

نصائح حول التغذية
السليمة أثناء فترة
الرضاعة الطبيعية

من الأمور القليلة التي تُحدث تغييراً كبيراً في حياتك، هي أن تصبحي أمًا. فبمجرد أن يصبح لديك مولود صغير يحتاج إلى رعاية، تجددين أن نظام حياتك ينقلب رأساً على عقب وتحتل احتياجاتك الخاصة المرتبة الثانية بشكل تلقائي.

لكن حتى عند انشغالك بدرجة كبيرة ما بين الرضاعة الطبيعية وتغيير حفاظات طفلك، فمن المهم ألا تغفلي عن التغذية الجيدة! يقدم لك هذا الكتيب بعض النصائح البسيطة بهدف وضعك على المسار الصحيح.

الطفل يعتمد على الأم في تغذيته

يحتوي لبن الأم على جميع المكونات الغذائية التي يحتاجها الطفل للنمو خلال الشهور الستة الأولى. ويحصل الطفل على كافة المكونات التي يحتاجها. ولضمان حصولك على قدر كافٍ من التغذية، فمن الأهمية بمكان اختيار الأطعمة الجيدة ذات القيمة الغذائية العالية. إذن أنت بحاجة إلى تناول المزيد من المواد المغذية أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. وبالأخص يجب اختيار نوعية الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين (د) ودهون أوميغا 3 والفولات (حمض الفوليك). كما تعد استعادة مستويات الحديد بالجسم بعد الحمل أمراً مفيداً للغاية، وذلك من خلال تناول الأطعمة الغنية بهذا العنصر. انظر المربع الذي يعرض المصادر الغذائية الجيدة أدناه.

الأطعمة التي يُنصح بتناولها

- إن اتباع القاعدة الأساسية البسيطة التي تحث الأشخاص على تناول أنواع عديدة من الطعام يوميًا، يساعد الجسم على امتصاص جميع المواد المغذية. عليك تناول ما يلي:
- 500 جم من الفاكهة والخضروات يوميًا، مثلاً حبتان من الخضروات وثلاث من الفاكهة
 - أسماك من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا؛ انظر قائمة الأسماك صفحة 3
 - لبن خالٍ من الدسم ولبن رائب طبيعي خالٍ من الدسم وزيادي طبيعي قليل الدسم، وذلك بما يعادل نصف لتر يوميًا
 - مرغرين قليل الدسم على السندوتشات ومرغرين سائل أو زيت لأغراض الطهي
 - لحوم أو دجاج أو بيض أو فول أو عدس أو بازلاء يوميًا
 - خبز وبطاطس أو أرز أو معكرونة أو برغل أو ما شابه يوميًا - ويفضل الطحين الأسمر كبديل.

فيما يلي عرض للعناصر المهمة ومصادر الحصول عليها

فيتامين (د)

الأطعمة الغنية بفيتامين (د): اللبن منزوع الدسم واللبن الرائب منزوع الدسم واللبن الرائب قليل الدسم والزبادي الطبيعي قليل الدسم وأغلب أنواع المرغرين، وذلك فضلًا عن الأسماك والبيض. كما تُعد أشعة الشمس من المصادر المهمة.

حمض دوكوساهيكسانويك (DHA) وزيت الأوميغا 3

في الأسماك الغنية بالزيوت مثل السلمون وسمك الإسقمري البحري (الماكريل) وسمك الرنجة.

الفولات/حمض الفوليك

في الخضروات والبقول والحمص والعدس والفاكهة والتوت ومنتجات طحين القمح الأسمر.

الحديد

في اللحوم وبتاتيه الكبد والبودينج الأسمر والخبز المصنوع من طحين القمح الأسمر.

اليود

تحتاجين أيضًا إلى عنصر اليود أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. ولذلك يجب استخدام الملح الغني باليود، لكن مع تجنب الإفراط في استخدامه. يذكر أن العديد من الأملاح المعدنية والأملاح المستخرجة من الأعشاب والأملاح والمجروشة غير غنية باليود. يرجى قراءة ما يرد على العبوة.

يجب تناول الأسماك والمحار

إن الأسماك والمحار من الأغذية الغنية بفيتامين (د) واليود والسليوم؛ والتي تتسم جميعها بالأهمية البالغة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. كما تحتوي أيضاً الأسماك الغنية بالزيوت مثل السلمون وسمك الإسقمري البحري (المكاريل) على زيت أوميغا 3. لذا يُنصح بتناول الأسماك من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً واختيار أنواع مختلفة من تلك الأسماك الغنية بالزيوت أو من سواها.

وكما تم تقديم النصيحة لك أثناء فترة الحمل، فتذكري أنه توجد بعض الأنواع المعينة من الأسماك التي قد تحتوي على نسب مرتفعة من الزئبق والديوكسين وثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCB). لذا يجب عدم تناول هذه الأنواع بكثرة، بحيث لا يزيد عدد مرات تناولها عن مرتين إلى ثلاث مرات في السنة كحد أقصى. هذا يتعلق بصفة خاصة بالأسماك التي لم يتم صيدها بغرض التجارة، حيث إن العديد من الأنواع محل الاهتمام يصطادها الصيادون باستخدام الصنارة.

