

لبن الثدي لرضع في صحة جيدة

- يمثل لبن الأم أفضل غذاء للأطفال الرضع.
- أعطي للطفل الرضيع لبن الثدي إلى أن يبلغ عمره أربعة أشهر واستمر في ذلك إلى أن يبلغ عمره سنة على الأقل.
- نُوِّع الوجبات بإدخال أغذية صلبة عندما يكون عمر الطفل بين أربعة وستة أشهر.
- ناول الطفل الطعام الجديد خلال أيام متعددة على التوالي قبل الانتقال إلى نوع مختلف من الطعام.
- لا تضع طفلك في الفراش للنوم مع زجاجة الرضاعة لتفادي نخر الأسنان.
- **يتعرض الأطفال الذين يرضعون ثدي الأم إلى أقل مشاكل من الأطفال الذين يرضعون من الزجاجة.**

