

# ٨ أطعمة 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 الأطعمة التي عليك تناوله للمساعدة في تعزيز إنتاج حليب الثدي والتي تحفز بالتالي الرضاعة الطبيعية. ذا، نقدم لك ٨ أطعمة غذائية تزيد إدرار حليب الرضاعة ، تعرفي عليها:

## المياه

حسناً ، فال المياه 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 كاف.



٨ 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 تشعرvi 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 شهي 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 إلى 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 أيضًا ادرار الحليب. وقد استخدم الثوم من قبل الأمهات المرضعات لعدة قرون للمساعدة في تعزيز إفراز 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 أيضًا .



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

## المكسرات

خذى استراحة ، وخذى 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 اختياري المكسرات المنخفضة بالصوديوم أو خالية من الملح والأفضل من ذلك، المكسرات النيتة.

## البا با يا الخضراء

نـحن نـتحدث عن تـناول الـبـابـاـيـا غـير النـاضـجـة... فـي آـسـيـا، الـبـابـاـيـا الـخـضـرـاء هـي "مـدـرـلـبـن" تـقـليـدـيـ. إـذـا كـان لـدـيـك مـطـعـم تـاـيـلـانـدي مـفـضـلـ، يـمـكـنـك طـلـب سـوـم تـامـ، وـهـو سـلـطـة الـبـابـاـيـا الـخـضـرـاء. إـذـا لم تـكـن مـن عـشـاق الطـعـام التـاـيـلـانـديـ، فـقـم بـتـجـربـة الـبـخـار أو حـتـى تنـضـجـ الثـمـرـةـ.

## الزنجبيل

هل مـازـالـ لـدـيـك مشـرـوبـ الزـنـجـبـيلـ، وـسـكـارـكـرـ الزـنـجـبـيلـ منـ أـيـامـ الـحملـ؟ لـنـ يـتـم إـهـداـرـها بـعـدـ كـلـ شـيـءـ. الزـنـجـبـيلـ هوـ نـوـعـ آخرـ مـنـ المـوـادـ الغـذـائـيـةـ الـمـسـتـخـدـمـةـ عـلـىـ نـطـاقـ وـاسـعـ لـإـدـرـارـ الـحـلـيـبـ. الـعـدـيدـ مـنـ الـوـصـفـاتـ الـآـسـيـوـيـةـ وـالـهـنـدـيـةـ تـدـعـوـ إـلـىـ اـسـتـخـدـامـ الزـنـجـبـيلـ، لـذـاـ حـاـوـلـ طـبـخـ بـعـضـ الـمـأـكـوـلـاتـ الـتـيـ تـحـتـويـ عـلـيـهـ.

