

# هل الينسون آمن للرضع؟

يعد شاي الينسون شائع حول العالم بسبب فائدته الكبيرة لإراحة بطن الطفل الرضيع وجعله ينام بهدوء. وتحرض الأم على تقديم شاي الينسون للرضيع ابتداءً من عمر معين ولكن بالفعل، هل الينسون آمن للرضع بالفعل؟

يحتوي الينسون على مادة الأنيثول، والتي تؤثر سلبًا على الجهاز العصبي للرضيع بحالة تناولها بكميات كبيرة. فقد أشارت بعض الدراسات الحديثة أن تأثير الينسون على الرضيع يشبه تأثير الخمر على الكبار، ويسبب بالخمول ويقطع الشهية. بالإضافة إلى أن استهلاك جرعات كبيرة من شاي الينسون قد يؤدي بإصابة الرضيع بالتسمم.

وتكمن الخطورة بأن الجهاز العصبي للرضع يكون بطور النمو، لذلك يجب الاهتمام بالتغذية الصحية له في الأشهر الأولى من عمره، والتي تتمثل في حليب الرضاعة، والذي يلعب دورًا كبيرًا بنمو جميع أجهزة الطفل. لدى تقديم شاي الينسون للطفل خلال هذه المرحلة فإنها تحل مكان الحليب الذي يحتاج الجسم.

## ما هو تأثير الينسون على الرضاعة الطبيعية؟

يمكنك للأمم استهلاك الينسون طوال فترة الرضاعة الطبيعية من دون إعطائه مباشرة للطفل، فيعمل الثدي على توصيل فوائد الينسون للرضيع دون الإضرار به، كما أنه يساعد على إدرار حليب الثدي.

## متى يمكن تقديم الينسون للطفل بأمان؟

يمكن تقديم أي نوع من الأعشاب للرضيع ابتداءً من الشهر السادس وليس قبل ذلك وينصح الأطباق البدء بتقديم الينسون للرضع بعمر السنة، ليكون قد اكتمل نمو الجهاز العصبي.

## ما هي بدائل الينسون للتخلص من الانتفاخ والمغص عند الرضع؟

- يمكن اللجوء الى بعض التمارين للتخلص من المغص أو الانتفاخ، مثل تدليك بطن الرضيع بأطراف يدك أو دفع رجليه على بطنه.
- احرصي على تجشؤ الرضيع مرتين بعد الرضاعة، لتجنب تراكم الغازات في بطنه.
- ضعي طفلك على بطنه وهو مستيقظ، فتساعده هذه الوضعية على التخلص من الغازات في بطنه.