

للأمهات المرضعات 20 نوعاً من الأطعمة لزيادة الحليب!



السبت 14 نوفمبر 2020 10:11 م

تعتبر الرضاعة الطبيعية هي أفضل تغذية للطفل، لأنها تمدّه بجميع العناصر الغذائية اللازمة وتكسبه مناعة ضد الأمراض وتزيد من تطوره العقلي والبدني، وذلك وفق دراسات وأبحاث كثيرة

ورغم ذلك يلجأ كثير من الأمهات لوسائل الرضاعة البديلة والتي تتمثل في الحليب الاصطناعي، لعدة أسباب بعضها شخصية وبعضها يتعلق بأن الحليب الطبيعي غير كاف لإشباع الطفل

وفيما يتعلق بالسبب الأخير فإن هناك بعض الأطعمة التي يحفز تناولها الغدد اللبنية وتساعد في زيادة إدرار حليب الأم الضروري جداً لنمو طفلها

وإليك فيما يلي 24 نوعاً من الأطعمة التي تساعد على الرضاعة الطبيعية، حسب ما جاء في موقع "بولد سكاي" المعني بالصحة، وهي كالآتي:

1- الشوفان

يعد الشوفان من أكثر الأطعمة الموصي بها لزيادة الحليب فهو يحتوي على البروتينات والفيتامينات والمعادن ويحتوي على كمية عالية من الألياف الغذائية التي تساعدك على الشبع لفترة طويلة وعلى مركبات نشوية تدعى بيتا- جلوكان ترفع من تركيز هرمون الحليب ويمكن استخدام الشوفان في تحضير الكثير من الوجبات، كالحساء والمعجنات أو استخدامه كحبوب للإفطار أو رشه على العديد من الأطباق التي تحضرينها خلال اليوم

2- بذور الحلبة

تعد بذور الحلبة أفضل العلاجات المنزلية على الإطلاق لزيادة حليب الأم ويفضل نقع البذور في الماء طوال الليل ثم تناولها صباحاً على معدة فارغة

3- السبانخ

لاحتوائها على كمية وفيرة من الحديد، تعد السبانخ خياراً جيداً لزيادة كمية حليب الأم الطبيعي

4- الثوم

يعد الثوم من الأطعمة السحرية التي تزيد من كمية الحليب لدى الأم المرضعة، لذا ينصح بإضافته بكمية كبيرة نسبياً للطعام أثناء فترة الرضاعة

5- القرع المر

يعتبر جميع أنواع القرع (اليقطين) جيداً لزيادة حليب الأم، لكن القرع المر تحديداً يعتبر الأكثر تميزاً لاحتوائه على الماء بنسبة 96%، والذي يعتبر الداعم الأول للرضاعة الطبيعية، ويمكن تناول هذا القرع في صورة عصير أو استخدامه في تحضير أصناف من التحلية

6- عصائر الفواكه

تحتل العصائر المرتبة الثانية بعد الماء في الأطعمة المدرة لحليب الأم، لذا ينصح بتناول عصائر الفواكه الموسمية المتاحة أمامك مثل البطيخ، الرمان والبرتقال وغيرها، وينصح باختيار العصائر الطازجة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء ولا تحتوي على السكر

7- اللوز

تعتبر أفضل طريقة لتناول اللوز هي نعهه طوال الليل، ثم تقشيريه وتناوله صباح اليوم التالي، فاللوز غني بالكالسيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعزز هرمونات الحليب، كما يمكن تناول الكاجو وال فول السوداني أيضاً

8- الشعير

يعتبر الشعير مصدرا غنيا لمركبات البيتا - جلوكان والتي تزيد من الحليب بشكل كبير، كما أنه غني بالألياف ويساعد على ترطيب الجسم

9- المشمش

بالإضافة إلى أنه فاكهة مدرة للحليب، يساعد المشمش على توازن الهرمونات الموجودة في الجسم أثناء وبعد الجراحات، ويفضل تناول المشمش المجفف مع وجبة الشوفان

10- حليب الأبقار

يعتبر الحليب مخزنا للكالسيوم، ويجب أن تحصل السيدة المرضعة على كوبيين من الحليب يوميا على الأقل، وكلما زاد استهلاكه كلما كان أفضل لأنه يزيد كمية حليب الأم، كما يحافظ على مستوى الكالسيوم في الجسم

11- بذور الشمر

تساعد بذور الشمر في التخلص من انتفاخ المعدة بفاعلية كبيرة، لهذا السبب ينصح بتناولها بعد الوجبات، وتساعد أيضا على إدرار حليب الثدي عندما يتم تناولها باستمرار مع شرب الماء

12- الحمص

يعد الحمص من الأطعمة الغنية بالحديد، فيتامينات B المركبة، الألياف والكالسيوم، ويمكن تناول الحمص مسلوقا في الحساء أو على شكل سلطة

13- الأرز البني

أكدت دراسة بحثية أن الأرز البني يحتوي على منشطات هرمونية تساعد في تعزيز إفراز الحليب، كما أنه يحافظ على مستويات السكر في الدم

14- الجزر

يعد الجزر من الأطعمة الغنية بفيتامين A ، مما يساعد على تحسين جودة حليب الثدي بشكل جذري، لذا يوصى بتناول كوب أو كوبيين من عصير الجزر الطازج مع وجبة الفطور أو الغداء، لأنه يؤثر بشكل ملحوظ في إدرار الحليب

15- الخضراوات الورقية

تعتبر الخضراوات الورقية داكنة اللون مصدرا جيدا للكالسيوم والحديد وفيتامين A، فيتامين K وحمض الفوليك ذو الأهمية الخاصة للأم والجنين كما أن الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة مثل الريحان، نبات المورينجا، والخس وغيرها تحتوي أيضا على الفيتواستروجين المماثل لهرمون الأستروجين المهم جدا لصحة أنسجة الثدي وللرضاعة

16- التمر

يعد التمر محليا طبيعيا يساعد في الحفاظ على مستوى الجلوكوز في جسم المرأة المرضعة، مما يعمل على زيادة إدرار الحليب، كما أنه غني بالحديد والكالسيوم، يمكن تناوله كوجبة خفيفة

17- السلمون

يحتوي السلمون على أحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية، وهي من المكونات الأساسية اللازمة لإنتاج حليب غني بالعناصر الغذائية، ولكن يحذر من تناول الأسماك التي تحتوي على الزئبق لأنها تضر بصحة الأم والجنين

18- الزبادي

يعتبر الزبادي مصدرا للكالسيوم والبروبايوتيك، ويساعد في تحسين عملية الهضم، الحفاظ على مستوى الكالسيوم في الجسم ليتمكن من إفراز الحليب، وهو ضروري لصحة الأم والجنين

19- البطاطا الحلوة

تحتوي البطاطا الحلوة على كمية وفيرة من مركب البيتا- كاروتين والذي يتميز بقدرته على زيادة معدل إنتاج الحليب لدى الأم المرضعة

20- البيض

يعد البيض مصدرا متميزا لأحماض أوميغا 3 الدهنية، فيتامينA، الكالسيوم والعديد من العناصر الغذائية الأخرى التي يحتاجها جسم الأم أثناء الرضاعة الطبيعية كما يحسن البيض نوعية الحليب