

# أطعمة تعزز حليب الرضاعة وتغذي الرضيع

تعاني الكثير من الأمهات المرضعات من مشكلة ضعف بكمية الحليب أو بأنه ليس دسم كفاية لإشباع الطفل وتقديم له التغذية المناسبة له وضمان نموه وزيادة وزنه.

فعليك اتباع نظام غذائي صحي وسليم ومغذي طوال فترة الرضاعة الطبيعية من أجل صحتك وصحة طفلك الرضيع. يوجد العديد من الأطعمة المغذية التي تعزز حليبك ليصبح أكثر دسامة ولا تسبب زيادة في وزنك، تعرفي على أبرز هذه الأطعمة:

**المكسرات النيئة:** تحتوي المكسرات على أنواعها على نسبة مرتفعة من البروتين واللاوميغا 3، الضرورية لزيادة وزن الرضيع ونمو بطريقة سليمة وجيدة وتعزيز جهازه العصبي وبناء عضلاته. عليك الحرص على تناول المكسرات النيئة وغير المملحة.

**البيض:** ان البيض غني بالبروتين، الذي يعزز إنتاج الحليب ويزيد دسامته. يمكنك تناول بيضتين في اليوم أو ثلاثة مرات في الأسبوع.

**الحبوب الكاملة:** تحتوي الحبوب الكاملة على نسبة مرتفعة من الكربوهيدرات والألياف وهذه العناصر تساعد على زيادة وزن الطفل الرضيع.

**الحليب:** يعتبر الحليب ومنتجات الألبان والأجبان مصدر مهم للكالسيوم والبروتين والدهون الجيدة، التي تزيد دسامة الحليب وتعزز صحة الطفل الذي يرضع طبيعياً. ينصح بشرب الحليب الكامل الدسم يومياً واستهلاك منتجات الحليب أيضاً بصورة يومية.

**لحم الدجاج:** يحتوي الدجاج على البروتينات والدهون الجيدة الضرورية لجسم الطفل الرضيع ولنموه ولزيادة وزنه وبناء عضلاته.

**الخضار الورقية:** تساعد الخضار الورقية على زيادة دسامة حليب الرضاعة وتحسن عملية الهضم لدى الطفل الرضيع وبالتالي تعزز زيادة وزنه ونموه بطريقة مثالية.

**الموز:** يحتوي الموز على البوتاسيوم والألياف والكربوهيدرات والعديد من الفيتامينات، الضرورية لبناء جسم الطفل الرضيع وزيادة وزنه

وتعزيز نموه. يمكنك تناول موزة أو موزتين كل يوم.