



الرضاعة الطبيعية

صحة لأم و الطفل

**Breastfeeding  
Mother and Child Health**

## فوائد للطفل

3  
تقلل احتمال الإصابة بالعدوى.

2  
تقلل احتمالية الإصابة بالإسهال و الإمساك.

1  
تقوي مناعة الطفل.

6  
تكتسب الطفل طمأنينة نفسية

5  
تقلل احتمال الإصابة بالحساسية و الربو و متلازمة الموت المفاجئ.

4  
انخفاض احتمال الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى الحاد و التهابات المعدة و الأمعاء و الجهاز التنفسي.

9  
تقلل خطر الإصابة بالإكتئاب في سن الرشد.

8  
تقلل احتمال البدانة في العمر المتقدم.

7  
تقلل حاجة الطفل للعلاج التقويمي للأسنان.

5  
تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب و النوبات القلبية في وقت لاحق من العمر.

## فوائد للأم المرضع

1	خفض احتمال اصابة الام بالسكري من النوع الثاني بنسبة 40%.
2	تساعد في خفض نسبة الدهون في الدم.
3	تقلل احتمال اصابة الام بسرطان الثدي و بعض انواع سرطان المبيض
4	تحسين عملية التمثيل الغذائي للسكر و الدهون لدى الام.
5	لها تأثير ايجابي على وزن الام.
6	تقلل خطر الاصابة بارتفاع ضغط الدم بعد ستة شهور من الرضاعة الطبيعية.
7	تقلل خطر الاصابة بارتفاع الكوليسترول و امراض القلب في وقت لاحق من العمر.

# Father can really make a difference...

**Breastfeeding is a natural part of life as pregnancy.**

Every women need a partner support through pregnancy, this support needs to continue into Breastfeeding.

Studies show that when a nursing mother has «significant other» who is educated about and support her choice to Breastfeeding she is much more likely to be successful at it, for many mothers, this significant other is the baby,s father



اعداد:  
قسم النساء و الولادة