

# أطعمة تقليدية للأمهات للمساعدة على تأسيس ادرار الحليب



## الأطعمة المدرة لزيادة الحليب

### نصائح للتخطيط للوجبات

- كل لقمة مهمة
- تناولي وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة كل ساعتين أو 3 ساعات
- بعد الولادة مباشرة، تجنبي الأطعمة الصعبة في الهضم ، مثل المقلبات، الأطعمة الدهنية، المكرونة ، أو الحارة جداً
- تناولي على الأقل نصف كوب من الوريقيات المطبوخة أو كوب من الوريقيات النيئة يومياً
- استخدمي الحليب النباتي مثل اللوز، الأرز، جوز الهند والقنب.
- جربي مشروبات تقليدية مثل الأتول ( شوفان أو طحين الذرة مطبوخاً بالحليب أو الماء ) ، ماء الشعير، قهوة الشعير المحمص
- أضيفي النكهات لطعامك بمطيبات وبيهارات صديقة للإدرار
- بإمكانك إضافة الكركم، اليانسون، القرفة ، والكمون لمشروباتك الساخنة
- تناولي شراباً أخضراً يومياً ( في الخلاط أو معصوراً على البارد ، أو بودرة جاهزة ) أمثلة : عشبة الشعير، الكوريللا، السيبرولينا .
- الشوربات المحضرة من الحبوب والخضار المذكورة هنا. أضيفي مرقة العظم والوريقيات مثل الأعشاب البحرية ، أوراق الهندباء، المورينجا، أو أوراق التوربانغان
- عندما يزداد الإدرار، يزداد جوعك أيضاً. يفضل جسمك أن يشعر بأنك في " زمن الوفرة" ، وذلك بتقديمك الطعام بشكل جيد ومتكرر لجسمك.

### الخضار

جذور الشمرة، الشمندر، الجزر، الوريقيات الخضراء الداكنة مثل الخس الروماني وأوراق الخردل، والبصل الأخضر ( تأكدي من تناولك للكثير من الوريقيات، بما فيها المشروبات الخضراء بين 2 ل 3 يومياً)

### الفواكه

التمر، التين، المشمش، البابايا (الخضراء منها للشوربات) ، توت الفوجي

### الدهون الصحية

الزبدة ، زيت الزيتون، زيت جوز الهند، زيت بذرة الكتان، زيت السمسم (تأكدي من حصولك على الكثير من الدهون) ، استخدمي مكملات زيت السمك وزيت زهرة الربيع

### الحبوب

الشعير، الشوفان، الكينوا، الأرز، الدخن، الحنطة

### المكسرات والبذور

اللوز، السمسم، بذور دوار الشمس ، بذور الشيا، بذور القنب، بذور الكتان، جوز الهند

### البقوليات

الحمص، العدس، البازلاء، الأذوكي، الفاصوليا السوداء، الفاصوليا البيضاء

### المنتجات الحيوانية

اختاري المنتجات العضوية، الخالية من المضادات الحيوية، منتجات الألبان كاملة الدسم، واللحوم مع الشحم، والأسماك الصغيرة من الصيد الحري.

### الأعشاب والبهارات

المرقدوش، الريحان، الفلفل، اليانسون، الشبث، الكراوية، الكمون، الهندباء

### المطيبات

الثوم، الزنجبيل ، البصل

### تجنبي الكميات الكبيرة من:

البقدونس، الميرامية، إكليل الجبل، الزعتر، النعناع ( تجنبيها في الحلويات، معجون الأسنان ، والأدوية )

"مهما كانت تغذيتك، دعي محبتك وبهجتك تنسابان إلى طفلك"

### Reference:

Jacobson, Hilary

*Mother Food: A breastfeeding diet guide for lactogenic foods and herbs.*

© Hilary Jacobson 2015

www.motheringinnovations.com

All Rights Reserved

Contact: Hilary@lactogenicdiet.com

For more information, refer to **Mother Food** and other books, webinars and videos by Hilary Jacobson

# أطعمة تقليدية للأمهات للمساعدة على تأسيس إدرار الحليب



## وصفات من حول العالم من أمهات مرضعات

### ماء الشعير

يستخدم ماء الشعير حول العالم لدعم الإدرار. وتجده الكثير من الأمهات بنفس فعالية دواء دومبيريدون. ببساطة حضري إبريقاً من ماء الشعير صباحاً، (أو في قدر الطهي البطيء طوال الليل) واشربي منه طيلة النهار. مياه الشعير رخيصة، وسهلة التحضير. بإمكانك استخدام حبوب الشعير الكاملة، أو الشعير اللؤلؤي أو رقائق الشعير.

