

EMZİRME DÖNEMİNDE BESLEMELER



Emzirmek ruhun için bir merhemdir ve bebeğin için çok yönlü bakım sağlar - fakat aynı zamanda çok fazla enerji tüketir. Emzirme döneminde biraz kilo vermek ve yağ dokusu kaybetmek normaldir, ancak diyet yapman önerilmez. Özellikle emzirirken düzenli, çeşitli ve dengeli beslenmelisin. Burada verilen yararlı bilgiler sana pratik uygulamada yardımcı olacaktır:

Çok ve düzenli içmek

- Emzirme döneminde sıvı ihtiyacın diğer zamanlara nazaran daha yüksektir. Eğer normal olarak az su içiyorsan, her emzirme eyleminde bir bardak su içmeyi alışkanlık edin.
- Su veya yüksek oranda seyreltilmiş meyve suları uygundur; bitki çayları ise (emzirme çayları dahil) günde iki – üç bardak ile sınırlandırılmalıdır. (Bu konuda herhangi bir sorun varsa, eczaneden danışma hizmeti alabilirsin.)
- Tercihen emzirmeden sonra günde bir fincan kahve veya siyah çayın tadını çıkar ve geri kalan sürede tüm kafeinli içeceklerden (kahve, siyah ve yeşil çay, kola, enerji içecekleri) uzak dur.
- Emzirme döneminde alkollü içeceklerden tamamen uzak durmalısın.

Hayvansal yiyeceklerin akıllıca seçilmesi

- Süt ve süt ürünlerini her gün yemelisin.
- Haftada iki porsiyon deniz balığı, tercihen somon veya ringa balığı, önerilen Omega 3 yağ asitleri (200 mg/gün) almanı sağlayacaktır.
- Haftada iki – üç porsiyondan fazla yağsız et ve az yağlı sosis yemen doğru olmaz.

Besin takviyeleri

Hazırlamak için iyotlu tuz kullan ve ayrıca iyotlu tuzla yapılan yiyecekleri tercih et. Ayrıca ek olarak iyot tabletleri (100 mg/gün) alabilirsin (eğer tiroid hastalığın varsa, önce doktoruna danış).

Bilmende fayda var

Emzirme döneminde prensipte her besini yemene izin verilir. Olası alerjileri önlemek için de belirli gıdalardan kaçınmanın bir anlamı yoktur. Bazen bebeğin münferit gıdalara örn. şişkinlik veya poposunda pişik veya yara oluşması gibi tepki verebilir. Bu tepkiler çocuktan çocuğa çok farklı şekilde gelişir. Çeşitli ve dengeli beslenme lehine, bu yiyecekleri baştan itibaren reddetmemelisin; ancak bebeğin bunlara açıkça tepki verdiğinde onları beslenme planından çıkar – yani önce dikkatlice dene!

- Bu yiyecekler bebeğinde **karın ağrısı** veya **şişkinlik** olmasını teşvik edebilir: Lahana sebzeleri, sarımsak ve soğan, baklagiller, çekirdekli meyveler ve ayrıca çikolata.
- Eğer **pişik veya yara olmuş bir popo veya cilt tahrişleri** varsa, bunun sebebi örn. turuncgiller, kivi, çilek, domates ve karışık meyve suları (multivitamin) olabilir.
- Bebeğinde alerji riski söz konusuysa (sende, babasında veya kardeşlerinde de alerjisi olduğu için), yine de dengeli ve çeşitli bir beslenme en iyi seçimdir.

Yararlı bilgi: Eğer alerji riskinden korkuyorsan, en iyisi bebeğinin ebesi veya çocuk doktorunuz ile konuş.

Bitkisel yiyecekleri tercih et

- Tam tahıllı ekmek, pirinç, makarna, fındık veya kinoa gibi tahıl ürünleri, patates, sebze, salata ve meyve günlük beslenmenin bir parçası olmalıdır.
- Yemek pişirmek için bitkisel yağları tercih etmelisin, örn. kolza tohumu yağı.



Yararlı bilgi:

Küçük doğranmış sebze, Örn. havuç, salatalık, biber veya alabaş çabuk hazırlanabilir ve öğlen veya akşam yemeğine ek bir besin kaynağıdır. Ve ara sıra günde iki porsiyon taze meyve veya bir avuç çerez de beslenmenizi tamamlar.

