والحصول على التوجيه والمساعدة الماهرة من العاملين في مجال الرعاية الصحية والخدمة المجتمعية
- تقديم المشورة والدعم بانتظام في منازلهن وفي المجتمع المحلي القريب من أماكن معيشتهم
- نشر المعلومات الصحيحة والمحدثة لأفراد الأسرة
- دعم بقاء ونمو أطفالهن الرضع وأطفالهن الصغار دون الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

إخلاء المسؤولية: هذا الكتيب مخصص للنساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية اللاتي يرغبن في التعرف على إمكانية إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية. لا تهدف المعلومات الواردة فيه إلى استبدال المشورة الطبية التي قد تكونين قد تلقيتها من طبيبك، أو استشاري الرضاعة، أو مستشار آخر. يرجى مناقشة المعلومات الواردة في هذا الكتيب مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حتى تتمكني معاً من اتخاذ قرار مدروس بشأن كيفية تغذية طفلك بما يتناسب مع وضعك.

المصدر: Understanding International Policy on HIV and Breastfeeding: A Comprehensive Resource (التحالف العالمي للعمل من أجل الرضاعة الطبيعية 2018)

رابعه: Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) تحديث: كانون الأول/ديسمبر 2019



التحالف العالمي للعمل من أجل الرضاعة الطبيعية هو شبكة عالمية من أفراد ومنظمات معنية بحماية الرضاعة الطبيعية، وتعزيزها، في جميع أنحاء العالم استناداً إلى "إعلانات إنوشينتي"، والروابط العشرة لرعاية المستقبل، واستراتيجية منظمة الصحة العالمية/اليونسيف لتغذية الرضع وصغار الأطفال. وللتحالف مركز استشاري لدى اليونيسيف وهو منظمة غير حكومية لها مركز استشاري خاص لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة (ECOSOC). ويقوم التحالف بتنسيق الحملة السنوية للأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية.

www.waba.org.my