



بدايات أقوى : كيف تُسهم مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) قبل الولادة في دعم نمو الأطفال الرضع

موجز النشرة العلمية

مايو 2025

تُظهر الأبحاث الحديثة أنه عندما تتناول المرأة الحامل مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS)، يزداد احتمال ولادة أطفالهن بصحة جيدة، وأفضل نمواً خلال الأشهر الحاسمة الأولى من الحياة. ويكون هؤلاء الأطفال أقل عرضة لسوء التغذية، وهو خطر محوري في المرحلة المبكرة والهشة من الحياة.

الدراسة

بهدف استيعاب أعمق لتأثيرات مكملات MMS قبل الولادة على نمو الرضيع، أجرى فريق بحثي عالمي مراجعة منهجية وتحليلاً شاملاً (meta-analysis) لـ 19 دراسة عالية الجودة. وقارنت هذه الدراسات النتائج الصحية للأطفال المولودين لأمهات تناولن مكملات MMS بنظرائهم المولودين لأمهات لم يتناولن سوى مكملات IFA — المكمل الغذائي المعتمد قبل الولادة في كثير من البلدان. وضمّ التحليل أكثر من 20,000 زوج من الأم والرضيع في بيئات منخفضة ومتوسطة الدخل

خلصت دراسة عالمية جديدة، بقيادة المجموعة الاستشارية التقنية لمكملات MMS ونُشرت في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية (AJCN) إلى أن مكملات MMS التي تُتناول خلال الحمل تُسهم في ولادة أطفال أطول قامة وأكثر وزناً، وتظهر لديهم مؤشرات مبكرة على نضج نمو الدماغ — مقارنة بمكملات الحديد وحمض الفوليك القياسية (IF) الشائعة الاستخدام في كثير من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل (LMICs).

وتعمل مكملات MMS على الوقاية من نقص الفيتامينات والمعادن لدى الحوامل، مما يدعم سلامة الحمل ويحسن النتائج الصحية للأم والجنين معاً.

النتائج الرئيسية

لماذا هذا مهم

تنطوي هذه النتائج على دلالات بالغة الأثر على الصحة العامة. فمقارنةً بمكملات IFA منفردة، تُسهم مكملات MMS في تحقيق حجم صحي أفضل عند الولادة، وتدعم النمو خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة — وهي مرحلة حرجة لنمو الرضيع وتطوره

وُلد الأطفال الذين تناولت أمهاتهم مكملات MMS خلال الحمل بأجسام أطول وأثقل، وبمحيطات أكبر للرأس والذراع — وهي مؤشرات موضوعية على النمو السليم. واستمرت هذه المزايا طوال الأشهر الستة الأولى من الحياة. تحديداً، كان الأطفال الذين تناولت أمهاتهم مكملات MMS يتميّزون بما يلي:

- زيادة في الطول والوزن عند الولادة وخلال الأشهر الستة الأولى من العمر
- محيط رأس أكبر حتى عمر 12 شهراً (علامة على نمو الدماغ)
- محيط منتصف الذراع العلوي (MUAC) أعلى خلال الأشهر الثلاثة الأولى (مؤشر مبكر على تحسن الحالة التغذوية).

أسهمت مكملات MMS أيضاً في تقليص خطر سوء التغذية في مرحلة الرضاعة المبكرة. فعند الولادة وفي عمر ثلاثة أشهر، كان الأطفال الذين تناولت أمهاتهم مكملات MMS أقل احتمالاً لأن:

- يُصابوا بالتقرُّم (قصر القامة بالنسبة للعمر)
- يُعانوا من نقص الوزن بالنسبة للعمر
- يُسجّلوا صغراً في محيط الرأس أو انخفاضاً في محيط منتصف الذراع العلوية MUAC.

بالإضافة إلى ذلك، ساهمت حبوب MMS في تقليل مخاطر الإصابة بالهزال عند الولادة (النحافة المفرطة بالنسبة للطول)، وهو شكل حاد من أشكال سوء التغذية المبكرة

“

تُتيح مكملات MMS قبل الولادة طريقةً آمنةً وفعالةً وميسورة التكلفة لمساعدة الأطفال على بدء حياتهم بصحة أفضل عند الولادة وخلال الأشهر الستة الأولى، مما يُؤثر إيجاباً على ما يحدث في الألف يوم الأولى الحاسمة من الحياة.”

الدكتورة بارول كريستيان — أستاذة في كلية بلومبرغ للصحة العامة، جامعة جونز هوبكنز

وفضلاً عن الفوائد الصحية، تتميز مكملات MMS بفعاليتها العالية من حيث التكلفة، إذ تحقق عائداً مُقدَّراً بـ 37 دولاراً مقابل كل دولار يُنفق، وذلك من خلال تحسين النتائج الصحية وتخفيف أعباء الرعاية الصحية على المدى البعيد، ولا سيما في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. LMICs

تُظهر هذه النتائج بوضوح أن الفوائد التنموية لمكملات MMS قبل الولادة تتخطى التأثيرات المعروفة عند الولادة، وتمتد لتشمل عمر 3 أشهر بل 6 أشهر. والأهم من ذلك أن هذه النافذة الزمنية تدعم التقارير السابقة التي أثبتت دور مكملات MMS قبل الولادة في تحسين الإدراك المعرفي للطفل في مرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة.”

الدكتور أنوراج هـ. شانكار
كبير الباحثين، قسم نوفيلد للطب، جامعة أكسفورد

الآثار المترتبة

1. التأثير على الصحة العالمية : يواجه الأطفال الذين يُولدون بأوزان منخفضة أو ينمون بصورة متأخرة في مرحلة الرضاعة المبكرة مخاطر مرتفعة من الأمراض والتأخر في النمو والتحديات الصحية مدى الحياة، أو حتى الوفاة. وتملك مكملات MMS القدرة الفعلية على تغيير هذا الواقع.

2. الآثار السياسية : تُعزز هذه الأدلة الجديدة الحجّة العلمية لتوسيع نطاق تبني مكملات MMS في البرامج الصحية الوطنية، ولا سيما في البلدان التي لا تزال تعتمد مكملات IFA كمعيار.

3. التكافؤ الغذائي وإمكانية الولوج: تُعالج مكملات MMS ثغرات تغذوية متعددة في آنٍ واحد. إن توفير هذه المكملات لجميع الحوامل، بصرف النظر عن مستوى دخلهن أو موقعهن الجغرافي، يُسهم في سدّ الفجوات في التغذية وتنمية الطفولة المبكرة.

”



بدايات أقوى كيف تساعد مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) التي تُتناول قبل الولادة على نمو الأطفال

ما هي مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS)؟



- مزيج من الفيتامينات والمعادن الأساسية، يشمل الحديد وحمض الفوليك (IFA)
- تُتناول يومياً خلال فترة الحمل لسد الفجوات الغذائية الحرجة
- ثبتت فائدتها في تحسين نتائج الحمل (من بينها: تقليل معدلات انخفاض وزن المولود والولادة المبكرة)

ما تظهره الدراسة: MMS مقابل IFA



↑
الطول والوزن منذ الولادة وحتى عمر 6 أشهر
محيط الرأس منذ الولادة وحتى عمر 12 شهراً

يقلل استخدام MMS قبل الولادة من مخاطر ضعف النمو حتى عمر 3 أشهر



عند الولادة	9%	• توقف النمو
	13%	• نقص الوزن
	10%	• الهزال
	12%	• صغر محيط الرأس
بثلاثة أشهر	14%	• توقف النمو أو نقص الوزن
	16%	• صغر محيط الرأس
	10%	• انخفاض محيط الجزء الأوسط من الذراع

تُفضي مكملات MMS قبل الولادة إلى نمو أصح وانخفاض ملحوظ في مخاطر سوء التغذية حتى عمر 6 أشهر

لماذا هذا مهم



- تقلل جرعات MMS قبل الولادة من خطر إصابة الرضيع بسوء التغذية خلال الفترة الحرجة التي تشهد نمواً وتطوراً سريعين

• تتميز بفعالية عالية من حيث التكلفة (عائد قدره 37 دولاراً مقابل كل دولار يتم استثماره)

التحوّل من مكملات IFA إلى مكملات MMS خلال الحمل
كفيل بمساعدة ملايين الأطفال على النمو بشكل أقوى
وأصح وأذكى



للمزيد من المعلومات

1. [The Publication - Effect of prenatal multiple micronutrient supplementation compared with iron and folic acid supplementation on size at birth and subsequent growth through 24 mo of age: a systematic review and meta-analysis](#)
2. [WHO Antenatal Care Recommendations for a Positive Pregnancy Experience Nutritional Interventions Update: Multiple Micronutrient Supplements during Pregnancy](#)
3. [Adult consequences of growth failure in early childhood](#)
4. [Wasting and stunting in infants and young children as risk factors for subsequent stunting or mortality: Longitudinal Analysis of Data from Malawi, South Africa, and Pakistan](#)
5. [Global Action Plan \(GAP\) on Child Wasting - Ending Child Wasting: A Multisystem Approach Towards 2030](#)

امسح للترجمة



حول ائتلاف أمهات أرضع أصحاء رضع أصحاء HMHB :

يشكل ائتلاف أمهات أرضع أصحاء رضع أصحاء (HMHB)، برعاية منتدى المغذيات الدقيقة (Micronutrient Forum)، المنصة الدولية الرائدة للإنتاج العلمي، تبادل المعرفة وتعزيز التعاون والدعوة في مجال تغذية الأم. ويعمل الائتلاف على تسريع التقدم من خلال دعم العمل الجماعي في التدخلات الحاسمة، بما في ذلك مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة (MMS) والمكملات الغذائية للطاقة والبروتين المتوازن (BEP)، وهي تدخلات مثبتة علمياً لتعزيز صحة الأم والوليد، ولا سيما في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل (LMICs). ويضم الائتلاف أكثر من 300 فرد ومنظمة، كما يشرف على مجموعات استشارية تقنية (TAGs) لـ MMS و BEP، تجمع نخبة من الخبراء لتحليل الأدلة، وتحديد أولويات البحث، وتوجيه الحكومات والمنظمات غير الحكومية NGOs والشركاء.

زوروا موقعنا الإلكتروني للاطلاع على أحدث المعارف والبيانات والإرشادات والأدوات المتعلقة بتغذية الأم. تصفحوا الخريطة العالمية للأنشطة، مركز المعرفة، مركز موارد الدعوة، أفلام [Women's Voices](#) القصيرة، ومقاطع [Knowledge Byte](#). شاركوا في تعزيز تغذية النساء لخلق مستقبل أفضل. [انضموا إلى الشبكة.](#)



hmhbconsortium.org



HMHB@micronutrientforum.org



Micronutrient Forum



MNForum

