فوائد الرضاعة الطبيعية على الأم والطفل

العديد من الأمهات الجدد لا يعرفن أهمية وفوائد الرضاعة الطبيعية العديدة بالنسبة لمولودهن الجديد وبالنسبة لهن أيضاً .

اذ تتعد فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للرضيع وللأم. فبالإضافة الى أن حليب الأم لديه فوائد لا تعد وتحصى بالنسبة لصحة الرضيع ونموه السليم فإن الرضاعة الطبيعية لديها فوائد كثيرة بالنسبة للأم أيضاً .

تعرفي على فوائد الرضاعة بالنسبة للرضيع:

- تساعد الرضاعة الطبيعية على نمو الرضيع بشكل أفضل وبطريقة سليمة أكثر من الأطفال الذين يتناولون الحليب الجاهز .
- يجعل حليب الأم الطفل أكثر ذكاءً ووعياً وإدراكاً عن ما يدور حوله .
- تحفز الرضاعة الطبيعية نمو الرضيع جسدياً وفكرياً بطريقة أسرع.
- يحتوي حليب الأم على كمية مناسبة من الكالسيوم والسكر والبروتين للطفل وهو يغذي بكمية أفضل من الحليب المعلب الجاهز.
- لا يحتوي حليب الأم على أي ميكروبات فهو معقم طبيعياً لذلك يعمل على تقوية جهاز المناعة لدى الرضيع ويمنعه من الاصابة بأي مرض.

اليك فوائد الرضاعة الطبيعية على الأم:

- تحفز الرضاعة الطبيعية الارتباط والتواصل العاطفي والنفسي بين الطفل والأم، فيعمل هذا الرابط على استقرار الرضيع نفسياً وتقوية جهاز المناعة لديه وانشاء علاقة حب بين الطرفين.
- تعمل الرضاعة الطبيعية على عودة الرحم الى حجمه ووضعه الطبيعي بطريقة أسرع.
- تخفف الرضاعة الطبيعية من احتمال اصابة المرأة بسرطان الثدي بالمقارنة مع المرأة التي لا ترضع طبيعياً .
- الرضاعة المستمرة لوقت، تعمل على منع الحمل، فتعتبر عامل

طبيعي لمنع الحمل وليس لديه أي عوارض جانبية بعكس اللجوء الى حبوب منع الحمل أو الحقن أو غيرها من الأدوية الطبية والعلاجات.

- تعطي الرضاعة شعور للأم بالفخر بنفسها ورضا داخلي بما أنها تعمل على المحافظة على صحة ونمو طفلها بطريقة سليمة ومثالية.