

# تعليمات غذائية خلال فترة الرضاعة



**BMC**  
bellevue medical center  
مستشفى ومركز بلفو الطبي



فوائد الرضاعة الطبيعية للام والطفل عديدة، لذا تنصح منظمة الصحة العالمية بان يبقى حليب الام هو مصدر الغذاء الرئيسي للطفل حتى يصل الى سن ال 6 أشهر، كما توصي بالاستمرار لاحقاً (اضافة الى الغذاء الصلب) بالرضاعة الطبيعية حتى سن السنة (وحتى السنتين). ومن المهم أن تتبني نظام غذائي صحي ومتوازن وان لا تقومي بنظام تضعيفي لأنك تحتاجين الى كامل الغذاء لتصنيع الحليب. وهكذا يأخذ ولدك الغذاء الذي يحتاجه دون أن ينقصك أي من الفيتامينات.

ما يروي عطشك فالأمهات المرضعات هم أكثر عرضة للجفاف عن غيرهن الماء : ٢ لتر (وهذا ما يحتاجه الجميع ) أو ٦ - ٨ أكواب في اليوم.

يعتبر وضع مشروب في متناول يدك خلال فترة الرضاعة فكرة جيدة .

يمكنك الإكثار من السوائل من خلال شرب العصير الطبيعي، تناول الشوربات غير الكريمة، الحليب و المغلي يستحسن الابتعاد عن مادة الكافيين التي تقطع للرضيع في الحليب وتجعله متشنجاً أكثر من العادة ويمكن أن يسبب له الإنزعاج وخريطة في ساعة نومه. الكافيين موجود في: القهوة، النسكافه، المشروبات الغازية، الشاي...

مسموح شرب فنجان واحد في اليوم شرط أن يكون بعيد عن وقت الرضاعة وعن تناول الأكل الذي يحتوي على مادة الحديد.

يفضل الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على مادة الاسبرتام وجميع أنواع السكر الإصطناعي فليس هناك دراسات تؤكد على كيفية تأثيرها على الرضيع.

## - الحبوب الكاملة:

حمض الفوليك ( folic acid ) من الأحماض المهمة الموجودة في حليب الثدي، لذا فهو موجود في الحبوب الكاملة والخبز والباستا، كما أنه تعطيك جرعة صحية من الألياف والحديد. الحبوب الكاملة من المواد الأساسية لمساعدتك على تلبية احتياجاتك اليومية، كما

وقد تبين في الأبحاث أن تأثير نقص الحديد في عمر الرضاعة يمكن أن يؤثر، أيضاً، على الأطفال في سن التاسعة، حيث يظهر ذلك من خلال اضطرابات الإنصات والتركيز.

تتوفر مادة **الحديد** بشكلين :

## ١ - الشكل المباشر :

(توفر بشكل حاضر وسريع وبكميات أكبر)  
اللحمة بمستويات عالية ، الدجاج، السمك والبيض

## ٢ - الشكل غير المباشر :

(توفر بشكل أبطأ وبنسبة أقل مقارنةً

بالشكل المباشر)

مثل :

- الحبوب: كالفصولية والعدس واللوبياء...
- الخضروات الخضراء: السبانخ ، ورق العريش، الملوخية ، البقلة ، الروكا.... وكل ما هو أخضر غامق باللون.
- يستحسن تناول مع هذه الفئة من الأكل الفيتامين C (عصرة حامض ، عصر ليمون ..... ) كي يمتص جسمك الحديد بطريقة أفضل.

## - السوائل :

أثناء الرضاعة الطبيعية، تحتاجين إلى شرب

خلال الرضاعة الطبيعية، من الأفضل اتباع شهيتك وتناول الطعام عند الجوع وبذلك تساعد الرضاعة على استخدام الدهون التي أخذتها أثناء الحمل.

