

التغذية

ناتالي غرّة
دائرة الشبكات الصحية

إرشادات للحوامل لمساعدتهن على أفضل الخيارات الغذاء الصحي للأمهات المرضعات

الاكل الصحي هو الاعم للرضاعة الطبيعية. للجسم حاجة اكبر الى معظم العناصر الغذائية. بعض الطاقة الاضافية المطلوبة لهذه الرضاعة تأتي من الدهون التي تم تخزينها في الجسم في اثناء فترة الحمل. مع ذلك، كي تلبّي المرضعة حاجتها من العناصر الغذائية الاضافية، من المهم تناول مجموعة متنوعة من الاطعمة المغذية

في ما يلي ابرز الارشادات للسيدات الحوامل بهدف مساعدتهن على اتخاذ افضل الخيارات من الاطعمة التي سيتناولنها:

اليود

هذه المادة ضرورية في اثناء الرضاعة الطبيعية لنمو الطفل وتطور دماغه. من الموصى به ان تتناول كل النساء المرضعات مكملًا يحتوي على 150 ميكروغرامًا من اليود يوميًا. كما يحتاجن ايضا الى استهلاك مصادر غذائية غنية بهذه المادة، وتشمل هذه المصادر:

- المأكولات البحرية.
- الملح المعالج باليود.
- الخبز مع اضافة اليود.
- البيض.

الى الماء، من المفيد تناول سوائل اخرى مثل

الكحول

يجب تجنب الكحول في اثناء فترة الرضاعة الطبيعية، وبخاصة في الشهر الاول بعد الولادة. فهي تمر سريعًا في حليب الثدي (في غضون 30-60 دقيقة)، ويستوعب هذا الحليب الكمية نفسها الموجودة في الدم من الكحول. اذا كانت المرضعة تحتسي الكحول، من الافضل لها التوقف عنه او على الاقل الحد من الكمية (مشروب واحد في اليوم). ومن الافضل ايضا تناوله بعد وقت الرضاعة، او الانتظار ساعتين الى ثلاث ساعات قبل الرضاعة للسماح بانخفاض مستوى الكحول في حليب الثدي في حلول موعد الرضاعة التالية.

تجنب بعض الاطعمة في اثناء الرضاعة الطبيعية

قد يطلب من الامهات تجنب بعض الاطعمة عند الرضاعة الطبيعية. فردود الفعل التحسسية الحادة نادرة عند الرضع الذين يرضعون من الثدي، الا ان عدم تحمّل الطعام قد يحصل. اذا كانت الام تشعر بالقلق بازاء ما تأكله ويؤثر بالتالي على

الطفل، من المفضل الاتصال بالطبيب او اختصاصية التغذية.

الامسك

اذا شعرت المرضعة بحالات الامسك عليها ان تتناول:

- الكثير من السوائل.
- الاطعمة الغنية بالالياف مثل الخبز الكامل والحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات والبقوليات والمكسرات والبذور.
- القيام بالتمارين الرياضية اليومية المسموح بها، وخصوصًا تمارين المشي.

- محاولة انقاص الوزن في اثناء الرضاعة الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية تساعد الامهات المرضعات على التخلص من الوزن الزائد. عادة يحصل اكبر قدر من فقدان الوزن في الاشهر الثلاثة الاولى بعد الولادة، ثم يستمر بمعدل بطيء وثابت حتى 6 اشهر.

الرضاعة الطبيعية يجب ان تساعد الام على العودة الى الوزن الذي كان عليه جسمها

قبل الحمل، لأن بعض مخازن الدهون التي وضعتها في اثناء الحمل تستخدم كوقود لصنع حليب الثدي. ومن المهم ان تستمر في تلبية الحاجات الغذائية.

