



**BREAST CANCER**

**AND BREASTFEEDING**

**سرطان الثدي والرضاعة الطبيعية**

# الرضاعة الطبيعية *Breastfeeding*

يعرف معظم الناس أن الرضاعة الطبيعية لها فوائد عديدة فهي أفضل مصدر للتغذية لمعظم الأطفال وتجعلهم أقل عرضة للإصابة بالربو والسمنة والتهابات الأذن والجهاز التنفسي ومتلازمة موت الرضع المفاجئ والتهابات الجهاز الهضمي مثل الإسهال، بالإضافة إلى تقليل خطر إصابة الام بمرض السكري النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم وسرطان الثدي والمبيض.



حيث وجد تقييم حديث أن حوالي 1 من كل 4 أشخاص فقط يعتقدون أن المرأة أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي في وقت لاحق من الحياة إذا كانت ترضع، لذا من المهم أن تعرف أن الرضاعة الطبيعية لا تساعد فقط على صحة الطفل ولكن أيضًا على صحة الأم!

## ما العلاقة بين الرضاعة الطبيعية وسرطان الثدي؟

قد يكون أحد الأسباب أنه عندما ترضع المرأة، فإنها تعاني من تغيرات هرمونية قد تؤخر عودة الدورة الشهرية. هذا يقلل من تعرضها طوال حياتها للهرمونات مثل الأستروجين، والتي ترتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.



## ماهي التوصيات الحالية للرضاعة الطبيعية؟

يوصى بإرضاع الرضع لمدة ٦ أشهر تقريباً مع استمرار الرضاعة الطبيعية بعد إدخال الأطعمة الصلبة لمدة عام واحد أو أكثر

وهنا نتذكر قوله تعالى:

( وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ )

