نصائح غذائية مهمة للمرأة المرضع

ثمّة أسئلة كثيرة تتبادر إلى ذهن المرأة المرضعة، بشأن تغذيتها أثناء فترة إرضاعها مولودها، وذلك من قَبيل: ما الذي يجب أن آكله؟ وما الذي يجب أن أتجنبه؟ وكيف تؤثر هذه الأطعمة في صحة الطفل؟ مع ذلك، لا تَقلقي فهناك أجوبة لكل هذه الأسئلة. إذا كنت تُرضعين طفلك من حليب ثدييك، فاعلمي أنك أنت مصدر تغذيته، فأنت تعطينه من خلال حليبك كل العناصر الغذائية التي تساعده على النمو وتحميه من الأمراض. ولكي تعرفي ما الأطعمة المفيدة لك كأم مُرضعة، وما الأطعمة التي عليك تجنّبها خلال فترة الرضاعة، انتبهي جيداً إلى ما يلي. - سُعرات إضافية: ستحتاجين إلى 400 سُعر حراري إضافي يومياً. ولهذا، قد تحتاجين إلى تناول كميات أكبر من الطعام، بما لا يزيد على 400 سعر حراري عمّا اعتدت تناوله في الأيام العادية، وذلك لكي تحافظي على طاقتك وحيويتك أثناء فترة الرضاعة. وللحصول على سعرات حرارية إضافية، اختاري مصادر غذائية غنية وصحية، مثل شرائح من الخبز الكامل، مع ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني وتفاحة أو موزة، ونحو 250 غراماً من الزّبَادي الخالي من الدسم. - أغذية تحتاجين إليها: لا حاجة إلى اتّباع حمية غذائية خاصة أثناء الرضاعة. وبدلاً من ذلك، ركّزي اهتمامك على اتّباع خيارات غذائية صحية، لكي تساعدي على إنتاج الحليب لطفلك. تناولي مجموعة من الحبوب الكاملة، والفواكه والخضار. واحرصي على غسلها جيداً، للتخلّص من بقايا مُبيدات الزراعة. تناوُل مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة أثناء فترة الرضاعة، سوف يُغيّر مذاق حليب ثدييك. ومن شأن هذا أن يجعل طفلك

يتذوق تشكيلة واسعة من المذاقات والنكهات، وهذا سيساعده لاحقاً ويجعل من السهل عليه تقبّل أكبر عدد من الأطعمة، عندما تبدئين في إطعامه الأطعمة الصلبة بالملعقة. ولكي تكوني متأكدة من أنك وطفلك تحصلان على كل ما تحتاجان إليه من فيتامينات، فقد ينصحك طبيبك بأن تستمري في أخذ حبوب المكمّلات الغذائية، التي كنت تأخذينها أثناء الحمل. - الماء والسوائل: من المهم جداً للمرأة المرضعة، أن تشرب الكثير من الماء لكي تحافظ على جسمها من الجفاف. احرصي على شرب الماء مراراً طوال اليوم، ويُفَضّل أن تفعلي ذلك قبل أن تشعري بالعطش، وأن تشربي أكثر فأكثر إذا لاحظت أن لون البول لديك أصفر غامق. احتفظي بقنينة من الماء دائماً في متناول يدك، على مكتبك أو في حقيبة يدك أو قرب سريرك، وليكن هدفك هو شرب ثمانية أكواب من الماء يومياً. انتبهي، يُمكنك شرب العصائر الطازجة، لكن لا تُكثري منها، لأنها تحتوي على سكّريات، وبالتالي، سُعرات حرارية، ويمكن أن تُحبط جهودك في التخلص من الوزن الزائد الذي اكتسبته أثناء الحمل. انتبهي أيضاً إلى المشروبات المنبّهة التي تحتوي على مادة الكافيين، مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، لا تشربي أكثر من كوبي قهوة في اليوم كحد أقصى، لأن مادة الكافيين يمكن أن تصل إلى حليب صدرك، وتسبب لطفلك يقظة زائدة وتمنعه من النوم كالمعتاد. - إذا كنت تتبّعين حمية نباتية: إذا كنت نباتيّة وتبتعدين عن تناوُل أغذية ذات أصل حيواني، فيجب أن تُقدّري أهمية أن تختاري الأغذية، التي ستُعطيك العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسمكِ، فهذا مهم جداً خلال فترة الرضاعة. - اختاري الأغذية الغنية بالحديد والبروتين والكالسيوم: خلال فترة إرضاعك طفلك يجب أن تبذلي جهوداً إضافية، لتتأكدي من أن تغذيتك تتضمّن كل العناصر المغذية الضرورية لجسمك. ومن أهم مصادر الحديد البقوليّات، مثل الفول والفاصولياء البيضاء والعدس ودقيق القمح المقوّى بالحديد، والحبوب الكاملة غير المنخولة، وجميع الخضار الورقيّة ذات اللون الأخضر الغامق مثل السبانخ، والفواكه المجفّفة. ولمساعدة جسمك على امتصاص الحديد، تناولي الأغذية الغنية به ومعها أغذية غنية بفيتامين "سي" مثل الفراولة والتوت، والفواكه الحمضية مثل البرتقال والطماطم. وبالنسبة إلى البروتين، احرصي على تناول البيض والحليب ومشتقاته، أو على مصادر نباتية للبروتين، مثل مشتقات الصويا والعدس والجوز والحبوب الكاملة. ومن أهم مصادر الكالسيوم، نذكر الحليب ومشتقاته، مثل الأجبان بكل أنواعها، والخضار الورقية الخضراء، كالسبانخ والخس والملوخية والبقدونس. ومن الخيارات الأخرى، هناك الأغذية المقوّاة بالكالسيوم، كالعصائر ورقائق الإفطار وحليب الصويا والـ"توفو". - تناولي مُكمّلات غذائيّة: قد ينصحك طبيبك بأن تتناولي أقراص فيتامين "بي 12" (أو حمض الفوليك) يومياً، وفي بعض الحالات فيتامين "دي" أيضاً. وفيتامين "بي 1" لا يوجد تقريباً إلا في المنتجات الحيوانية. لهذا،

