

تعليمات غذائية خلال فترة الرضاعة



BMC
bellevue medical center
مستشفى ومركز بالبلو الطبي



فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل عديدة، لذا توصي منظمة الصحة العالمية بأن يبقى حليب الأم هو مصدر الغذاء الرئيسي للطفل حتى يصل إلى سن الـ 6 أشهر، كما توصي بالاستمرار لاحقاً (إضافة إلى الغذاء الصلب) بالرضاعة الطبيعية حتى سن السنة (وحتى السنتين). ومن المهم أن تتبني نظام غذائي صحي ومتوازن وان لا تقومي بنظام تضعيفي لأنك تحتاجين إلى 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 الكربوكسية، الحليب والمغلي يستحسن الإبعاد عن مادة الكافيين التي تقطع للرضيع في الحليب وتجعله متنشطاً أكثر من العادة ويمكن أن يسبب له الإنزعاج وخربطة في ساعة نومه. الكافيين موجود في: القهوة، النسكافيه، المشروبات الفازية، الشاي...

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

يفضل الإبعاد عن المشروبات التي تحتوي على مادة الاسبرتام وجميع أنواع السكر الإصطناعي فليس هناك دراسات تؤكّد 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 وال الحديد. 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.

توفر مادة **الحديد** بشكليين :

١- الشكل المباشر :

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

٢- الشكل غير المباشر :

(توفر بشكل أبطأ وبنسبة أقل مقارنة بالشكل المباشر)

مثل:

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

- السوائل:

أثناء الرضاعة الطبيعية، تحتاجين إلى شرب

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

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

توفر مادة الكالسيوم في قمة الحليب ومشتقاته: الألبان، اللبن، 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 الدهنيات. لذلك لا يجب أن تحد في 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.

- المأكولات ذو تواجد حدة الصلات الحدة
- إذا أظهر الطفل بعض الانزعاج بعد أكل هذه الأطعمة فيمكنك توقف هذه المأكولات . لكن إذا لم يتأثر طفلك يمكن الإستمرار في أكلها دون أي مشكلة .
- تجنب الكحول والدخان.

وأخيراً بالنسبة للرياضة عندما يسمح الطبيب لك القيام بالرياضة يستحسن عدم القيام بالرياضة التي تتطلب مجهوداً قوياً وينصح سحب الحليب قبل البدء أو ساعتين بعد الإنتهاء.

يمكن أن تؤثر بعض الأطعمة (كالبروكولي والهليون) والمشروبات التي تتسرب إلى الحليب على بطن طفلك . قد يصاب بأعراض المغص الحاد ، ما يجعله متهدجاً ومنزعجاً . مع ذلك ، تختلف كل أم و طفل عن غيرهما ، لذا لا توجد قواعد محددة وقاطعة بشأن ما يجب تناوله أو تقاديه في وجبات الطعام . هناك أيضاً مأكولات قد تطعم الحليب وتؤدي من نفور الولد من حليبك . هذه الأطعمة تتضمن :

- الثوم
- الحر
- البصل

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

هل هناك اطعمة على الابتعاد عنها؟

- يمكنك تناول أي شيء ، لكن باعتدال.

فئات الغذاء:

الأجبان والألبان:

المأكولات الغنية بالبروتين

الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً
• 30 غ لحمة هبرة أو دجاج دون جلد أو سمك أو قصبة سودة بعد الطهي 1/4 ستيك أو صدر دجاج مطبوخ)	4 حصص	• كوب حليب (3 ملاعق كبيرة حليب بودرة)	5-4 حصص
• 30 غ شرحة حبشي		• كوب لبن	
• 1/2 كوب حبوب مطبوخة (حمص ، فول ، عدس ...)		• كوب كاسترد أو مهليبة أو رز بحليب	
• بيضة		• 4 ملاعق كبيرة لبننة	
• حصة من لائحة الألبان والأجبان		• 30 غ جبنة غرويار أو تشيدر أو جبنة موزاريلا (2 شرحة صغيرة أو 1 شرحة وسط)	
		• 30 غ جبنة فيتا	
		• 30 غ جبنة حلوم أو بلدي أو عكاوي (1 شرحة وسط)	
		• 4 ملاعق كبيرة فيلاطفيا دون دسم	

الفاكهة

الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً
• تقاحة - ليمونة - موزة 2 تين 2 مشمش ...	4-3 حصص	• 1/4 رغيف خبز عربي (25 غ)	11-6 حصص
• 1/2 كوب عصير طبيعي 1/2 كوب سلطة فواكه		• قطعة خبز فرنجي 28 غ	
		• 1 توست (25 غ)	
		• 1/2 كوب معكرونة أو بطاطا أو برغل بعد الطبخ	
		• 1/3 كوب رز بعد الطبخ	
		• 1/2 كوب كورن فلايكس	

الزيوت النباتية

الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً	الحصة تعادل	عدد الحصص يومياً
• ملعقة صغيرة زيت جبات زيتون 7-6	5-4 حصص	• 1/2 كوب خضار مطبوخة	6-5 حصص
• 2 ملعقة صغيرة طحينة peanut butter		• كوب خضار نيءة	
• 1 ملعقة طعام زبدة الفستق (butter)			
• افوكادو (1/4 جبة)			
• مكسرات نيءة (7-6 جبات)			

للمزيد من المعلومات، أو للتوضيح، اتصل بنا على