

# الرضاعة الطبيعية

## لماذا من المهم ارضاع طفلك؟؟

حليب الأم هو الغذاء المناسب الوحيد للطفل في الأشهر الستة الأولى من عمره حيث يحتوي على أجسام مضادة تحمي الطفل من العدوى، وأثبتت الدراسات عالميا أن الأطفال الذين يرضعون من حليب الأم يتمتعون بصحة جيدة ويقل تعرضهم للأمراض المعدية خصوصا الاسهال والتهاب الاذن والجهاز التنفسي

## فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل



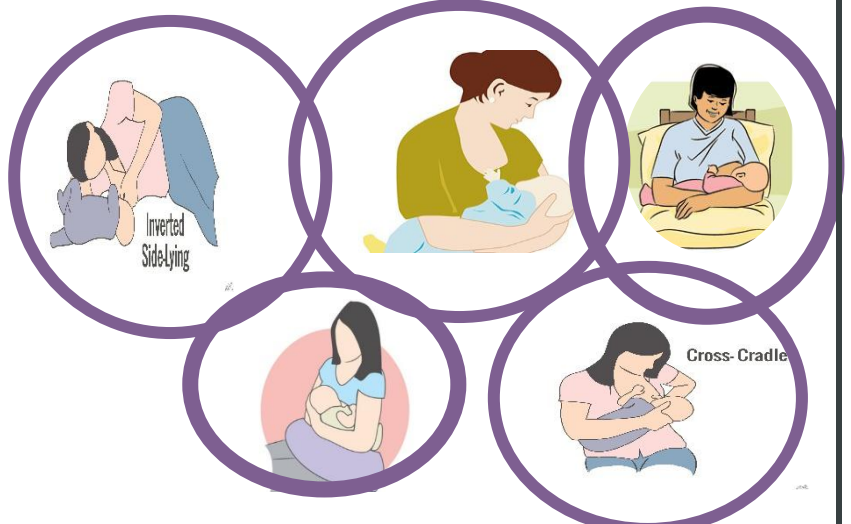
- يساعد على سرعة انقاص الوزن بعد الولادة
- يقلل فرص حدوث سرطان الثدي

- يقلل حدوث الأمراض المعدية وخصوصا الاسهال و التهاب الاذن

- يقلل الإصابة بأمراض الحساسية ( الاكزيما )
- يساعد على النمو العقلي بشكل أفضل
- يقوي العلاقة بين الأم و الطفل

## أوضاع الرضاعة الطبيعية:

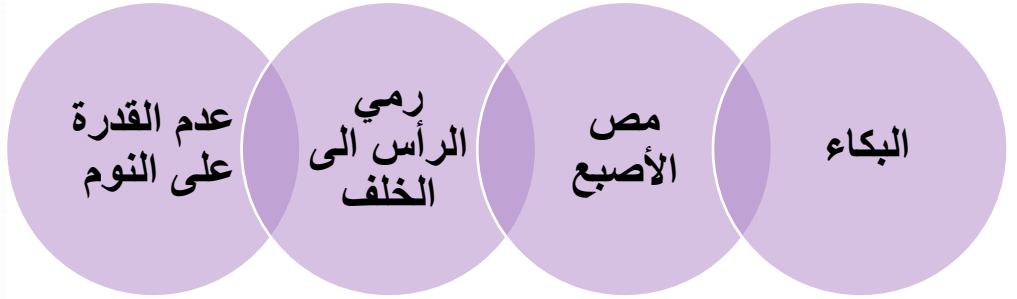
### حولين كاملين



## نقاط مهمة لنجاح ارضاع الطفل

- حاولي أن تضعي طفك قريبا منك وخصوصا في الأيام الأولى لأن هذا يساعد على معرفة الطفل بشكل أفضل ومعرفة متى يحتاج للرضاعة
- يحتوي حليب الأم على كل ما يحتاجه الطفل، فليس هناك أي داعي لتناوله أي سوائل أو غذاء في الأشهر الأولى
- معظم أسباب مشاكل الرضاعة مثل الألم في الحلمات أو التهاب الثدي يرجع سببها الى عدم ارضاع الطفل بصورة سليمة ولذلك يجب على الأم طلب المساعدة الطبية اذا واجهت أي مشكلة في ارضاع طفلها

## بعض علامات الجوع عند الطفل الرضيع (الإشارات)



## علامات الشبع عند الطفل

الهدوء و الاسترخاء و القدرة على النوم



الزيادة الطبيعية بالوزن

التبول بانتظام

