



10

أسباب وجيهة لاختيار الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية أفضل لك ولطفلك
لمعرفة الأسباب اقلبي الصفحة...

تختار معظم الأمهات اليوم الرضاعة الطبيعية لأطفالهن. ومع ازدياد عدد الكنديين المدركين لأهمية الرضاعة الطبيعية وما تُحدثه من فرق في صحة الأم وطفلها، تدعم الكثير من العائلات إرضاع الأمهات لأطفالهن لوقت أطول قد يصل حتى عامين وأكثر.

إليك 10 أسباب وجيهة تشجعك على الرضاعة الطبيعية لطفلك:

This publication was developed by the Public Health Agency of Canada in partnership with the Breastfeeding Committee for Canada (www.breastfeedingcanada.ca)

Cette publication a été produite par l'Agence de la santé publique du Canada en partenariat avec le Comité canadien pour l'allaitement (www.breastfeedingcanada.ca)

For an electronic version of this 10 GREAT REASONS TO BREASTFEED YOUR BABY brochure, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la brochure 10 BONNES RAISONS D'ALLAITER VOTRE BÉBÉ, veuillez s'il vous plaît contacter : DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2009.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2009.

Cat.: HP15-6/2009Ar-PDF • ISBN: 978-0-660-06409-3

1 تغذية وحماية



إن حليب الأم هو أفضل غذاء يساعد طفلك على أن يكبر وينمو. تنتج كل أم الحليب الذي يلبي احتياجات طفلها بشكل خاص ويحتوي على الكميات المثالية من البروتين والكاربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن. ومن المذهل أنه مع نمو الطفل، يتغير حليب الأم ويتطور لتلبية الاحتياجات الجديدة للرضيع في كل مرحلة، إضافة إلى أن تركيبته أسهل هضمًا للطفل من الحليب الصناعي (الفورمولا) مما يعني انخفاض احتمال تعرضه لمشاكل الهضم!



يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة تساعد على وقاية الطفل من الأمراض وتقلل من خطر إصابته بالحساسيات المختلفة. يُعرف أول حليب للأم بعد الولادة باسم اللبأ، وهو يوفر للطفل الحماية الحيوية المبكرة ويساعد في منع نمو البكتيريا الضارة عن طريق تغليف جهازه الهضمي. ولهذه الحماية المبكرة أهمية أكبر بكثير إذا كان طفلك قد وُلد خديجًا، أي قبل الأوان - اللبأ يحمي!



2 قوة للعقل

ثمّة أدلة قوية على أن الأطفال الذين يحصلون على رضاعة طبيعية يحققون نتائج أفضل في اختبارات معدل الذكاء وتقييمات المدرسين في التحصيل الأكاديمي.

3 حليب الأم مريح ويمكن نقله

إن حليب الأم آمن وطازج دائماً ودرجة حرارته مناسبة تماماً، أي أنه جاهز عند طلب طفلك له دون الحاجة للتسخين أو غلي الماء أو تعقيم زجاجات الرضاعة، وهذا يجعل الرضاعة أثناء الليل أسهل بكثير.

ونظراً لأن الحليب الطبيعي معك أينما ذهبت، يصبح السفر والتسوق مع طفلك أبسط لأنك لا تحتاجين إلى أي أدوات من أجل حمل الحليب أو تخزينه في مكان بارد.

4 حجم ثدي الأم غير مهم

ليس لحجم ثديك أي أهمية في الرضاعة الطبيعية، ف سواء كان صغيراً أم كبيراً سوف يُفرز كمية الحليب اللازمة لطفلك. يبدأ الثدي في الاستعداد لمجيء الطفل في مرحلة مبكرة من الحمل ويصبح قادراً على إنتاج اللبأ (أول حليب للأم) في الأسبوع 24 تقريباً. وبمجرد ولادة طفلك، تبدأ الهرمونات بتنشيط الثدي لإنتاج المزيد من الحليب. ويستمر إنتاج الحليب من خلال شراكة رائعة قوامها العرض والطلب بينكما - فكلما ازداد عدد مرات رضاعة طفلك، ازداد إدرار الحليب!

الرضاعة الطبيعية مفيدة للأم أيضاً

5

تشير الأبحاث إلى أن الرضاعة الطبيعية توفر للأم حماية من سرطان الثدي وسرطان المبيض وهشاشة العظام فيما بعد.

