حقائق علمية عن أهمية الرضاعة الطبيعية

تعتبر الرضاعة الطبيعية ضرورية جداً وتتمتع بالكثير من الفوائد الصحية بالنسبة للأم والمنافع الصحية والغذائية بالنسبة للطفل الرضيع وهي أمر ضروري على الأم القيام به ولا يجب الإستغناء عنه.

تعاني الكثير من الأمهات الحديثي الولادة من مشكلة عدم توفر الحليب لذلك لا يمكنهن إرضاع طفلهن طبيعياً ويلجئن الى الحليب الإصطناعي، أمّا بالنسبة للأم التي لديها الحليب عليها إرضاع طفلها ولا يجب حرمانه من هذه الفوائد الضرورية لنموه السليم. فما لا تعرفه العديد من النساء أنه يوجد فوائد جمة للرضاعة الطبيعية لها أيضاً.

نقدم لك أيتها الأم الجديدة أهم الفوائد الصحية للرضاعة الطبيعية لك ولطفلك:

تقوي الرضاعة الطبيعية جهاز المناعة: تعمل الرضاعة الطبيعية على تعزيز جهاز المناعة لدى الأم بعد الولادة كما انها تقوي المناعة لدى الرضيع وتحميه من الإصابة بالأمراض خلال أول أشهر من عمره وتقي من إصابته بالعدوى لذلك ينمو الرضيع بطريقة مثالية وسليمة.

تساعد على خسارة الوزن المكتسب: تساعد الرضاعة الطبيعية على خسارة الأم للوزن المكتسب خلال فترة الحمل فهي تحفز عملية الأيض وحرق السعرات الحرارية.

عودة الرحم الى طبيعته: تساعد الرضاعة الطبيعية على إعادة الرحم الى حجمه الطبيعي والى مكانه قبل الحمل والولادة.

تسهل عملية الهضم على الرضيع: يسبب الحليب بمشكلة عسر الهضم للرضيع في حين أن حليب الأم يسهل عليه عملية الهضم ويجنبه الاصابة بالامساك والاستفراغ كما انه غني بكافة العناصر الغذائية الضرورية لنموه السليم.

تحمي الرضيع من الموت المفاجئ: تقلل الرضاعة الطبيعية من فرصة حصول الموت المفاجئ للطفل الرضيع لأنها تحميه من كافة الأمراض ومن الإصابة بالإلتهابات وتقوي مناعته والعديد غيرها.

تحفز ذكاء الطفل: تساعد الرضاعة الطبيعية على ارتفاع نسبة الذكاء لدى الطفل مع النمو وتحفز تطوره الإدراكي ويصبح أكثر ذكاءً حين يكبر.