

5 أشياء غير متوقعة تقلل إدرار حليب الثدي



الخميس 16 مارس 2017 01:03 م

تتساءل الأمهات دائمًا بعد الولادة حول الرضاعة، وهل يشبع الطفل حقًا أم أن منسوب الحليب لديها قليل؟ هذه قائمة بأشياء قد لا تتوقعين تأثيرها على إدرار الحليب لديك، فانتبهي لها جيدًا! □

1- التوابل والأعشاب:

بعض الأعشاب تتسبب في تقليل مستوى إدرار الحليب، مثل النعناع و البقدونس والزعتر وعشبة الليمون □

اقرأ أيضًا: كيف تعرفين أن لبن الرضاعة الطبيعية كافي لطفلك؟

2- حبوب منع الحمل:

تأكدي من استعمالك للحبوب التي تحتوي على بروجستين فقط، فالمحتوية على الإستروجين تتسبب في تقليل اللبن □

3- التدخين:

التدخين سواء كان سلبيا أم إيجابيا، فهو لا يقلل فقط من إنتاج اللبن وإنما قد يتسبب في أضرار خطيرة على صحة الرضيع، حيث ينتقل النيكوتين إليه عبر الحليب □

4- الأدوية:

كوني حذرة بشأن ما تتناولين من أدوية، فبعض الأدوية قد يؤثر على إنتاج اللبن، خاصة أدوية البرد والحساسية، وقبل تناول أي دواء في أثناء الرضاعة تأكدي من استشارة طبيبك □

5- الاعتماد على الرضاعة الصناعية:

إذا كنت تستخدمين الرضاعة الصناعية جنبا إلى جنب مع الرضاعة الطبيعية، فلا يُد من شفت اللبن باستخدام مضخة الثدي في كل مرة تعطين طفلك فيها زجاجة الحليب الصناعي، وإلا فإن إنتاج الحليب سيقبل □