ارشادات مفيدة

- لا تفوّقي اي وجبة خلال النهار.
- قللي من الاطعمة الغنية بالدهون والسكر، مثل الشوكولا والمشروبات الغازية والكعك والبسكويت ورقائق الشيبس وتلك الغنية بالدهون.
- استخدمي طرقًا صحية في طهو الطعام مثل التبخير والغلي والشوي.
- ازالة الدهون من اللحوم وتجنب تناول جلد الدجاج.
- القيام ببعض التمارين الخفيفة مثل مرافقة الطفل في نزهة على الاقدام.
- تنظيم الوجبات الصحية والوجبات الخفيفة في وقت مبكر. يمكن ان يساعد النشاط البدني المنتظم في ادارة الوزن.
- اذا شعرت الام بخسارة الكثير من الوزن في اثناء الرضاعة الطبيعية، من المهم ان لا

تتوقف عنها. بدلا من ذلك، يستحسن البحث عن طرق عدة لتناول المزيد من الاطعمة المغذية. من هذه الطرق:

- عدم تخطي وجبات الطعام.
- تناول ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات خفيفة بينها.
- كذلك يوصي الاختصاصيون باعتماد طرق سهلة لتحضير الطعام المغذي، وإبقاء وجبات خفيفة في متناول اليد (مثل الفاكهة الطازجة، اللبن الزبادي الخالي من الدسم، المكسرات، الفاكهة المجففة، الحليب الخالي من الدسم، عصير الفاكهة، حبوب الافطار كالشوفان).
- اعداد وجبات الطعام وتجميدها مسبقًا متى امكن ذلك.

متى يجب ان ترضعي طفلك؟

يجب ان توفر الرضاعة الطبيعية كل حاجات طفلك الغذائية في اول 6 اشهر. بعد البدء في تقديم المواد الصلبة في حوالي 6 اشهر، من المفضل ان تستمر الرضاعة الطبيعية لمدة لا تقل عن 12 شهرًا. طالما انت وطفلك سعيدان من المفضل الاستمرار في الرضاعة.

فوائد الجنارك

تعتبر ثمرة الجنارك او الخوخ الاخضر، من الفاكهة الصيفية التي تشعرنا بالانتعاش والحيوية. علما ان طعم الحامض فيها يميزها عن غيرها من الثمار الصيفية. كما انها غنية بالماء والالياف الغذائية ومضادات الاكسدة والفيتامينات.

تعد هذه الثمرة فاتحة للشهية قبل الطعام، وعاملا مساعدا في عملية الهضم.

من ابرز فوائدها:

- تنشيط عمل الكليتين نظرا الى احتوائها على كمية عالية من المياه.

- تساعد على خفض الوزن من خلال زيادة نسبة حرق السعرات الحرارية والدهون في الجسم. اضافة الى انها تزيد الاحساس بالشبع بسبب احتوائها على كمية عالية من الالياف. بالتالي فان وحداتها الحرارية منخفضة: 40 وحدة في كل 100 غرام.

- تساعد في الحفاظ على معدل جيد للسكر في الدم عند مرضى السكري من النوع الثاني.

- تقوي العظام وتحمي المفاصل بفضل احتوائها على كمية كبيرة من فيتامين C.

- تحتوي على كمية عالية من البوتاسيوم، وهو جيد لتعديل ضغط الدم.

- تلعب الجنارك دورا مهما في الحفاظ على عظام قوية، وهي مضادة للاكسدة.

- تعتبر وجبة صحية لذيذة نتناولها بين الوجبات، وذلك لانها تحتوي على القليل من الوحدات الحرارية والسكريات. لكن مع الانتباه الى عدم الاكثار من رش الملح عليها بهدف المحافظة على قيمتها الغذائية، وتجنب التأثير السلبي للملح على الصحة.

كذلك يجب الانتباه الى ان الافراط في تناول الجنارك قد يسبب الازعاج للجهاز الهضمي، ويؤدي الى الاسهال بسبب محتواها الكبير على الالياف الغذائية. اذ بعد نضجها وتحولها الى خوخ يزداد محتواها من السكر. في هذه الحال لا بد من تناولها باعتدال.