تناولي الأسماك من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، واختاري أنواعاً مختلفة

أمثلة على الأسماك العادية والمنتجات السمكية والمحار التي يمكن تناولها بأمان:

بضع مرات في السنة

تأكل ما لا يزيد عن 2 إلى 3 مرات في السنة

وذلك بسبب اشتغالها على الزئبق:

سمك الهلبوت (أضخم الأسماك المفلحة)
سمك البريوط
سمك الفرخ
سمك الكراكي
سمك الفرخ الرامح
سمك الشفنين البحري
سمك القرش
سمك أبو سيف
سمك التونة، الطازج/المثلج

تأكل ما لا يزيد عن 2 إلى 3 مرات في السنة

رنجة بحر البلطيق، ورنجة بحر البلطيق المتخمرة:

السلمون والسلمون المرقط من بحر البلطيق وبحريتي فانيرن وفاتيرن وسمك الشار من بحيرة فاتيرن. تخص هذه النصيحة في المقام الأول النساء اللاتي يتناولن الأسماك التي لم يتم صيدها بغرض التجارة، لذا نادراً ما يمكن العثور على تلك الأنواع بالمتاجر العادية.

هذه القائمة ليست شاملة وهناك أنواع أخرى كثيرة يصلح تناولها.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الأسماك التي لا يفضل تناولها بكثرة لأسباب بيئية. يمكن قراءة المزيد حول الأسماك والبيئة من خلال زيارة موقع الويب التالي www.livsmedelsverket.se

كل أسماك المزارع
قديّة الأسكا
سمك زبدة البلم (الأنشوجة)
بلح البحر الأزرق
سمك التونة المعلب
سمك السلور
سمك القد
سرطان البحر (الكابوريا)، ذو لحم أبيض
الإربيان (جراد البحر)
السمك الكروي
السمك الشرائح
الأسماك المفلحة والملساء
سمك الحدوق
سمك التازلي
الرنجة، بما في ذلك المملحة
سمك الغرناد الأزرق
الكركند
سمك الإسقمري البحري (المكاريل)
سمك الب্লাيس (نوع من السمك المفلطح)
الجمبري
سمك القديّة السوداء
سمك السلمون والسلمون المرقط
سمك السردين
المحار المروحي الشكل
السمك المقدد
السمك البلطي
السمك الأبيض



نموذج طبق الطعام يوفر التوازن

لتحقيق توازن جيد بين مختلف المواد المغذية؛ يمكن الاستعانة بنموذج طبق الطعام عند تحضير الطعام. ويوضح هذا النموذج النسب الملائمة من الأطعمة المختلفة.

احرصي على تناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء وممارسة بعض التمارين الرياضية

احرصي على تناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء مع واحدة أو اثنتين من الوجبات الخفيفة الصحية. وبالتالي يصبح من الأسهل الابتعاد عن المشروبات الغازية والكعك والملحجات والحلوى. تحتل ممارسة التمارين الرياضية الأهمية نفسها التي تحتلها التغذية الجيدة، ويفضل القيام بذلك لمدة 30 دقيقة أو أكثر يوميًا. ولا يعني ذلك بالضرورة الاشتراك في عضوية أحد مراكز الألعاب الرياضية، كما أن السير على الأقدام مع اصطحاب عربة الأطفال أمر مفيد للغاية.



إن أفضل ما يمكنك القيام به هو العودة إلى وزنك الأصلي خلال عام، لكنه ليس من المستحسن أن تسرعي في إجراء هذه الخطوة. وستجدين أنك بعد أسابيع قليلة من الولادة تفقدين الكثير من الوزن بسرعة هائلة، وهذا يُعد شيئًا طبيعيًا. إلا أنه يفضل بعد ذلك فقدان الوزن بالمزيد من البطء - من المستحسن ألا يزيد ذلك عن نصف كيلو في الأسبوع.

كم من الوزن يجب عليّ فقده؟

إذا كنت ممن يعانون من الوزن الزائد، فمن المهم أن تحاولي الوصول إلى الوزن الطبيعي. الأمر الذي يمكن تحقيقه عن طريق تناول نوعيات أطعمة جيدة بكميات مناسبة. خاصة إذا كنتِ تعتمدين إنجاب المزيد من الأطفال. جدير بالذكر أنه إذا كان وزنك طبيعيًا، فسوف تقل مخاطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل والولادة. يرجى الاستفسار بمركز الرعاية الصحية الذي تتبعينه عما إذا كان من الممكن أن تحصل على المساعدة من أخصائي في التغذية.



