

غذاهای گیاهی افزایش‌دهنده شیر مادر



شیر مادر مخلوطی از انواع مواد مغذی است که نه تنها نیاز بدن نوزاد به انرژی را فراهم می‌کند بلکه حاوی فاکتورهایی است که سبب ارتقاء ایمنی بدن نوزاد شده و از بروز عفونت جلوگیری می‌کند.

شیر مادر مخلوطی از انواع مواد مغذی است که نه تنها نیاز بدن نوزاد به انرژی را فراهم می‌کند بلکه حاوی فاکتورهایی است که سبب ارتقاء ایمنی بدن نوزاد شده و از بروز عفونت جلوگیری می‌کند.

در دوران پس از زایمان تغذیه کامل و مغذی، تأثیر مستقیمی بر نحوه تولید شیر مادران دارد.

با موثرترین گزینه‌های غذایی برای افزایش تولید شیر بخصوص برای تازه مادرها آشنا شوید.

جو: جو منبع غنی از آهن بوده و نه تنها در افزایش شیر مادر موثر است، بلکه به حفظ آب بدن مادر در دوران شیردهی نیز کمک می‌کند. شما می‌توانید جو را جوشانده و در طول روز استفاده کنید. همچنین می‌توانید جو را با سایر سبزیجات مورد علاقه خود ترکیب کرده و روزانه از آن‌ها استفاده کنید. این ماده غذایی شامل فیبر بوده و به راحتی هضم می‌شود. یک کاسه جو دو سر، غذای کاملی برای صبحانه است. اگر فکر می‌کنید که بلغور جو دوسر برای شما اشتهاآور نیست، شما می‌توانید به جای آن از کوکی‌های جو دو سر استفاده کنید.

اسفناج: اسفناج و برگ چغندر حاوی آهن، کلسیم و اسید فولیک است. اسفناج و برگ چغندر برای درمان مادران مبتلا به کم خونی ضروری است. اسفناج حاوی مواد شیمیایی گیاهی خاصی است که می‌تواند به پیشگیری از سرطان پستان کمک کند. به یاد داشته باشید که اسفناج را در حد اعتدال مصرف کنید، زیرا خوردن بیش از حد آن می‌تواند منجر به اسهال در نوزاد شما شود.

سیر: سیر دارای ترکیبات شیمیایی است که در دوران شیردهی به مادران کمک می‌کند. مصرف سیر، مادر و کودک را از هر نوع سرطان در امان نگه می‌دارد. چند حبه سیر را در روغن سرخ کرده و در سوپ خود استفاده کنید. همچنین، شما می‌توانید سیر را به عنوان یک سبزی نیز مصرف کنید. یکی دیگر از روش‌های استفاده از سیر این است که تعداد انگشت شماری از حبه‌های آن را در روغن سرخ کرده و با برنج بخارپز مخلوط کنید، این ماده غذایی را به صورت روزانه و میان وعده استفاده کنید.

زیره: مصرف دانه زیره باعث افزایش شیر مادر می‌شود. البته مادران باید اطمینان حاصل کنند که زیره را در حد اعتدال مصرف می‌کنند. دانه‌های زیره چربی سوز بوده و باعث افزایش اشتها می‌شوند. مصرف آن‌ها از تحرک دستگاه گوارش مانند اسیدی شدن معده جلوگیری می‌کند. برای استفاده کردن از زیره در وعده‌های غذایی روزانه، پودر زیره را به شیر یا هر نوشیدنی دیگری می‌توان اضافه کرد.

زردآلو: در طول دوران بارداری و بعد از آن، تعادل هورمونی در بدن مادران از بین می‌رود. زردآلو خشک حاوی مواد شیمیایی خاصی است که این تعادل را در سطح هورمون‌ها بدن برقرار می‌سازد. زردآلو یک منبع غنی از کلسیم و فیبر بوده و به افزایش شیر مادران کمک می‌کند. زردآلو و گردو را به همراه بلغور جو دوسر از رژیم غذایی دوران شیردهی خود حذف نکنید.

*وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی