

تغذية ما بعد الولادة

للتغذية دور مهم في فترة الحمل ولا يقل هذا الدور أهمية بعد الولادة

ان نمو طفلك يعتمد بشكل كبير على نوعية وكمية الغذاء الذي تتناولييه، عادة عن حاجة جسمك لتعويض العناصر الغذائية التي فقدتها خلال مرحلتي الحمل والولادة.

- لنبدأ بأهمية زيادة السوائل بحيث لا تقل عن (2) لتر ماء يوميا عدا عن الشوربات والعصائر التي نفضل أن تكون طبيعية.
- تناولي ما يعادل 1/2 وقيّة من البروتينات أي (184) تقريبا مثل (اللحوم الأسماك، الدجاج..) للحصة.
- بالنسبة للحوم بمعدل راحة ويفضل طهيها بالطرق الصحية كالشوي والسلق.
- من اهم العناصر الغذائية التي يجب تعويضها هو الكالسيوم وبالتالي يجب تناول ما لا يقل عن ثلاث أكواب من الحليب أو ما يعادلها من مشتقاته مثل (كوب لبن , 3/1 كوب لبننة, 5 شرحات أجبان صغيرة للحصة الواحدة تقريبا، ولا يوجد أي أضرار إذا تم استخدام المنتجات الخالية أو قليلة الدسم بل يفضل ذلك.
- احرصي على التنوع بأنواع وألوان الخضراوات والفواكه وطرق تحضيرها للاستفادة من جميع الفيتامينات والمعادن.
- تناولي (5-4) حبات من الخضار بحجم قبضة يدك تقريبا طازجة أو مطبوخة.
- تناولي ما يعادل (5-2) حبة من الفواكه بحجم قبضة يدك تقريبا أو عصائرها.
- لا تنسي التنوع بمصادر النشويات أيضاً واختاري العالي بألياف منها كالحبز الأسمر أو النخالة أو الشوفان.
- الأعشاب: ينصح بشرب (الشومر، الحلبة - اليانسون - القرفة) والذي قد يساعد في إدرار الحليب.
- يسمح بتناول ما لا يزيد عن (3-2) فناجين قهوة صغيرة أو ما يعادلها من منتجات الكافيين، تجنبي المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- تناول المشروبات المحتوية على الكافيين قبل الرضعة قد تعيق عملية نوم طفلك وقد تشعره بعدم الارتياح لذا يفضل شربها بعد الإرضاع بكميات معتدلة.
- لخسارة الوزن ما عليك فعله هو الالتزام بالإرشادات والتقليل قدر المستطاع من الأغذية العالية بالدهون والسكريات والملح والوجبات السريعة وممارسة التمارين الرياضية المناسبة لوضعك الصحي بعد استشارة الطبيب.