

شرب كمية كافية من الماء: لتفادي الإصابة بالجفاف وينصح بشرب كوب ماء أثناء كل عملية رضاعة.



اختيار الأطعمة الغنية بالحديد. من المصادر الجيدة للحديد العدس وحبوب الإفطار الغذائية الغنية والخضروات الورقية الخضراء والبازلاء والفواكه المجففة مثل الزبيب. ولمساعدة جسمك على امتصاص الحديد، تناولي الأطعمة الغنية بالحديد مع الأطعمة الغنية بفيتامين C مثل الفاكهة الحمضية.



اختيار الأطعمة الغنية بالكلسيوم: مثل الحليب خالي الدسم ومنتجاته.



احتياجات المرأة المرضعة من السعرات الحرارية:

تحتاج المرضعة إلى أكل المزيد قليلاً، بمقدار 330 إلى 400 سعر حراري يومياً، ليمنحها الطاقة والتغذية لإدرار الحليب.

يجب إضافة تلك السعرات من الأطعمة الصحية الغنية بالمعذيات والفيتامينات والمعادن (كالحبوب الكاملة واللحوم والدواجن ومنتجات الألبان خالية الدسم)



نصائح تغذوية للمرأة المرضعة:

*** تناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم:**
تناول ما لا يقل عن خمس حصص متنوعة من الخضار ونعني بالحصة الحبة متوسطة الحجم أو ما يعادل كوب طازج أو نصف كوب مطبوخ .

*** تناول 4-3 حصص من الفواكه:** ونقصد



بالحصة حبة متوسطة الحجم أو نصف كوب عصير طازج .

حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل بعد الولادة وهو الرابط الجسدي والنفسي بين الأم والطفل حيث توصي كل منظمات الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية في الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل لما في ذلك من أثر عظيم على صحة الأم والطفل.



فوائد الرضاعة الطبيعية على الأم والطفل

للأم	للرضع
* توفير التكلفة ولوقت.	* يوفر التركيبة والتوازن المناسبين للعناصر الغذائية ذات التوازن الحيوي العالي.
* يساعد في عودة الرحم إلى وضعه الطبيعي.	* يوفر الهرمونات التي تعزز التطور الفسيولوجي.
* يطيل الفترات الفاصلة بين الولادات (ومع ذلك، لا يعد ذلك وسيلة موثوقة لمنع الحمل)	* يحسن التطور المعرفي
	* يحمي من الإصابة بمختلف أنواع العدوى والأمراض
	* يقي من بعض الأمراض المزمنة – مثل مرض السكري (بنوعيه)، والسمنة، وتصبب الشرابين، الربو وارتفاع ضغط الدم – في وقت لاحق من الحياة
	* يحمي من الحساسية الغذائية
	* يدعم الوزن الصحي



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

تغذية الأم المرضعة



أهم النصائح لخسارة الوزن خلال فترة الرضاعة

الطبيعية:

- عدم اتباع حميات قاسية وعدم تقليل السعرات الحرارية المطلوبة يوميا حتى لا يتأثر إدرار الحليب.
- المحافظة على الرضاعة الطبيعية المستمرة.
- شرب كمية كافية من الماء والسوائل.
- تناول أطعمة صحية ومتعددة من جميع المجموعات الغذائية.
- ممارسة الرياضة بانتظام.



الأطعمة التي تزيد إدرار الحليب:

الشوفان ، الحلبة، المكسرات ، حليب الأبقار، الخضروات الورقية ، الزبادي، الشومر، التمر ، البطاطا الحلوة، البيض ، والبقوليات .

* التقليل من تناول مصادر الكافيين كالقهوة والشاي حيث يؤدي الإفراط في استهلاك مصادر الكافيين إلى التحفيز الزائد للطفل.



* الابتعاد عن المأكولات البحرية والأسماك الكبيرة التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق كسمك الماكريل واستبداله بالأسماك المنخفضة بالزنبيق مثل السالمون والسردين .



* الابتعاد عن الأطعمة ذات النكهات القوية أو الحارة (مثل البصل أو الثوم) قد يغير نكهة حليب الثدي. قد يحدث تغيير مفاجئ في طعم الحليب .

