

# الرضاعة الطبيعية مهمة

## للوالدة

بالنسبة

تقوي الرابطة  
بين الرضيع ووالدته

تقلل من خطورة  
الإصابة باكتئاب  
ما بعد الولادة

تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان  
(سرطانات) الثدي والمبيض وداء السكري  
وارتفاع ضغط الدم وارتفاع معدل  
الكوليسترول وأمراض القلب

تدعم الرجوع إلى وزن ما قبل  
الولادة واستعادة حجم الرحم



## للرضيع

بالنسبة

تدعم الجهاز  
المناعي السليم

تحمي من الإصابة  
بالأمراض والعلل

تعزز من النمو  
والتطور الصحيين

تقلل من مخاطر الإصابة  
بمتلازمة موت الرضيع  
المفاجئ (SIDS) والربو  
والسمنة وداء السكري  
وحالات عدوى الأذن  
وإنفلونزا المعدة

## للعالم

بالنسبة

تحد من النفايات  
والتلوث البيئي

تعزز الصحة، وتقلل من أيام  
المرض وزيارات الطبيب  
والعمل الفائت

تحسن الصحة، مما  
يؤدي إلى خفض تكاليف  
الرعاية الصحية

يدرك معهد First Food أن مصطلح "الرضاعة الطبيعية" قد لا يمثل جميع الأفراد المرضعين. ويدعم معهد First Food الجميع شاملاً العرق أو الإثنية أو الدين أو الجنس أو الأصل القومي أو السلالة أو العمر أو الحالة الاجتماعية أو القدرة العقلية أو الجسدية أو الحالة الاجتماعية الاقتصادية أو الآراء السياسية أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي أو تكوين الأسرة أو الحالات المحمية الأخرى.



[www.pafirstfood.org](http://www.pafirstfood.org)



برنامج تابع لـ American Academy of Pediatrics وممول من قبل  
Pennsylvania Department of Health