

أفضل تغذية للرضع التغذية/المراحل

إن الرضاعة الطبيعية مهمة للوالدة والرضيع. يعزز لبن الأم من النمو والتطور المثاليين للطفل.

مع نمو رضيعك، سيتغير اللبن لديك لتلبية احتياجاته الغذائية. الرضاعة الطبيعية بإمكانها أيضاً أن تساعد في حمايتك أنت ورضيعك من الإصابة بالأمراض والعلل.

من الولادة حتى 6 أشهر

يوفر لبن الأم أفضل تغذية للرضع.*



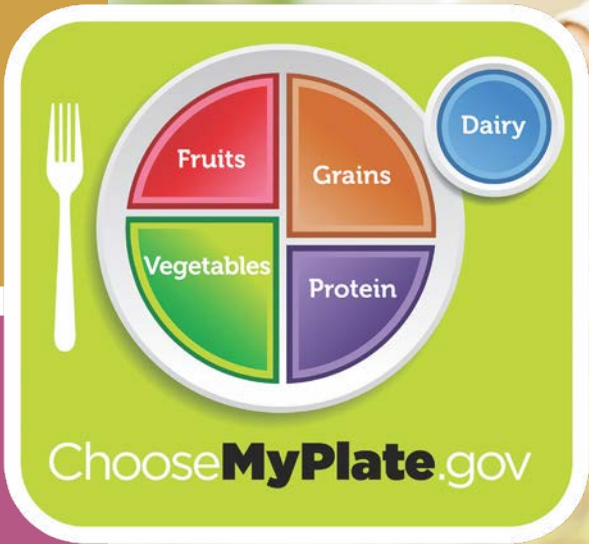
6-12 شهراً

يلبي لبن الأم والأطعمة الصلبة الغنية بالحديد احتياجات الرضيع الغذائية.



12-24 شهراً

يظل لبن الأم مهماً بجانب النظام الغذائي المتوازن وفقاً لدليل MyPlate.



أكبر من عامين

يظل لبن الأم والنظام الغذائي المتوازن يدعمان نمو الطفل وتطوره ويوفران له الحماية المناعية.



*ينبغي أن يحصل الرضع على مكملات فيتامين د بدءاً من الأيام القليلة الأولى من حياتهم. فيتامين د والأطعمة المعززة بالحديد مهمان لنمو الطفل.

المصدر: منظمة الصحة العالمية. (2020). تغذية الرضع والأطفال الصغار.

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.