كما أن جسمك يستخدم السعرات الحرارية لإنتاج الحليب، لذا فقد تساعدك الرضاعة الطبيعية على التخلص تدريجياً من الوزن الذي اكتسبته في أثناء الحمل. فضلاً عن ذلك فإن الاقتصار على الرضاعة الطبيعية قد يؤخر عودة الحيض لبعض الوقت.

تحافظ الرضاعة الطبيعية على العلاقة المميّزة التي تربطكما

6

يُعزز القرب والراحة التي يشعر بها الطفل في أثناء الرضاعة الطبيعية من الرابطة التي تجمع بينكما، إذ أنها أحد الأمور التي يمكنك القيام بها لإنشاء علاقة ملؤها الأمان والحب مع طفلك. فلا يمكن للوالدين أبداً إفساد طفل رضيع بتدليله، لذا امنحي طفلك العناق الذي يريده.

7

الفوائد لا تحصى

تُفيد الأبحاث أن أهمية حليب الأم كبيرة لدرجة أنه الغذاء والشراب الوحيد الذي يحتاجه طفلك في الأشهر الستة الأولى من حياته. ابتداءً من الشهر السادس، يحتاج طفلك إلى عناصر غذائية متنوعة إلى جانب حليب الأم الذي يستمر في توفير التغذية والحماية. وتستمر العديد من الأمهات في إرضاع أطفالهنّ الحليب الطبيعي حتى يبلغوا عامين أو أكثر، على النحو الذي توصي به وكالة الصحة العامة في كندا - فحليب الأم مفيد دائماً للأطفال مهما بلغت كميته.



8

الرضاعة الطبيعية مناسبة للأم العاملة

من الممكن أن يحظى طفلك بفوائد الحليب الطبيعي حتى إذا كنتِ تخططين للعودة إلى العمل أو الدراسة. يمكنكِ عصر الحليب بيدك أو ضخه باستخدام شفط الحليب وتركه مع مقدم الرعاية لإطعام طفلك. كما يمكنكِ الاحتفاظ بهذا الحليب مجمداً لحين استخدامه لاحقاً.

وفي بعض الأحيان قد تتوفر مرافق رعاية الأطفال في أماكن عمل أو دراسة بعض الأمهات، أو قريباً منها، حيث يمكنهنّ إرضاع الطفل طبيعياً أثناء فترات الاستراحة.





حليب الأم صديق للبيئة

إن الرضاعة الطبيعية مفيدة لك ولطفلك
وللبينة! يُنتج حليب الأم ويقدم للمستهلك
- أي طفلك - من دون أي تلوث أو مواد
تغليف وتعبئة غير ضرورية أو نفايات.

9



حليب الأم اقتصادي ويساعدك على التوفير

إن الرضاعة الطبيعية توفر عليك
المال! فالرضاعة الطبيعية توفر،
من دون أدنى شك، مئات بل آلاف
الدولارات.

10



اطلبي النصيحة والدعم اللازمان للرضاعة الطبيعية - فالأمر يستحق ذلك!

إن الرضاعة الطبيعية أمر فطري إلا أن تعلمها قد يستغرق أحياناً بعض الوقت ويحتاج منك للصبر.

هناك العديد من المجموعات والأفراد الذين يمكنهم مساعدتك، منهم ممرضات الصحة العامة ومستشاري الرضاعة ورابطة لا ليتشه (La Leche League) وطبيبك والقابلة القانونية وأفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين خاضوا تجربة الرضاعة الطبيعية من قبل.

للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية الحصول على المشورة والدعم اللازمان للرضاعة الطبيعية، يُرجى زيارة

وكالة الصحة العامة في كندا (Public Health Agency of Canada) على الموقع الإلكتروني
التالي: www.publichealth.gc.ca/breastfeeding

محتوى هذا الموقع متوفر باللغتين الإنجليزية والفرنسية فقط.

كما يتوفر على هذا الموقع دليل 10 نصائح قيّمة لرضاعة طبيعية ناجحة، لمساعدتك على جعل الرضاعة الطبيعية تجربة ناجحة وممتعة.

BreastfeedingFriendly



ANYTIME. ANYWHERE.