



فوائد الرضاعة الطبيعية

6-24 شهر

0-6 أشهر

البدء بإدخال الطعام
بالإضافة للرضاعة
الطبيعية

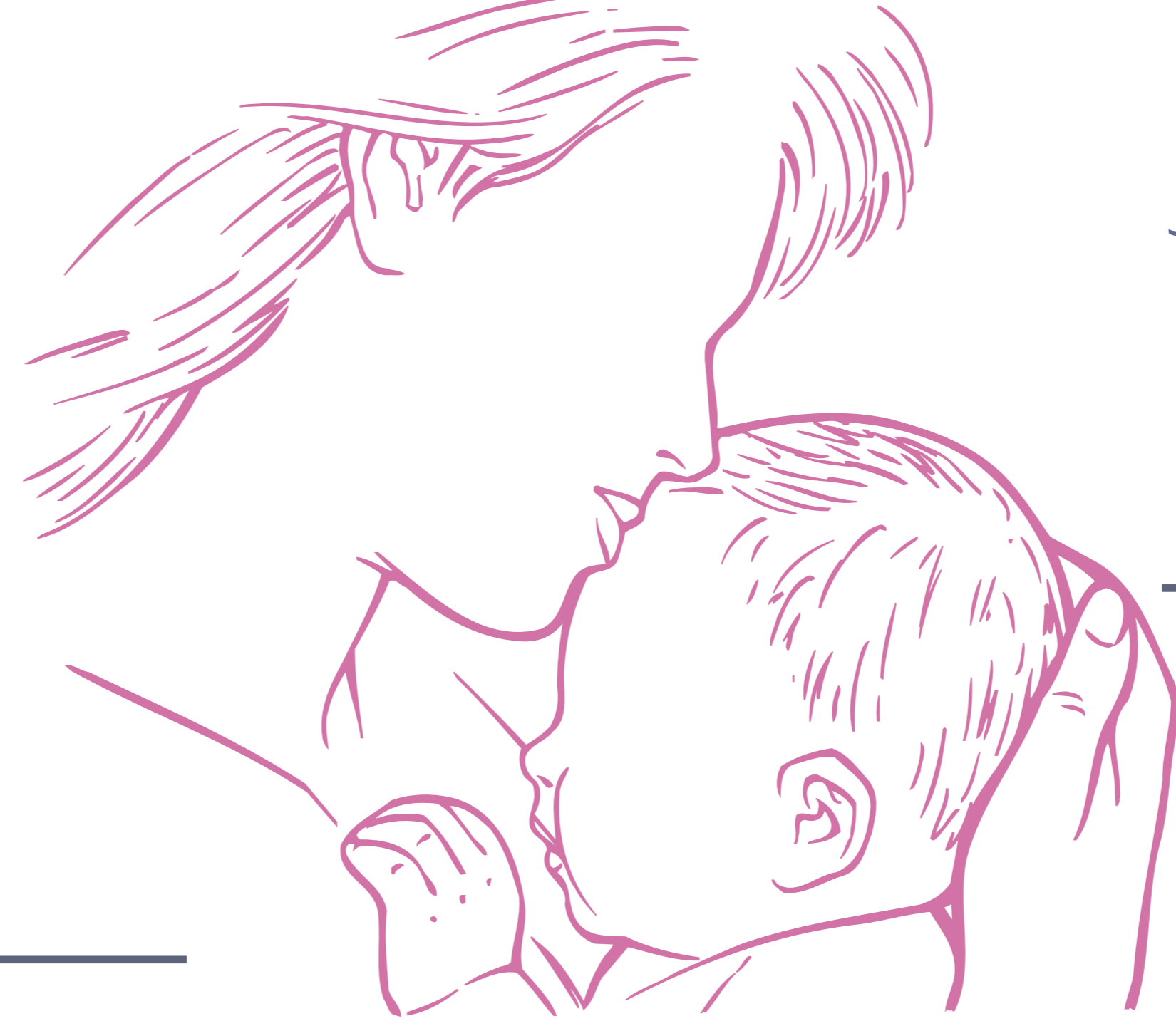
رضاعة طبيعية مطلقة
دون إضافة أي نوع من
السوائل