سيكون من الصعب الحصول عليه بالنسبة إلى الأشخاص النباتيين. إن كنت نباتية، فاحصلي عليه من خلال تناول أقراص غَذائية مُكمّلة، لأنه مهم جداً لنمو الدماغ والجهاز العصبي. واحرصي على أن تتناولي ما يكفيك من الأغذية المقواة بفيتامين "دي" مثل حليب البقر ورقائق الإفطار، واحرصي على أن تتعرضي لأشعة الشمس يومياً، لأنها تساعد البشرة على إنتاج فيتامين "دي" في الجسم. وإن لم يكن في وسعك ذلك، فاحرصي على تناول أقراص فيتامين "دي". واعلمي أن جسم طفلك يحتاج إلى فيتامين "دي" قد يُسبّب أمراضاً كثيرة للطفل، منها ضعف العظام.

- تَجنّبي هذه الأغذية: هناك بعض الأغذية التي يجب عليكِ الامتناع عنها، إذا كنت أمّاً مُرضعة ومنها: المشروبات الكحولية: إن كنت ممّن يشربون الكحوليات، فعليك أن تبتعدي عنها تماماً وتتجنبيها، فليس هناك أي مستوى من الكحول في حليب الأم، يُمكن أن يُعتبر آمناً بالنسبة إلى الرضيع. ذلك أنّ أيّ كحوليّات تتناولينها، فهي تصل إلى حليب صدرك، وبالتالي إلى الطفل. الكافيين: حاولي ألا تتناولي أكثر من كوبين من أي مشروب مُنبّه، سواءٌ أكان قهوة أم شاياً أم مشروبات غازيّة. وتَذكّري، أنّ وصول الكافيين إلى حليبِك، يُمكنه أن يمنع طفلك من النوم. الأسماك: حيث يمكن للأسماك وفواكه البحر أن تكون مصدراً للبروتينات والأحماض الدهنية "أوميغا/4"، إلا أن أغلب أنواعها تحتوي على نسبة من الزئبق، والتعرض لنسبة كبيرة منه من خلال حليب الأم، يُمكن أن يشكل خطراً على تطور الجهاز العصبي لدى الطفل. ولكي تُقللي من تعرّض طفلك للزئبق أثناء الرضاعة، اختاري الأسماء التي لا تُعتبر غنية بالزئبق، مثل القريدس (الجمبري) والسالمون والتونة المعلّبة، وتجنّبي أسماكاً أخرى غنية بالزئبق، مثل القرش. هناك بعض الأغذية التي يُمكن أن تجعل طفلك أكثر حساسية وانزعاجاً ممّا أنت مُعتادة عليه، أو قد تُسبّب له حساسية. لهذا، إذا لاحظت لدى طفلك حساسية أو حكة أو إسهالاً بعد رضعته مباشرة، فاستشيري طبيبة، فهذا قد يدل على حساسيته تجاه أغذية مُعيّنه تناولتها أنت ووصلتْ إلى حليبك. وإذا ساورك شك في غَذاء مُعَيّن، يُمكن أن يكون السبب وراء انزَعاج طفلك، فحاولي تجنب هذا النوع من الطعام أو الشراب لمدة أسبوع، وراقبي، هل شكّل ذلك فرقاً لدى طفلك أم لا. وانتبهي إلى الأغذية التالية، فهي أحياناً تسبب الحساسية لبعض الأطفال، مثل حليب البقر والبيض والفول السوداني والصّويَا والسمك. وتَذكّري، أنه لا حاجة إلى أن تَتبّعي نظاماً غذائياً خاصاً أو حمْيَة لأنك مُرضعة. لكَن، ركزي فقط على أن يكون غذاؤك متنوعاً وشاملاً، وأن تبتعدي عمّا قد يضرّ صحتك وصحة طفلك.