

طرق لتحفيز إنتاج حليب الأم الطبيعية

تستقبل الأم الجديدة مولودها إلى الحياة بكل حب وشوق وشفف عندما تنتهي لحظات الولادة. يأتي المولود الجديد إلى الحياة ويبحث عن الغذاء والنمو والراحة والاستقرار التي يجب على أهله تأمينها له وتعد الرضاعة الطبيعية أول وأهم خطوة على الأم تقديمها لرضيعها.

من الممكن أن يكون حليب الأم ضعيف ولا يكفي المولود لكن يمكن زراعة إدرار الحليب وتحفيز إنتاجه لديك من خلال إتباع بعض الطرق البسيطة والسهلة والتي تضمن لك هذا الأمر بكل سهولة.

أولاً، عليك أن تعلمي أنه كلما قمت بإرضاع طفلك كلما ازدادت كمية الحليب الطبيعي لديك. في حال عانيت بعض الآلام نتيجة قلة الحليب فعليك استخدام درع الحلمة. بالإضافة إلى أنه لا يجب تعويذه على الرضاعة من زجاجات الحليب ويفضل تعويذه على الرضاعة منك وبالتالي ستزداد الكمية مع الوقت.

تمثل الخطوة الثانية بالنظام الغذائي المعتمد. يعد النظام الغذائي من أهم الأسس الضرورية لزيادة مخزون الحليب وتعزيز إنتاجه خلال فترة الرضاعة الطبيعية. وهذا النظام يجب اتباعه خلال فترة الحمل أيضاً وحيث يكون مبني على الكالسيوم والفيتا민ات الموجودة في الحليب والأجبان والألبان والخضار والفاكهه كما عليك الإكثار من شرب الماء يومياً حوالي 8 أكواب.

وثالثاً لا يجب ألا تحددي وقت إرضاع طفلك وعليك إرضاعه كلما أراد وستعرف في حاجته من بعض العلامات التي يرسلها لك مثل البكاء أو مصع يديه. فكلما أرضعت طفلك كلما ازداد الحليب لديك.

كما عليك أن تحرضي أن تكون وضعية طفلك على الثديين سليمة ليحصل على غذائة بطريقة سليمة.

تكمن الخطوة الخامسة بالحد من التدخين والإقلاع عنه نهائياً. فالتدخين يسبب بـ انخفاض كمية الحليب الطبيعي لديك.

أخيراً، عليك تدليك ثدييك كل فترة للمساعدة على إدرار الحليب وتحفيز تكوّنه بطريقة أسرع.