

## هي الأفضل لك ولطفلك.

## تذكري...

- الحليب الطبيعي يوفر لطفلك البداية الأفضل في الحياة.
- وهو الطعام الوحيد الذي يحتاجه طفلك في شهوره الست الأولى.
- الحليب الطبيعي دائما طازج ونظيف وعلى درجة الحرارة المطلوبة.
- يتغير حليبك الطبيعي مع الوقت لملاءمة احتياجات طفلك المتغيرة.
- يساعد الحليب الطبيعي طفلك على حفاظه من الأمراض والحساسيات.
- الحليب الإصطناعي ليس نفس الحليب الذي يصدرك.
- الحليب الطبيعي هو الأفضل لك ولطفلك.

## فوائد إضافية لك

- تساعد الرضاعة الطبيعية على عودة الرحم الى حجمه الذي كان عليه قبل الحمل بشكل أسرع.
- يمكن أن تساعدك الرضاعة الطبيعية في فقدان الوزن بعد الولادة.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر سرطان المبايض وسرطان الثدي قبل الإياس.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر إصابة الأم التي لديها أعراض سكري الحمل بداء السكري من النوع الثاني.

## سهل وآمن وطبيعي

- الحليب الطبيعي متوفر دائما في درجة الحرارة الصحيحة.
- وهو طازج ونظيف وآمن.
- وهو الطعام الوحيد الذي يحتاجه طفلك في شهوره الست الأولى.
- وهو جيد لطفلك حتى بعد بلوغه العام الأول.
- يوفر لك الوقت إذ لا تحتاجين الى تجهيز الحليب الصناعي وتعقيم الزجاجات.
- وهو دائما متوفر لطفلك.
- الحليب الطبيعي مجاني. يمكنك توفير ما يزيد عن ألف دولار في العام الأول من حياة الطفل.

## الشكر والتقدير

تتفق هذه النشرة وإرشادات إطعام الرضع وإرشادات تغذية الأطفال والمراهقين في أستراليا الصادرة عن المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية.

مصادر المعلومات في هذه النشرة:

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.

نشرة المعلومات التي بين يديك نتيجة جهود وعمل العديد من ممارسي الطب في ولاية كوينزلاند ونحن نقدر مساعدتهم لنا جزيل التقدير.

## فوائد إضافية لطفلك

الحليب الطبيعي الذي يصدرك لا يشتمل على كل الغذاء الذي يحتاجه طفلك فحسب بل بالإضافة الى ذلك يقلل من خطر حدوث الإلتهابات والأمراض لديه:

- كإلتهابات المجاري البولية
- وإلتهابات الجهاز الهضمي (مثل الإسهال)
- وأمراض الصدر (مثل الربو)
- وبعض أمراض سرطان الطفولة
- البدانة ومرض السكري وأمراض القلب عند بلوغه.
- الحساسيات وعدم تحمل طفلك لبعض الأطعمة كمرض الحساسية ضد الجلوتين مثلا.
- البدانة ومرض السكري وأمراض القلب عند بلوغه.

وبما أنه لم يتم بعد اكتشاف كل خيارات الحليب الطبيعي فالحليب الإصطناعي لا يقدر على تقليده. وتقل الإصابة بالإلتهابات بين الأطفال الذين تمت رضاعتهم طبيعيا ولا يحتاجون الي العناية بالمستشفى كثيرا مثل أقرانهم ممن رضعوا الحليب الإصطناعي.

