تجنبي تناول الأطعمة التي تؤثر بحليب الثدي وتسبب الإمساك للرضيع

يتأثر الرضيع، خلال الرضاعة الطبيعية، بكل ما تتناوله الأم من طعام وشراب، تحديدًا بالأشهر الأولى. تكون معدة الرضيع حساسة ولم يكتمل جهازه الهضمي، لذلك عليك تجنب تناول أنواع معينة من الأطعمة والمشروبات، الت تسبب بالإمساك أو الإسهال لطفلك.

ينتقل كل ما تأكله الأم الى طفلها الرضيع من خلال الرضاعة الطبيعية ويتغير مذاق الحليب ان تناولت الأطعمة الحريفة أو المالحة جدًا وان شعرت الأم بالتحسس من طعام معين أو أصيبت بالإمساك أو الإسهال، سيصاب الرضيع بنفس العوارض.

ومن الممكن ان يصاب الرضيع بالإمساك على الرغم من تناوله الحليب الطبيعي، بسبب تناول الأم الأطعمة التي تسبب هذه المشكلة:

ابتعدي عن هذه الأطعمة خلال فترة الرضاعة الطبيعية لتجنب حدوث إمساك للرضيع:

- البقوليات، فهي أطعمة صعبة الهضم مثل الفاصولياء واللوبياء والعدس والفول. فتسبب بعصر الهضم وحدوث الغازات، لذا احرصي على تجنبها خلال أول ثلاثة أشهر من عمر المولود.
- القرنبيط.
- الروكولي.
- البصل.
- الثوم.
- الكرنب.
- الأطعمة الدسمة والمشبعة بالسمن والزبدة.
- منتجات الألبان الكاملة الدسم.
- الموز.
- الجوافة.
- الفول السوداني.
- البطاطس المحمرة.
- الجزر.
- الأرز الأبيض.

- الحلويات الدسمة.

أدرجي الأطعمة التالية ضمن نظامك الغذائي للحد من الإصابة بالإمساك:

- عصير القراصيا.
- التين الطازج أو التين المجفف.
- إضافة زيت الزيتون الى طبق سلطة الخضار.
- الخضار الورقية.
- عصير البرتقال.
- شاي الأعشاب مثل اليانسون والبابونج والكروية.
- الإكثار من شرب المياه يوميًا.
- الأسماك مثل السالمون وسمك الماكريل.
- المكسرات مثل الكاجو وعين الجمل واللوز.