8 أطعمة داعمة للرضاعة

◄يحتوي حليب الأُم على مجموعة من العناصر الغذائية الأساسية لنمو جسم ودماغ الأطفال الحديثي الولادة. إنّ أفضل طريقة لزيادة إنتاج حليب الأُم هي مواصلة الرضاعة دون تقطع. فالرضاعة الطبيعية تحفز الأعصاب، بحيث ترسل إشارات تساعد على إنتاج المزيد من الحليب. كما أنّ عملية إفراغ الثدي كلياً من الحليب تعطي إشارات لجسمك تحفزه أيضاً على إنتاج المزيد. إذا كنت تشعرين بأنّه ومع كلّ هذه المحاولات لم يتحسّن إنتاجك للحليب فعليك إذاً الاستعانة ببعض الأطعمة التي قد تساعدك كثيراً.

أفضل 8 أطعمة لزيادة إنتاج حليب الأُم:

هناك بعض الأطعمة التي تزيد من إنتاج حليب الأُم وتعزيز الرضاعة. هنا لائحة بأفضل 8 أطعمة عليك إدراجها في نظامك الغذائي الخاص لزيادة كمية وتحسين نوعية الحليب.

سمك السلمون:

يعتبر سمك السلمون مصدراً غنياً بالأحماض الأمينية الأوميغا3، والتي لديها قيمة غذائية عالية بالنسبة للأُمّهات المرضعات. يعزز سمك السلمون إنتاج هرمونات الرضاعة ويساعد في رفع القيمة الغذائية للحليب.

السبانخ وأوراق الشمندر:

تحتوي أوراق السبانخ وأوراق الشمندر على كميات جيّدة من الحديد، الكالسيوم وحمض الفوليك وهي ضرورية للأُمّهات اللواتي يعانين فقر الدم، والذي يؤثر سلباً في إنتاج الحليب. تحتوي هذه الأوراق على مركبات تساعد على إزالة السموم وتحسّين نوعية الحليب. تحتوي أيضاً على مواد كيميائية نباتية يمكنها أن تساعد في منع سرطان الثدي لدى المرضعة.

* تذكري أكل السبانخ باعتدال، لأنّ الإكثار منه قد يسبب الإسهال لطفلك.

اللوز:

يحتوي اللوز على الدهون الصحّية مثل الأوميغا3 التي تساعد على زيادة إنتاج الحليب. يؤمّن اللوز كمية جيّدة من السعرات الحرارية التي تحتاجها الأُم المرضعة في هذه الفترة. يعتبر اللوز غني بالفيتامينات والمعادن، ومن أهمّها للمرأة المرضعة الفيتامين (هـ).

بذور الشمر:

بذور الشمر تعزز إنتاج حليب الأُم. تساعد طفلك على هضم الحليب بشكل أفضل وتساعد على السيطرة على حالات المغص.

بذور الحلبة:

من المعروف منذ زمن طويل أنّ بذور الحلبة تساعد بشكل كبير في زيادة إنتاج حليب الأُم. وفي يومنا الحالي، جاءت الأبحاث العلمية، لتؤكد ذلك من دون معروفة السبب الحقيقي وراء هذه الزيادة في الإنتاج. يشير بعض العلماء إلى أنّ هذه الخاصية المميزة قد يكون سببها نوع الزيت الموجود في بذور الحلبة؛ ولكن الأمر غير مؤكد لحدّ الآن.

الهليون:

يعتبر الهليون من الأطعمة الأساسية للأُمّهات المرضعات، فهو غني بالألياف الغذائية ويحتوي على نسبة عالية من الفيتامين (أ) و(ك). يساعد الهليون أيضاً على تحفيز الهرمونات التي تدعم إنتاج الحليب.

الأرز البني:

الأرز البني يعطي الأُمّهات المرضعات الطاقة الإضافية المطلوبة في مرحلة ما بعد الولادة وقد يساعد في فتح الشهية لدى بعضهم. يحتوي على بعض المواد الكيميائية التي تساعد على تحسين المزاج ونمط النوم واللذان يؤثران بشكل مباشر في قدرة الأُم على إنتاج الحليب. يحتوي على منشطات هرمونية طبيعية تعزز الرضاعة.

الثوم:

يعتبر الثوم من الأغذية المهمة لزيادة حليب الثدي، فهو معروف بقدرته على تعزيز الرضاعة لدى الأُمّهات المرضعات. يحتوي الثوم على مواد تساعد على منع عدد كبير من أنواع السرطان. للأسف قد تمتنع الكثير من الأُمّهات عن تناول الثوم خوفاً من تغير طعم الحليب، مما يقلل من رغبة الطفل في الرضاعة.►