● تأثير التغذية على الرضيع تعتبر الرضاعة الطبيعية المصدر الأساسي للتغذية المثلى للرضيع، حيث توفر الحليب الطبيعي جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل خلال الأشهر الأولى. والسكريات التي تعزز نمو الرضيع وتقوي جهازه المناعي. كما أن الحليب الطبيعي غني بالأجسام المضادة التي تحمي الرضيع من العدوى والأمراض. تعتبر العناصر الغذائية التي يحتوي عليها الحليب الطبيعي مثل الكالسيوم، والأحماض الدهنية الأساسية ضرورية لتطور العظام والدماغ بشكل صحي. يُظهر الرضع الذين يتلقون رضاعة طبيعية معدلات نمو أفضل، ومستويات أقل من السمنة والمشاكل الصحية المزمنة مثل الربو والحساسية. ● تأثير النظام الغذائي غير الصحي تؤدي التغذية غير السليمة خلال فترة الحمل أو الرضاعة إلى تأثيرات سلبية على صحة الجنين والرضيع. كما أن نقص الفيتامينات والمعادن في غذاء الأم قد يتسبب في تأخر نمو الدماغ والجهاز العصبي لدى الجنين، كما أن تناول الأم للمشروبات الكحولية أو التدخين يؤثر سلبًا على نمو الجنين وقد يؤدي إلى حدوث تشوهات خلقية واضطرابات صحية خطيرة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي