

## أهميتها للطفل

**تعزيز المناعة:** يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة تساعد في حماية الطفل من العدوى والأمراض مثل التهابات الأذن، والإسهال، والتهابات الجهاز التنفسي.



**سهولة الهضم:** أسهل للهضم من الحليب الصناعي، مما يقلل من مشاكل الغازات والإمساك.



**تغذية متكاملة:** يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل خلال الأشهر الأولى من حياته.



**تعزيز النمو العقلي:** بعض الدراسات تشير إلى أن الأطفال الذين يرضعون طبيعياً قد يحققون درجات أعلى في اختبارات الذكاء.



**تقوية العلاقة العاطفية:** يعزز الترابط بين الأم والطفل من خلال التلامس الجسدي والاهتمام المباشر.



## أهميتها للأم

**تسريع انكماش الرحم:** يحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين، مما يساعد على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بسرعة بعد الولادة.



**تقليل النزيف بعد الولادة:** الأوكسيتوسين الناتج عن الرضاعة يقلل من النزيف.



**حرق السعرات الحرارية:** تساعد في خسارة الوزن بعد الحمل.



**تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض:** مثل سرطان الثدي والمبيض، وهشاشة العظام.



الرضاعة الطبيعية بداية  
لحياة صحية

## تعرف على الرضاعة الطبيعية

"الرضاعة الطبيعية ليست فقط غذاء، بل رابطة حب تبقى مدى الحياة."

2

وهي طريقة طبيعية توفر الغذاء الكامل والمثالي للطفل منذ ولادته وحتى عمر سنتين أو أكثر.



توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال أول 6 أشهر من عمر الطفل.



بعد 6 أشهر، يجب إدخال الأغذية التكميلية مع استمرار الرضاعة حتى عمر سنتين أو أكثر.

## ما هي الطريقة الصحيحة للرضاعة الطبيعية؟

### 1. وضعية الأم المريحة:

- اجلسي بوضع مستقيم أو شبه مائل
- استخدمي وسادة لدعم الطفل

### 2. وضعية الطفل الصحيحة:

- يكون وجهه مقابل للثدي، بطنه مقابل لبطنك
- رأسه وعنقه وظهره على خط مستقيم

### 3. طريقة الإمساك الجيد بالثدي:

- يجب أن يلتقط الطفل جزءًا من الهالة، وليس الحلمة فقط
- شفاته مقلوبتان للخارج
- تسمعين صوت مص هادئ دون طقطقة

## أسئلة شائعة

### 1. كم مرة أَرْضَع طفلي؟

كلما طلب، خاصة أول 6 أسابيع (8-12 مرة يوميًا)

### 2. هل أحتاج إلى ماء أو حليب صناعي؟

لا، حليب الأم يكفي تمامًا حتى عمر 6 أشهر

### 3. هل عليّ إيقاظه للرضاعة؟

نعم، إذا نام أكثر من 3 ساعات في الأسابيع الأولى

## مكونات حليب الأم:

يحتوي حليب الأم على:



الأجسام المضادة

تقوي المناعة وتحمي من العدوى.



الإنزيمات والهرمونات

تساعد على النمو والهضم.



DHA وARA

أحماض دهنية تدعم نمو الدماغ والعينين.