

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل وللأم المرضعة

إعداد الطالبين أحمد العرقان وعمرو أبو صفية
تحت إشراف الدكتورة أمجاد الروسان
والدكتور خالد الروسان



فوائد الرضاعة الطبيعية للام والطفل



01

تساعد الطفل على استكمال الأجسام المضادة

02

تقي الأم من أورام سرطانية عديدة، مثل سرطان الثدي والمبايض

03

تعالج حالات اكتئاب ما بعد الولادة للأمهات

04

تزيد مناعة الطفل وترفع معدلاتها جداً

05

تكسب الطفل طمأنينة نفسية

06

تكسب الطفل مقاومة كبيرة للعديد من الأمراض

في الأشهر الستة الأولى من الحياة تكون الرضاعة الطبيعية أفضل طريقة لتغذية المولود، فإن حليب الأم يحتوي على كافة المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل بالإضافة إلى أنه سهل الهضم. كما يمنح حليب الأم الطفل الأجسام المضادة التي تحفظ صحة الطفل وتقوي جهازه المناعي. والجدير بالذكر أن الرضاعة الطبيعية تقوي

الاتصال الجسدي والرابطة العاطفية بين المولود وأمه. يحتاج الأطفال حديثو الولادة ما بين 8 - 12 رضعة كل 24 ساعة. ولمعرفة إن كان المولود يتغذى بالشكل الصحيح فسيكون لون بوله أصفراً باهتاً ويتبرز ثلاث مرات يومياً بعد اليوم الأول من حياته فيبدأ باكتساب القليل من الوزن كل يوم.

أما فيما يتعلق بفوائد الرضاعة الطبيعية للأم فهي تساعد على خسارة الوزن الزائد دون جهد، تساعد على انقباض الرحم، وعودته إلى حجمه الطبيعي، وتقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب؛ بسبب التغيرات الهرمونية وزيادة كمية الأوكسيتوسين. ولأنها يمكن أن توقف حدوث الإباضة والحيض؛ فإن الرضاعة الطبيعية تعتبر وسيلة فعالة لتنظيم النسل، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض مثل سرطان الثدي وسرطان المبيض.

المرجع:

منظمة الصحة العالمية WHO.

https://www.who.int/ar/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1