

للرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد لكل من الأطفال والأمهات. يحتوي حليب الأم على العديد من العناصر الغذائية والأجسام المضادة لتقوية جهاز المناعة لحديثي الولادة. بالإضافة إلى ذلك، تعزز التغذية العلاقة بين صغيرك وبينك. ذلك لأن الرضاعة الطبيعية لها العديد من الفوائد لدرجة أنه يمكن أن يكون من المفيد تجربة النصائح والحيل المقدمة في هذه المقالة والاتصال بأخصائي الصحة أو مستشار الرضاعة للحصول على نصيحة شخصية، خاصة إذا كنت تواجهين صعوبة في الرضاعة الطبيعية. كل أم وطفل مختلفون وبعض الأمهات يجدن الرضاعة الطبيعية أكثر تعقيدا من غيرها. إليك 19 نصيحة وحيل لجعل الرضاعة الطبيعية سهلة قدر الإمكان 1. قم بالتدريب على الرضاعة الطبيعية قد يكون من المفيد جدا بالنسبة لك معرفة الرضاعة الطبيعية أثناء الحمل، خاصة إذا كان طفلك الأول (أو أنك لم ترضعين رضاعة طبيعية لفترة طويلة). تشير الدراسات إلى أن الأمهات اللواتي يتعلمن الرضاعة الطبيعية أثناء الحمل يواجهن صعوبات أقل بعد ذلك. من المحتمل أن تتمكن من العثور على تدريب على الرضاعة الطبيعية في مستشفى أو مكان ارتباطي بالقرب منك.