توصيات
منظمة
الصحة
العالمية

✓ تمنح الطفل حنان الأم
وتوطد العلاقة بينهما

✓ تقلل من الشعور
بالقلق

✓ تعزز الثقة بالنفس



فوائده للأم

19% أقل احتمالية للإصابة
بارتفاع الكوليسترول

28% أقل عرضة للإصابة
بسرطان الثدي

50% أقل احتمالية للإصابة
بروماتيزم المفاصل

26% أقل عرضة للإصابة بداء
السكري

10% أقل احتمالية للإصابة
بأمراض القلب

11% أقل احتمالية للإصابة
بارتفاع ضغط الدم

تسهم في المباشرة بين الولادات الطبيعية
بحيث تصل نسبة حدوث الحمل أثناء
الرضاعة الطبيعية أقل من 2%.

✓ حرق مزيد من السعرات الحرارية، والتي
قد تساعدك على فقدان الوزن الذي
اكتسبته خلال فترة الحمل

فوائده للطفل

إذا تم إرضاع الطفل رضاعة طبيعية مطلقة لمدة تزيد عن ٤ أشهر فإن هنالك:

23% انخفاض في خطر
الإصابة بالتهابات الأذن
الوسطى

36% انخفاض في خطر
الإصابة بمتلازمة الموت
المفاجئ

72% انخفاض في خطر
الإصابة بأمراض الجهاز
التنفسي في السنة الأولى
من عمره

13% انخفاض في خطر
الإصابة بالسمنة المفرطة

35% تقل عرضة الإصابة
بداء السكري (النوع الثاني)

20% انخفاض في خطر
الإصابة بسرطان اللوكيميا
الليمفاوية الحادة

تبيد المعتقدات الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية???



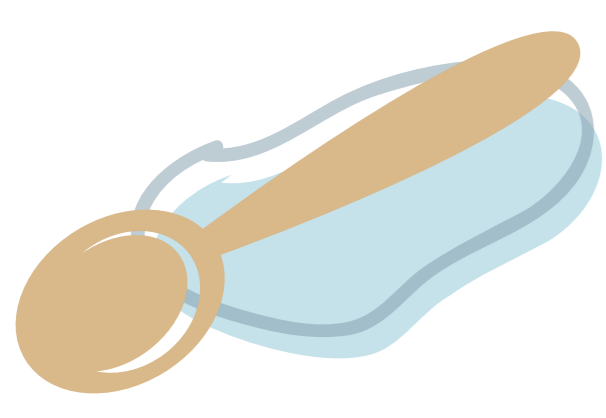
اعتقاد خاطئ: كمية حليب الأم ليست كافية أو انه قليل الجودة.
الحقيقة: الرضاعة هي الطريقة الطبيعية لتغذية الأطفال، قلة من الامهات هن اللاتي
لا يستطعن تقديم حليب كافٍ لتغذية أطفالهن



اعتقاد خاطئ: لا يوجد حليب طبيعي كافٍ لإرضاع طفلك خلال الثلاثة أو الاربعة أيام
الأولى من ولادته
الحقيقة: هناك كمية مناسبة من حليب خاص يدعى اللبأ ضروري لحماية الرضع من
المرض والعدوى



اعتقاد خاطئ: يحتاج طفلك ذو الرضاعة الطبيعية في الجو الحار إلى سوائل إضافية
كالشاي أو المياه مسبقاً التحضير
الحقيقة: حليب الأم الطبيعي يحتوي على جميع السوائل التي يحتاجها طفلك مهما
كان الطقس حاراً، لذا نوصي بعدم تقديم الأطعمة والمشروبات للأطفال أقل من
٦ أشهر عدا حليبك الطبيعي



اعتقاد خاطئ: التركيبة الحديثة للحليب الصناعي كجودة الحليب الطبيعي أو قد
تكون أفضل منه.
الحقيقة: الحليب الطبيعي هو التركيبة الأمثل التي تمد الطفل بالكمية المحددة من
العناصر الغذائية اللازمة لنموه. مركبات الحليب الصناعي لا تحتوي على الاجسام
المضادة او الخلايا الحية أو الهرمونات أو الانزيمات أو كميات العناصر الغذائية المختلفة
كالتي في الحليب الطبيعي