

9 أغذية لتجنبها أثناء الرضاعة الطبيعية

لقد أمضيتي الأشهر التسعة الأخيرة تقلقين بشأن ما تأكلينه وتشربينه بسبب نمو طفلك ، والآن بعد أن بدأت بإرضاعه ، يجب أن تكون متنبهة لبعض ردود الفعل المحتملة.

فيما يلي بعض الأطعمة التي من الأفضل تجنب تناولها أثناء الرضاعة الطبيعية:

▪ الكافيين

نحن نعلم أنك بحاجة إلى قهوتك الآن وانت لا تحصلين على أي نوم ، لذلك ، نحن آسفون. في حين أن بعض الكافيين قد يكون مقبولاً ، من المهم أن تعرفي أن الكافيين يعمل في حليب الثدي. أجسام الأطفال ليست جاهزة لمعالجة الكافيين بنفس سرعة جسم الشخص البالغ ، لذلك إذا كنت تأملين أن ينام طفلك قريباً ، انتظري لتناول القهوة حتى بعد نوم الطفل.



▪ الأسماك

لست بحاجة إلى تجنب السمك تماماً ، ولكنك تحتاجين إلى أن تكوني انتقائية حول أنواع المأكولات البحرية التي تتناولوها. يمكن أن تكون بعض الأسماك عالية في الزئبق ، والتي يمكن أن تجد طريقها إلى إمدادات الحليب. اتبع نفس القواعد لتناول السمك كما فعلت عندما كنت حاملاً وكل شيء يجب أن يكون على ما يرام.

▪ الشوكولاته

في حين أنك لست مضطراً على القضاء على الشوكولاته تماماً ، فهي مصدر للكافيين. كما تجد بعض الأمهات المرضعات أن تناول الشوكولاته له تأثير ملين على الطفل. راقب سلوك طفلك ، وحفاضاته – إذا أصبحت نذيدة أو تعاني من سيلان بعد تناول الشوكولاته ، فهذا يعني أن الوقت قد حان لخفضها أو التخلص منها تماماً. آسف!

▪ البقدونس أو النعناع

البقدونس هو مقبلات لطيفة والنعناع يجعل الشاي رائع. المشكلة مع هذه الأعشاب هو أنها تأتي مع خطر الحد من منتوج الحليب الخاص بك. إذا تم استخدامها بكميات صغيرة ، فلا ينبغي لها أن تسبب مشكلة ، ولكن يجب أن تكون على دراية بأي إنخفاضات بعد الأكل - خاصة إذا كنت ستحدث طفرة نمو حيث يكون الجنين أكثر جوعًا من المعتاد.

▪ منتجات الألبان

منتجات الألبان هي واحدة من أكثر الأطعمة الشائعة التي تصيب الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية. إذا كان طفلك يعاني بشكل خاص بعد الرضاعة ، أو يعاني من الإكزيما أو مشاكل جلدية أخرى ، أو يعاني من مشاكل في النوم ، فإن الحمية الغذائية للتخلص هي مكان جيد للبدء. في حين أن تجنب جميع منتجات الألبان قد يكون صعباً ، لاستبعاد حساسية منتجات الألبان ، يجب أن تكون خالية من الألبان لبضعة أسابيع. إذا رأيت تحسناً بعد الفترة التجريبية ، فإن حساسية منتجات الألبان هي السبب في مشاكل طفلك.



▪ الحمضيات

لا يزال الجهاز الهضمي لطفلك غير ناضج ، وبعض المركبات الموجودة في الحمضيات يمكن أن تكون مزعجة بشكل خاص. الليمون يمكن أن يسبب البصق ، أو التهور ، أو حتى طفح الحفاضات. إذا كنت تشتهي بعض الفيتامين C ، فحاول تناول بعض الأناناس أو المانجو بدلاً من ذلك.

▪ الفول السوداني

إذا كان هناك تاريخ من حساسية الفول السوداني في عائلتك ، تأكد من تجنب تناول الفول السوداني حتى بعد فطم طفلك. يمكن أن تنتقل المركبات المسببة للحساسية في الفول السوداني وجوز الشجرة من حليب الثدي. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان طفلك مصابًا بحساسية من الفول السوداني ، فابحث عن أزيز أو طفح جلدي أو خلايا في جسم طفلك. هذه يمكن أن تكون علامات رد فعل تحسسي.

▪ الثوم

لكن هل تعلم أن رائحة الثوم يمكن أن تدخل حليبك أيضًا؟ إذا وجدت أن طفلك يحجم أحيانًا عن الرضاعة ، أو ينسحب أثناء الرضاعة ، فانظر إذا كان يتزامن مع آخر مرة تناولت فيه شيئًا ممزوجًا

بالثوم. في حين أن معظمنا يعتقد أن الثوم يجعل كل شيء أفضل ، لا
تنضج حلق الأطفال بما يكفي لتقديره حتى الآن.

▪ القمح

قد يتحمل اللوم في تناول الغلوتين إذا كان طفلك يكوّن برازاً
دموياً. يمكن للقلق و البطن المؤلم أن يثيروا إلى مشاكل القمح.
مثل الألبان ، فإن أفضل طريقة لتحديد ما إذا كان القمح هو مسألة
اتباع نظام غذائي القضاء. تختار بعض الأمهات التخلص من جميع
الأطعمة الشائعة المسببة للمشاكل وإعادة تقديمها ببطء مرة واحدة
في كل مرة. يساعد إعادة التقديم البطيء على تحديد الحساسية أو
التعصب ويفتح الباب للحفاظ على الأطعمة الأخرى مرة أخرى بالتناوب.