أنت بحاجة إلى المزيد من الماء

أنت بحاجة إلى لتر إضافي من الماء تقريبًا يوميًا إذا كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية، حيث إن السوائل ضرورية لتوفير اللبن. إذا قمت بتناول الماء عند شعورك بالعطش، فأنت بذلك تتناولين الكمية اللازمة. تجنبي تناول المشروبات الغازية والعصائر حيث إنها لا تمدك أنت ولا الطفل بأية تغذية، بل إنها تضيف سعرات حرارية غير ضرورية.

الأمر الواجب وضعها في الاعتبار

جدير بالذكر أن مادة الكافيين الموجودة بالقهوة والشاي تنتقل إلى الطفل من خلال لبن الأم بكميات ضئيلة لا تحدث أضراراً على الطفل. وبالتالي لم تعد هناك حاجة إلى الحد من تناول القهوة والشاي أثناء فترة الرضاعة الطبيعية.

الأبوة وتناول المشروبات الكحولية. يرجى توخي الحذر من الإضافات الغذائية والمنتجات العشبية والأدوية الطبيعية والأدوية التقليدية التي تستند إلى النباتات أثناء فترة الرضاعة الطبيعية، حيث لا يمكن التأكد في الغالب مما إذا كانت هذه المواد ضارة بالطفل أم لا. ومن ثم يجب عدم استخدام مثل تلك المنتجات دون مناقشة ذلك أولاً مع الممرضة الموجودة بمركز الرعاية الصحية للطفل أو أحد الأطباء.

احرصي على تجنب المنتجات المصنوعة من عشب الجنسنج تمامًا، فهي غير مناسبة لمن تقوم بالرضاعة الطبيعية. يرجى توخي الحذر أيضًا من استخدام المنتجات المصنوعة من الطحالب، حيث إنها تحتوي على كميات كبيرة من اليود. وقد تؤدي الجرعات الزائدة من اليود إلى حدوث أضرار. أما النصائح التي ترد حول بكتيريا الليستيريا والتوكسوبلازما فهي تخص السيدات الحوامل فقط، وليس السيدات اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية.

ليس للمشروبات الكحولية أية آثار إيجابية على عملية الرضاعة الطبيعية. وعلى أي حال، ووفقًا لما يجري حاليًا من أبحاث، فإن تناول كمية معتدلة من المشروبات الكحولية ليس له أية مخاطر صحية على الطفل أثناء فترة الرضاعة الطبيعية، حيث يمكن تناول من كوب إلى اثنين من النبيذ أو ما يكافئه مرة أو مرتين أسبوعيًا. حيث تكون كمية الكحول التي يمكن أن تصل إلى الطفل مع اللبن قليلة جدًا.

يرجى قراءة الكتيب
"Think about what sort of company you get drunk in!"

(معرفة أنواع الشركات التي تتناول مشروباتها الكحولية)، وذلك للتعرف على الآثار الأخرى للمشروبات الكحولية والذي تم نشره من قبل

Swedish National Institute of Public Health

(المعهد القومي السويدي للصحة العامة). توفر الوكالات المعنية بتقديم خدمات الرعاية الصحية للأطفال إرشادات حول

رمز ثقب المفتاح دليل سريع لعادات غذائية سليمة



إذا أردت العثور على المزيد من الأطعمة الصحية بصورة أكثر سهولة، فقد يساعدك في هذا الشأن رمز ثقب المفتاح الذي يتم لصقه على الأطعمة - وذلك أثناء التسوق أو تناول الغذاء خارج المنزل. تحتوي الأطعمة التي يتم تمييزها برمز ثقب المفتاح على نسبة أقل من الدهون ذات الفائدة الصحية الأعلى ونسبة سكر وأملاح أقل وألياف أكثر من الأطعمة الأخرى من نفس النوع. من الممكن أن يتم تمييز الفاكهة والخضروات واللحوم والأسماك برمز ثقب المفتاح هذا. قد تحمل أيضًا اللحوم الباردة منخفضة الدسم ومنتجات الألبان علامة ثقب المفتاح، وكذلك الخبز عالي الألياف والرقائق والمعكرونة. مع العلم بأن الفرق بين النسب الضئيلة لمحتوى الدهون في المواد الغذائية يشكل فرقًا على صحة الشخص على المدى الطويل.



هل تعتزمين إنجاب المزيد من الأطفال؟

حتى وإن كان التفكير في إنجاب المزيد من الأطفال سابقاً لأوانه، فرما تبدئين تدريجياً في التفكير بذلك بعد فترة. إذا أردتِ الإنجاب مرة أخرى، فلتبدي بتناول أقراص حمض الفوليك. إذ أن تناول ما يقرب من 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يقلل من مخاطر إصابة الجنين بالسُّسْتة المشقوقة. وللحصول على الفاعلية اللازمة، يجب بدء تناول تلك الأقراص بما يقرب من شهر قبل حدوث الحمل.



**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622
Uppsala 26 751
هاتف: +46(0)18-17 55 00
البريد الإلكتروني: livsmedelsverket@slv.se
www.slv.se