## النظام الغذائي الصحي في الرضاعة الطبيعية :

إن الرضاعة هي الغذاء الوحيد للطفل في المرحلة الأولى من حياته لكي تعطي طفلك الغذاء الصحي عليك التركيز على الفئات التالية:

## - الكالسيوم

تتوفر مادة الكالسيوم في فئة الحليب ومشتقاته : الألبان، اللبنة، والأجبان . الكالسيوم مهم جداً لصناعة الحليب . لذا لا بد أن يشمل نظامك الغذائي على ٤ - ٥ حصص يومياً . يفضل أن تكون هذه المنتجات قليلة الدسم أو كاملة الدسم وليس خالية من الدسم لأن طفلك بحاجة إلى كمية معينة من الدهون. لذلك لا يجب أن تحذف الدهون نهائياً من حميتك. كما أن نسبة الكالسيوم أعلى في الأجبان الصفراء ( التي هي كاملة الدسم ) من الأجبان البيضاء.

## - الحديد والبروتينات

عنصر مهم لصحة الأم والرضيع. لذلك يجب أن يكون الحديد في جسمك ملائماً لصناعة الحليب كي لا يؤدي إلى فقر الدم.

أنها تدعمك بالفيتامينات، ويمكنك تناولها مع الحليب.

**- البيض :** صفار البيض مهم جداً، حيث أنه من الأطعمة القليلة التي تحتوي على فيتامين «د»، كما أنه يعمل على تزويدك بالبروتين وزيادة مستوى الحمض الدهني الأساسي في حليب الرضاعة، ويمكنك تناوله مسلووق أو في العجة مثلاً. تناول البيض باعتدال (٣ بيضات في الأسبوع).

### هل هناك أطعمة علي الابتعاد عنها؟

• يمكنك تناول أي شيء، لكن باعتدال.

### فئات الغذاء:

### الأجبان والألبان:

### المأكولات الغنية بالبروتين

عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل
4-5 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>كوب حليب (3 ملاعق كبار حليب بودرة)</li> <li>كوب لبن</li> <li>كوب كاسترد أو مهلبية أو رز بحليب</li> <li>4 ملاعق كبار لبننة</li> <li>30 غ جبنة غروييار أو تشيدر أو جبنة موزاريلا (2 شرحة صغيرة أو 1 شرحة وسط)</li> <li>30 غ جبنة فيتا</li> <li>30 غ جبنة حلوم أو بلدي أو عكاوي (1 شرحة وسط)</li> <li>4 ملاعق كبار جبنة فيلادلفيا دون دسم</li> </ul>	4 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 غ لحمة هبرة أو دجاج دون جلد أو سمك أو قصبية سودة بعد الطهي (1/4 ستيك أو صدر دجاج مطبوخ)</li> <li>30 غ شرحة حبش</li> <li>1/2 كوب حبوب مطبوخة (حمص، فول، عدس...)</li> <li>بيضة</li> <li>حصة من لائحة الألبان والأجبان</li> </ul>

### النشويات

### الفاكهة

عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل
11-16 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 رغيف خبز عربي (25 غ)</li> <li>قطعة خبز فرنجي 28 غ</li> <li>1 توست (25 غ)</li> <li>1/2 كوب معكرونة أو بطاطا أو برغل بعد الطبخ</li> <li>1/3 كوب رز بعد الطبخ</li> <li>1/2 كوب كورن فلايكس</li> </ul>	3-4 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>تفاحة - ليمونة - موزة 2 تين 2 مشمش ...</li> <li>1/2 كوب عصير طبيعي 1/2 كوب سلطة فواكه</li> </ul>

### الخضار

### الزيوت النباتية

عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل
5-6 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 كوب خضار مطبوخة</li> <li>كوب خضار نيئة</li> </ul>	4-5 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>ملعقة صغيرة زيت</li> <li>7-6 حبات زيتون</li> <li>2 ملعقة صغيرة طحينة</li> <li>1 ملعقة طعام زبدة الفستق (peanut butter)</li> <li>افوكادو (1/4 حبة)</li> <li>مكسرات نيئة (7-6 حبات)</li> </ul>

للمزيد من المعلومات، أو للتوضيح، إتصلي بنا على

Email: [info@bmc.com.lb](mailto:info@bmc.com.lb)  
Website: [www.bmc.com.lb](http://www.bmc.com.lb)

ص.ب. 295  
هاتف 01-682666، مقسم 8401 (خط مباشر) 01-698334  
فاكس 01-681081

**قسم التغذية**  
مستشفى ومركز بلفو الطبي  
منصوريه المتن - لبنان