

## 5 أشياء غير متوقعة تقلل إدرار حليب الثدي



الأربعاء 22 فبراير 2017 08:02 م

تتساءل الأمهات دائمًا بعد الولادة حول الرضاعة، وهل يشبع الطفل حقًا أم أن منسوب الحليب لديها قليل؟ هذه قائمة بأشياء قد لا تتوقعين تأثيرها على إدرار الحليب لديك، فانتبهي لها جيدًا! □  
1- التوابل والأعشاب:

بعض الأعشاب تتسبب في تقليل مستوى إدرار الحليب، مثل النعناع و البقدونس والزعتر وعشبة الليمون □

2- حبوب منع الحمل:

تؤكد من استعمالك للحبوب التي تحتوي على بروجستين فقط، فالمحتوية على الإستروجين تتسبب في تقليل اللبن □  
3- التدخين:

إذا كنت مدخنة، فيفضل أن تتوقفي عن التدخين فهو لا يقلل فقط من إنتاج اللبن وإنما قد يتسبب في أضرار خطيرة على صحة الرضيع، حيث ينتقل النيكوتين إليه عبر الحليب □ تذكري أيضًا ألا تجلسي بجوار المدخنين مع طفلك أو وحدك لساعات طويلة □  
4- الأدوية:

كوني حذرة بشأن ما تتناولين من أدوية، فبعض الأدوية قد يؤثر على إنتاج اللبن، خاصة أدوية البرد والحساسية، وقبل تناول أي دواء في أثناء الرضاعة تأكدي من استشارة طبيبك □  
5- الاعتماد على الرضاعة الصناعية:

إذا كنت تستخدمين الرضاعة الصناعية جنبًا إلى جنب مع الرضاعة الطبيعية، فلا بُد من شفط اللبن باستخدام مضخة الثدي في كل مرة تعطين طفلك فيها زجاجة الحليب الصناعي، وإلا فإن إنتاج الحليب سيقبل □