

أطعمة مفيدة وصحية للرضاعة الطبيعية



الجمعة 17 فبراير 2017 10:02 م

كل أم جديدة تقوم بإرضاع طفلها رضاعة طبيعية، تحرص على تناول الأطعمة المفيدة لها ولطفلها، لكنها أيضا تخشى على نفسها من زيادة الوزن، أو عدم قدرتها على العودة إلى وزنها الأساسي قب الولادة، لذا نقدم لك الآن بعض الوجبات الخفيفة والمفيدة لك ولرضيعك، والتي لن تعمل على زيادة وزنك

السالمون

يعتبر من الأغذية المثالية، كما أنه من أفضل الأطعمة التي تساعد على الرضاعة الطبيعية، بالإضافة إلى الحماية والوقاية من اكتئاب ما بعد الولادة

منتجات الألبان

عليك تناول منتجات الألبان قليلة الدسم، سواء في الحليب أو الجبن، لأنها تعتبر من أساسيات الرضاعة الطبيعية، وتعمل على توفير البروتين والفيتامينات والكالسيوم، فلا بد أن يشمل نظامك الغذائي على 3 أكواب من اللبن يوميا

البروتينات

عليك أيضا تناول اللحوم الحمراء، لكن بحدود وعدم الإكثار منها، لأنها تكسبك الحديد والبروتين والفيتامين، الذي يحتاجه في تلك الفترة

البقوليات

أيضا تناول البقوليات، وخاصة الفاصوليا، حيث أنها تعتبر الغذاء الأساسي للرضاعة الطبيعية، خاصة للنباتيين، كما أنها مصدر عالي الجودة، حيث تحتوي على البروتين غير الحيواني

التوت

على الأمهات المرضعات تناول التوت ولو حتى في هيئة عصير، حيث أنه من الفواكه المضادة للأكسدة، كما أنه يحتوي على الفيتامينات والمعادن ويعطيك جرعة صحية من الكربوهيدرات للحفاظ على الطاقة

الأرز البني

يمكنك أيضا تناول الأرز البني، الذي يساعد جسمك على توفير السعرات الحرارية، التي تعطيك الطاقة لإنتاج أفضل نوعية حليب لطفلك فيما بعد، كما أنه يساعد على انقاص الوزن

البرتقال و اليوسفي

عليك بتناول البرتقال، حيث أنه يعطيك ويزودك بفيتامين «سى»، ومفيد جداً للرضاعة الطبيعية، كما أنه يدعمك بالكالسيوم

البيض

صغار البيض مهم جداً، حيث أنه من الأطعمة القليلة التي تحتوى على فيتامين «د»، كما أنه يعمل على تزويدك بالبروتين وزيادة مستوى الحمض الدهنى الأساسى فى حليب الرضاعة، ويمكنك تناوله مسلوق أو فى العجة مثلاً

الحبوب الكاملة

حمض الفوليك من الأحماض المهمة الموجودة فى حليب الثدي، لذا فهو موجود فى الحبوب الكاملة والخبز والباستا، كما أنه تعطيك جرعة صحية من الألياف والحديد
الحبوب الكاملة من المواد الأساسية لمساعدتك على تلبية احتياجاتك اليومية، كما أنها تدعمك بالفيتامينات، ويمكنك تناولها مع الحليب

الخضروات الورقية

تناولي الخضروات الورقية مثل السبانخ والقرنبيط و الملوخية ، التي تعمل على تزويدك بالكالسيوم والحديد وفيتامين «سى».
[اقرأ أيضا :دليلك الصحي للحبوب الكاملة]

الحلبة و العصائر الطبيعية

الأمهات المرضعات هم أكثر عرضة للجفاف عن غيرهن، لذا يجب عليهن تناول المياه بكثرة وباستمرار مع العصير الطازج سواء محلي أو غير محلي والحليب، والابتعاد عن القهوة والشاي والمنتجات التي تحتوى على الكافيين