**التحضير السريع:** اغلي ½ كوب من رقائق أو لآلي الشعير في 1 لتر من الماء لمدة 20 دقيقة. فرغي عدة كبسولات – أو استخدمي ملعقة شاي من الأعشاب المذكورة في القائمة – (الحلبة، الشمر، اليانسون.. الخ) اختياري: شرائح قليلة من الزنجبيل. صفي السائل، وحليه بمحليات طبيعية مثل العسل والستيفيا حسب الرغبة.

**التحضير المطول:** يطهى نصف كوب من الشعير مع 3 لترات من الماء لمدة ساعتين، يجب أن يتبخر نصف السائل، بينما ينضج الشعير، يتخن الماء ويتحول إلى اللون الوردي، إذا كان ماء الشعير ثقيلًا جداً للشرب بأر، أضيفي المزيد من الماء، أضيفي الأعشاب والزنجبيل حسب الرغبة. قومي بتصفية السائل وتحليلته. اشربي المقدار المحضر خلال اليوم، للحصول على أفضل النتائج حضري يوميا لمدة 7 أيام.

### الشوفان ودقيق الشوفان

**هورتشاتا** مشروب مكسيكي تستخدمه الأمهات المرضعات محليا. بالإمكان استخدام رقائق الشوفان بدلاً من الأرز، وإضافة حليب جوز الهند أو حليب اللوز. من الجيد إضافة الشوفان للشوربة. وتعتبر شوربة الدجاج داعمة للإدرار، ولجعلها فعالة أكثر، اطبخي الدجاج بالعظم، وأضيفي الشوفان أو حبوب الأذروي

**شوفان الإفطار** استخدم (رقائق سريعة التحضير) أو حبات كاملة بالطبخ البطيء، أضيفي مكونات صديقة للإدرار مثل القرفة، رقائق جوز الهند، رقائق اللوز، الزبيب، بذور دوار الشمس، تمر مقطع، مشمش أو تين مجفف. لطراوة المزيج أضيفي الزبدة، حليب اللوز أو حليب جوز الهند. بالإمكان إضافة الشوفان للكوكيز، المفن، البان كيك، الكيك مع القليل من المكونات الصديقة للإدرار والمذكورة أعلاه.

لمعلوماتك: يحتوي الشوفان على الغلوتين .

### قد تشعرين بجوع أكثر

عند بناء إدرار الحليب، ربما يزداد جوعك بزيادة الإدرار، وربما تكسبين القليل من الوزن. عندما يصبح الإدرار مستقرًا (بعد 6 أسابيع) بإمكانك تقليل حصص طعامك قليلاً لربما ينخفض الوزن الزائد.

**تذكيري:** ستحظين بوقت كافي لتعودي لهيئتك المعتادة، الموسم الحالي هو موسم رضاعة طفلك.

### اطلبي النصيحة والدعم

إذا كان لديك أسئلة، ابحثي عن مساعدة من مرشدات الرضاعة، أو أخصائيات الرضاعة، أو استشاريات الرضاعة في المستشفى، لمساعدتك في المضي قدماً وتخطي العقبات في رضاعة طفلك.

#### Reference:

Jacobson, Hilary

*Mother Food: A breastfeeding diet guide for lactogenic foods and herbs.*

© Hilary Jacobson 2015

www.mother-food.com

www.mothinginnovations.com

All Rights Reserved

Contact: Hilary@lactogenicdiet.com

### المشروبات

الغنية بالأملاح والمعادن الأساسية غالباً ما تساعد الإدرار. الأملاح موجودة طبيعياً في الخضار الخضراء، وماء جوز الهند.

أمثلة لمشروبات: الهورتشاتا، ماء جوز الهند، خليط البودرة الخضراء، الخضار المعصورة على البارد أو المخلوطة في الخلاط. غاتوريد (شركة أملاح) يستخدم من قبل الأمهات اللواتي لا يعرفن عن توفر هذه الخيارات الصحية! من الممكن استخدامه قليلاً جداً، ولكن هذه الخيارات الصحية يمكن استخدامها يوميا لدعم الإدرار وصحة الأمهات.

المشروبات الغازية قد تقلل الإدرار. إذا كنتِ تشربينها راقبي بحذر ردة فعل جسمك. وهذا الأمر ينطبق على المشروبات المحلاة بالتحلية الصناعية. ستيفيا من الأعشاب الخالية من السعرات، وتعتبر خياراً جيداً للتحلية.