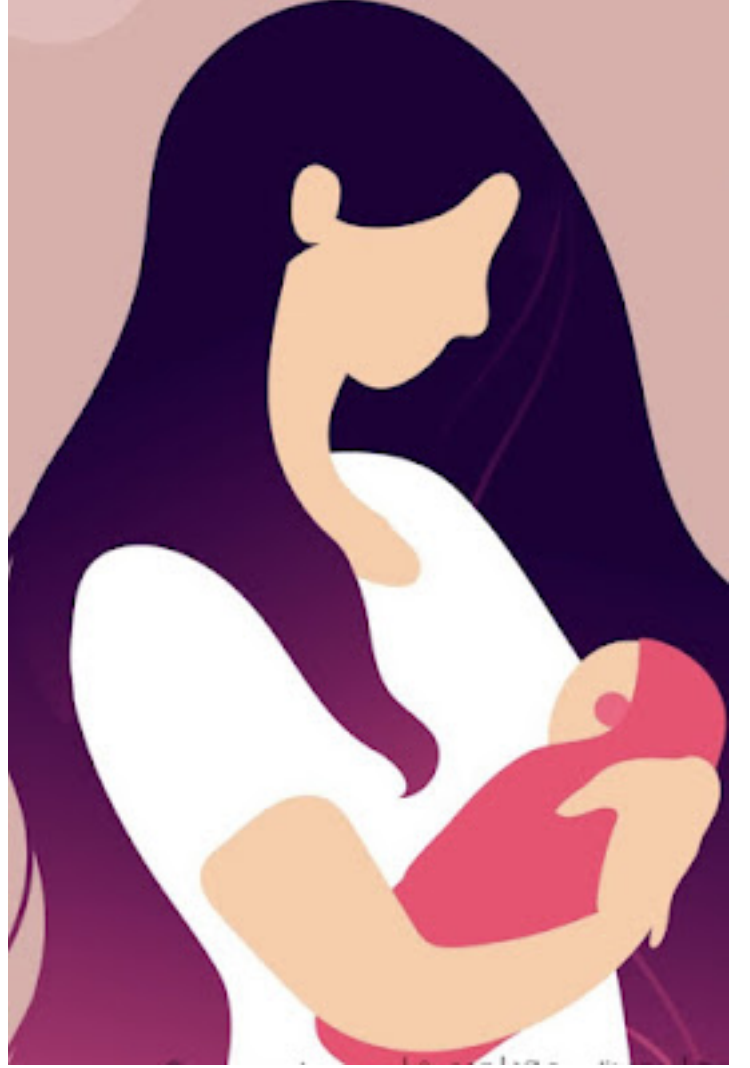


## الرضاعة الطبيعية مفيدة لصحة قلب الأم على مدى ثلاث سنوات على الأقل بعد الولادة



مصدر الصورة: مقتبس من أحد مواقع وزارة الصحة

في المملكة العربية السعودية

وجدت دراسة جديدة نشرت في جامعة أديلايد Adelaide وجامعة فليندرز Flinders في جنوب أستراليا أن الرضاعة

الطبيعية لمدة ستة أشهر أو أكثر تبدو أنها تحد من احتمال إصابة الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن بمشكلات القلب والأوعية الدموية على مدى ثلاث سنوات على الأقل بعد الولادة.

تعد الفوائد المدهشة "للعمليات الكيميائية التي تؤثر في جهاز القلب والأوعية الدموية" [بحسب تعريف قاموس كولين Collins الانجليزي لمصطلح cardiometabolic] لصحة الأم ذات أهمية خاصة بالنسبة للنساء اللاتي مررن بمضاعفات الحمل، مما قد يزيد من احتمال إصابتهن بأمراض القلب والأوعية الدموية (1) (CVD) في مرحلة الشيخوخة. [المترجم: مضاعفات الحمل تشمل تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم الحلمي (2) وسكري الحمل (3)].

النتائج الجديدة - التي نشرت هذا الشهر في المجلة الدولية للرضاعة الطبيعية (4) [International Breastfeeding Journal](#) من قبل خبراء من جامعة أديلايد Adelaide وجامعة فليندرز Flinders - انبثقت من دراسة طويلة الأمد أجريت على 160 أم مرضعة شاركن في فحوصات المتابعة الصحية بعد ولادتهن أطفالهن.

وجدت الدراسة أن ضغط دم ومؤشر كتلة الجسم لدى الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن لمدة ستة أشهر رضاعة طبيعية على الأقل أخفض من اللاتي لا يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية. استمر هذا التأثير مدة ثلاث سنوات بعد الولادة على الأقل.

تقول كبيرة الباحثين، البروفيسور كلير روبرتس Roberts Claire، قائدة مجموعة مختبر أبحاث صحة الحمل وما بعده سجلن حيث ، الحمل مضاعفات من يعانين اللاتي للنساء بالنسبة إيجابية الدراسة هذه ، فليندرز جامعة في (PHaB Lab) انخفاضًا في ضغط الدم وتحسُن في مستويات الكوليسترول طوال الثلاث السنوات بعد ولادتهن أطفالهن.

يقول البروفيسور ماثيو فليندرز روبرتس، من كلية الطب والصحة العامة في جامعة فلندرز: "هذا يعني أن الرضاعة الطبيعية تعمل على خفض عوامل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأبيض لدى النساء، وهو خبر جيد للأمهات الجدييات اللاتي قد يتعرضن لاحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الأبيض في المستقبل".

"ترتبط مضاعفات الحمل باحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في مرحلة الشيخوخة، ويتعرض أطفالهن أيضًا لاحتمال ضعف في صحتهم الأيضية في وقت طفولتهم المبكرة. [الصحة الأيضية، بحسب التعريف، تتمثل في كون نسبة السكر في الدم ومحيط الخصر وضغط الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية ضمن النطاق الصحي الطبيعي (5)]

"إلى جانب الفوائد العصبية [والتي تشمل القدرات المعرفية (6) والذاكرة والصحة العقلية] وغيرها من الفوائد الصحية للأطفال، توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية حصريًا لمدة تصل إلى ستة أشهر بعد الولادة،

والرضاعة الطبيعية لأكثر من 12 شهرًا لتعزيز انخفاض معتبر في كل من ارتفاع ضغط الدم والسكري المزمين عند النساء.

قادت دراسة جامعتي جنوب أستراليا الدكتورة ماليا باثيرانا Pathirana Maleesa من جامعة أدليد وزملاؤها من معهد أبحاث روبنسون Robinson وقسم أمراض القلب بمستشفى لايل ماكفين McEwin Lyell وجامعة فلنדרز، الذين أجروا متابعة لـ 280 امرأة وأطفالهن من دراسة اختبارات الفحص للتنبؤ بتبعات نتائج الحمل. (يُرمز لها بـ STOP) بين عامي 2018 و2021.

"لقد وجدنا أن لدى النساء اللاتي أرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية لمدة ستة أشهر على الأقل انخفاضًا ملحوظًا في مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وانخفاضًا في ضغط الدم وانخفاضًا في الضغط الشرياني الوسطي [ويُعرف على أنه معدل ضغط الدم خلال دورة قلبية واحدة (بين نبضتين)] (7)، وانخفاضًا في ضغط الدم الأبهرى المركزي (9) مقارنة باللاتي لم يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية" كما قالت الدكتورة باثيرانا.

[المترجم: الضغط الشرياني الوسطي يساوي الضغط الانبساطي مضافًا إلى ثلث الفرق بين الضغطين الانقباضي والانبساطي، وفقًا للمعادلة التالية: (9)]

الضغط الشرياني الوسطي = الضغط الانبساطي + 1 / 3 \* ( الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي ).

"لقد وجدنا أنه النساء اللاتي يعانين على الأقل من واحدة من مضاعفات الحمل الرئيسية - مثل تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم الحمل (2) وسكري الحمل (3) - إذا أرضعن أطفالهن لمدة ستة أشهر على الأقل، فسيكون لديهم انخفاض معتبر في ضغط الدم، وتحسن في مستوى الكوليسترول في الدم، وانخفاض في الأنسولين مقارنة باللاتي لم يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية لمدة ستة أشهر على الأقل. [المترجم: انخفاض الأنسولين يتساق عكسيًا مع السمنة (10)]

"هذه النتائج تشي بتحس عام في صحة القلب والأوعية الدموية."

أوصى باحثو جامعتي جنوب أستراليا بإجراء مزيد من البحوث على عينة أكبر من النساء اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية مقارنة باللاتي اخترن عدم ارضاع أطفالهن رضاعة طبيعية. كما أوصوا بمزيد من التدخلات التي تدعم الرضاعة الطبيعية في المناطق المحرومة أو ذات المستويات الاقتصادية (11) المنخفضة، وخاصة بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من مضاعفات الحمل للحد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية طوال حياتهن.

