

نصائح غذائية أساسية وإرشادات للرضاعة الطبيعية



تعتبر الرضاعة الطبيعية وسيلة أساسية لتغذية الرضيع وتقديم الفوائد الصحية للأم أيضًا. ومع ذلك، من الضروري أن تحافظ الأم المرضعة على نظام غذائي متوازن ومغذٍ لدعم إنتاج الحليب وضمان حصول الأم والرضيع على العناصر الغذائية اللازمة. يقدم هذا الدليل نصائح غذائية للأمهات المرضعات، مع التركيز على الأطعمة التي تساعد في زيادة إدرار الحليب وتعزيز الصحة العامة.

بالإضافة إلى ذلك، يسلط هذا الدليل الضوء على بعض الأعشاب والأطعمة التي قد تؤثر سلبيًا على إنتاج الحليب. من خلال اتباع هذه التوصيات، يمكن للأمهات المرضعات دعم صحتهن وتعزيز فوائدهن الرضاعة الطبيعية لأطفالهن.

الأطعمة التي تساهم في زيادة إدرار الحليب:

1. **الشوفان:** يزيد من إدرار الحليب عن طريق زيادة مستويات هرمون الأوكسيتوسين.
2. **الشعير:** يزيد من إدرار الحليب من خلال زيادة مستويات البرولاكتين في الدم.
3. **المشمش:** يرفع مستويات هرمون البرولاكتين لزيادة إدرار الحليب.
4. **الجزر:** قد تساهم الفيتويستروجينات الموجودة بكثرة في الجزر في زيادة إدرار الحليب.
5. **الحلبة:** وسيلة قديمة ومعروفة في زيادة إدرار الحليب.
6. **الشمز:** يحتوي على فيتويستروجينات قد تساعد في زيادة إدرار الحليب.
7. **بذور الكمون:** تُستخدم بشكل شائع في دعم الرضاعة الطبيعية.
8. **الخضروات الورقية (مثل الكيل والسبانخ):** غنية بالحديد ومفيدة للصحة العامة والرضاعة.
9. **السلمون:** يحسن إدرار الحليب ويعزز تركيبته الغذائية.
10. **الحمص:** يحتوي على فيتويستروجينات يعتقد أنها تساعد في زيادة إدرار الحليب.
11. **بذور السمسم:** تساهم في إفراز البرولاكتين والذي قد يحسن إدرار الحليب.



12. اللوز: يدعم إنتاج حليب الثدي نظرًا لخواصه الاستروجينية.
13. بذور الكتان: تحتوي على فيتويستروجينات التي قد تزيد من إدرار الحليب.
14. الزنجبيل: معروف بتأثيراته المدرة للحليب.
15. بذور اليقطين: مغذية وتساهم في إنتاج الحليب.
16. الكركم: يعطى للمرأة المرضعة لخصائصه المضادة للالتهابات وفوائده في زيادة إدرار الحليب.
17. التمر: يزيد من مستويات البرولاكتين في الجسم ويعزز إنتاج حليب الثدي.

الأعشاب التي قد تقلل من إدرار الحليب:

1. النعناع
2. البقدونس
3. الميرمية

بعض الأعشاب قد تقلل من إدرار الحليب. على سبيل المثال، تناول كميات كبيرة من البقدونس قد يقلل من الرضاعة، والاستهلاك المفرط للميرمية والنعناع قد يقلل من إنتاج الحليب. تحتوي هذه الأعشاب على مركبات لها تأثير مثبط على الجسم والغدد الثديية. كما يمكن أن تؤثر هذه الأعشاب على إنتاج البرولاكتين، مما يؤدي إلى انخفاض معدل إدرار الحليب.

