

# 8 أظعمة غذائية تزيد إدرار حليب الرضاعة

عبارة "مدر اللبن" ، هي عبارة عن مادة تعزز الرضاعة ، هي بالفعل طعام أو عشبة أو مكمل غذائي يساعد في توفير وتحفيز حليب الثدي أو على منعه .

هناك العديد من الأظعمة التي عليك تناوله للمساعدة في تعزيز إنتاج حليب الثدي والتي تحفز بالتالي الرضاعة الطبيعية. ذا ، نقدم لك 8 أظعمة غذائية تزيد إدرار حليب الرضاعة ، تعرفي عليها :

## المياه

حسناً ، فالمياه ليست من الناحية الفنية غذاءً ، ولكنها أهم جانب لضمان توفير إمدادات كافية من الحليب. لا تحتاجين إلى شرب غالون من المياه في اليوم ، ولكن عليك أن تحافظي على ترطيب جسمك بشكل كافٍ.



8 أكواب من السوائل يومياً هي ضرورة مطلقة. في المراحل المبكرة من رحلتك للرضاعة الطبيعية ، من الضروري وجود زجاجة من الماء بجوارك وفي أي مكان ستذهبين إليه. قد لا تشعرين بالعطش عندما تجلسين ، ولكنه من الطبيعي أن تشعري بذلك بعد فترة قصيرة من الوقت.

دقيق الشوفان

وجبة دقيق الشوفان رائعة لتحفيز عدد إفراز حليب الثدي والمحافظة على إمدادات الحليب الخاص بك. سواء كنت تستمتعين بوعاء شهبي من الشوفان الساخن في الصباح أو اضافة الجرانولا على اللبن ، تأكدي من تناول بعض الشوفان.

أنت تعرفين بالفعل أن دقيق الشوفان يساعد على خفض نسبة الكوليسترول ويمكن أن يساعد في تنظيم ضغط الدم ، بالإضافة الى ذلك، فهو يتمتع بفائدة أخرى رائعة وهي المساعدة على تحفيز ادرار الحليب.

## الكوكيز

ليس مجرد أي نوع من الكوكيز ، بل الكوكيز الخاصة بتحفيز ادرار حليب الرضاعة . كانت هذه الطريقة شائعة منذ عقود ، وهي تبقى حتى اليوم فعالة.

## الثوم

لا تحتاجين إلى الإفراط في تناول الطعام، ولكن إضافة الثوم إلى الأطعمة لدى الطبخ لا يضيف اللذة فحسب، بل إنه يعزز أيضاً ادرار الحليب. وقد استخدم الثوم من قبل الأمهات المرضعات لعدة قرون للمساعدة في تعزيز افراز حليب الرضاعة . مكافأة حديثة للأمهات اللواتي لا يعجبهن طعم الثوم: هناك حبوب الثوم متوفرة في المتاجر ويقال إنها ليس لها طعم.

## الجزر

الجزر مليئ بالبيتا كاروتين ، والذي يحدث أنه عنصر إضافي وأساسي عند الرضاعة الطبيعية . الجزر مصدر صحي للكربوهيدرات وسيعزز نسبة البوتاسيوم لديك أيضاً .



تناولي الوجبات الخفيفة من الجزر ، هو أيضًا طريقة رائعة لمساعدتك على فقد بعض الوزن الزائد بعد الولادة . قشري وقطعي كيس من الجزر وقومي بتخزينه في الثلاجة للحصول على وجبات خفيفة سهلة فيما بعد.

### المكسرات

خذي استراحة ، وخذي حفنة من المكسرات ، وتمتعي بوجبة خفيفة من شأنها أن تساعد على تعديل مزاجك وجعلك بأفضل نشاط. يعتبر الكاجو واللوز والمكاديميا أكثر الخيارات شيوعًا لتحفيز ادرار حليب الرضاعة - فهي أيضًا غنية بالدهون الجيدة ومضادات الأكسدة.

العديد من المكسرات المتوفرة في المتاجر تكون غنية بالزيت ومملحة ، ذلك اختاري المكسرات المنخفضة بالصوديوم أو خالية من الملح والأفضل من ذلك، المكسرات النيئة.

### البابايا الخضراء

نحن نتحدث عن تناول البابايا غير الناضجة... في آسيا، البابايا الخضراء هي "مدر لبن" تقليدي. إذا كان لديك مطعم تايلاندي مفضل، يمكنك طلب سوم تام، وهو سلطة البابايا الخضراء. إذا لم تكن من عشاق الطعام التايلندي، فقم بتجربة البخار أو حتى تنضج الثمرة.

### الزنجبيل

هل مازال لديك مشروب الزنجبيل، وسكاركر الزنجبيل من أيام الحمل؟ لن يتم إهدارها بعد كل شيء- الزنجبيل هو نوع آخر من المواد

الغذائية المستخدمة على نطاق واسع لإدرار الحليب. العديد من الوصفات الآسيوية والهندية تدعو إلى استخدام الزنجبيل، لذا حاول طبخ بعض المأكولات التي تحتوي عليه.

