

4 مشروبات طبيعية وصحية لا يمكن الإستغناء عنها أثناء الرضاعة

ما الذي يمكنك شربه أثناء الرضاعة؟

تسأل كل أم جديدة ما هي الأطعمة والمشروبات التي يجب أن تستهلكها طوال فترة الرضاعة الطبيعية، من أجل تعزيز إنتاج الحليب وتقوية مناعة وصحة الرضيع والمحافظة على نشاطها وقويتها وصحتها.

فهل تساءلتِ يوماً ما هي المشروبات التي لا يمكنك الإستغناء عنها والتي يجب أن تكون مدرجة في نظامك الغذائي أثناء فترة الرضاعة؟ فالجواب لدينا. كما يوجد لائحة من المشروبات الممنوعة خلال فترة الحمل والرضاعة، مثل مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والكحول، فيوجد لائحة من المشروبات الضرورية لك وللرضيع.

فأثناء الرضاعة الطبيعية، من الضروري أن تحافظي على ترطيب جسمك وعلى التغذية الجيدة ليتمكن طفلك من الاستفادة من كافة فوائد الحليب.

إليك 4 مشروبات صحية، عليك شربها طوال فترة الرضاعة:

- المياه: ينصح بشرب 8 أكواب من المياه يوميًا، فهي عنصر لا يمكن الإستغناء عنه أبدًا.
- شاي الأعشاب الطبيعية: يمكن شرب شاي الأعشاب ساخن أو بارد مع الثلج. هذا النوع من المشروبات لا يسبب أي تهيج بمعدة الرضيع.
- مشروبات الكافيين: يعتبر كثرة إستهلاك مشروبات الكافيين، مثل الشاي والقهوة، ضار على صحة الإنسان عامةً، ولكن ينصح بشرب كمية صغيرة من الكافيين في اليوم، فهو بالنهاية يتمتع بالعديد من الفوائد.
- مشروبات الرمان والتوت البري وتوت الأكاي: هذه المشروبات الطبيعية مثالية للجسم وحيث يمكنك شربها دون إضافة السكر كما يمكنك إضافة إليها عصير البرتقال أو عصير الليمون.