

التغذية في فترة الرضاعة

الرضاعة الطبيعية دواء لروحك وتقدّم الرعاية المتكاملة لطفلك، لكنها تستهلك الكثير من الطاقة أيضًا. من الطبيعي فقدان القليل من الوزن وتكسّر بعض الأنسجة الدهنية في فترة الرضاعة، ولكن لا يُنصح بالالتزام بحمية غذائية. حيث يجب عليك تناول الطعام بانتظام، وبشكل متنوع ومتوازن، خصوصًا في فترة الرضاعة. ستساعدك هذه النصائح في التطبيق العملي:

المكملات الغذائية
استخدمي الملح المعالج باليود في الطهي واختاري الأطعمة المدّعة باستخدامه. يمكنك أيضًا تناول أقراص اليود (100 ملجم/اليوم) إذا كنت مصابة بمرض في الغدة الدرقية، فننصحك باستشارة الطبيب أولاً.

معلومات مهمة
من حيث المبدأ مسموح لك بتناول جميع الأطعمة خلال فترة الرضاعة. كما أنه ليس من المنطقي عدم تناول أطعمة معينة تجنبًا للحساسية. في بعض الأحيان يمكن أن يتحسس طفلك تجاه أحد الأطعمة، على سبيل المثال يمكن أن يصاب بانتفاخ البطن أو طفح جلدي على المؤخرة، إلا أن ذلك يختلف من طفل لآخر. لذا فمن أجل الحصول على أغذية متنوعة ومتوازنة فلا ينبغي تجنب تناول هذه الأطعمة منذ البداية، وإنما فقط إذا أصيب الرضيع بحساسية - ومن ثم جربها بحرص وحذر!

- قد تتسبب هذه الأطعمة في إصابة طفلك بالآلام البطن أو الغازات: الملفوف والثوم والبصل والبقوليات والفواكه التي تحتوي على نواة والشوكولاتة أيضًا.
- قد يصاب طفلك بالآلام في المؤخرة أو طفح جلدي بسبب الفاكهة الحمضية أو الكيوي أو الفراولة أو الطماطم أو العصائر متعددة الفواكه (متعددة الفيتامينات).
- حتى إذا كان طفلك معرضًا لخطر الإصابة بالحساسية (لأنك أنت أو الأب أو الأشقاء لديكم حساسية) فلا يزال الغذاء المتوازن والمتنوع هو الخيار الأمثل.

نصيحة مفيدة: إذا كنت تخشين خطر الحساسية، فيُفضل التحدث إلى القابلة أو الطبيب المتابع لحالة طفلك.

تناولي كمية كبيرة من الماء بانتظام
• أثناء فترة الرضاعة تحتاجين إلى شرب سوائل أكثر من المعتاد. فإذا كنت لست معتادة على شرب الكثير من السوائل فتعودي على شرب كوب من الماء مع كل رضعة.

- الماء أو عصائر الفاكهة الطازجة المخففة بكثير من المياه مفيدة للغاية، بينما ينبغي عدم تناول أكثر من كوبين إلى ثلاثة أكواب من شاي الأعشاب في اليوم (بما في ذلك شاي الرضاعة الطبيعية). (إذا كانت لديك أي استفسارات فاطلبي المشورة من الصيدلية).
- تمتعي باحتساء فنجان من القهوة أو الشاي الأسود يوميًا ولكن يفضل أن يكون ذلك بعد الرضاعة، فيجب أن تمتنعي عن تناول جميع المشروبات التي تحتوي على الكافيين (القهوة والشاي الأسود والأخضر والكولا ومشروبات الطاقة).
- يجب عليك تجنب المشروبات الكحولية تمامًا خلال فترة الرضاعة.

اختاري الأطعمة الحيوانية بحرص
• تناولي الحليب ومنتجات الألبان يوميًا.
• يضمن تناول حصتين من السمك أسبوعيًا، ويفضل سمك السلمون أو الرنجة، حصولك على الكمية الموصى بها من أحماض الأوميغا 3 (200 ملجم/اليوم).
• تجنبي تناول ما يزيد عن ثلاث حصص من اللحم الأحمر والنقانق قليلة الدسم في الأسبوع.

نصيحة مفيدة:

الخضروات المقطعة قطعًا صغيرة على سبيل المثال بعد الجزر أو الخيار أو الفلفل أو الكرنب إضافة رائعة إلى وجبة العشاء أو الغداء. وما بين أن وآخر ينصح بتناول ثمرتين من الفاكهة الطازجة يوميًا أو حفنة من المكسرات.

اختاري الأطعمة المعتمدة على النباتات

- الخبز الأسمر ومنتجات الحبوب مثل الأرز والمعكرونة والمكسرات أو الكينوا والبطاطا والخضروات والسلطة والفاكهة جزء من نظامك الغذائي اليومي.
- يفضل استخدام الزيت النباتي في الطهي، مثل زيت اللفت.

