

طرق لتحفيز إنتاج حليب الأم الطبيعي

تستقبل الأم الجديدة مولودها الى الحياة بكل حب وشوق وشغف عندما تنتهي لحظات الولادة. يأتي المولود الجديد الى الحياة ويبحث عن الغذاء والنمو والراحة والإستقرار 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 يمكنك زيادة 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 إستخدام درع الحلمة. بالإضافة الى انه لا يجب تعويده على الرضاعة من زجاجات الحليب ويفضل تعويده على الرضاعة منك وبالتالي ستزداد الكمية مع الوقت.

تتمثل 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 والفيتامينات الموجودة في الحليب والأجبان والألبان والخضار والفاكهة كما عليك الإكثار من شرب الماء يومياً حوالي 8 أكواب.

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

كما عليك أن تحرصي أن تكون وضعية طفلك على الثديين سليمة ليحصل على غذائه بطريقة سليمة.

تكمّن الخطوة الخامسة بالحد من التدخين والإقلاع عنه نهائياً ، فالتدخين يسبب بإنخفاض كمية الحليب الطبيعي لديك.

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