

## الأكل الجيد للأمهات الجدد

تزداد احتياجاتك من العناصر الغذائية أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية. يمكن للأمهات الجدد أن ينتهجن لاختيار الأطعمة التي تساعدن على الشعور بأفضل حالاتهن والمساعدة في تلبية احتياجاتهن الغذائية، بالإضافة إلى تعويض فقدان المغذيات في أجسادهن بعد الحمل والولادة. سيساعدك إجراء تغييرات إيجابية على عاداتك الغذائية في أن تكوني قدوة جيدة لطفلك وعائلتك.

### نصائح للبدء



- يتعلق الأكل الجيد بما تأكلينه فقط، ولكن أيضاً بكيف تأكله. استمتعي بالطعام مع الآخرين وحضري أضعمتك سك كلما أمكن.
- تناولي الطعام بناءً على شهيتك الحقيقية. انتبهي لمشاعر الجوع والعطش، فقد تزداد شهيتك عندما ج جسمك حليب الثدي.
- عليك أخذ الوقت المناسب لتناول الطعام. خططي لوجباتك في وقت مبكر وضمّني ثقافة عائلتك اليد الطعام وتفضيلات الذوق لديهم. حاولي تقليل مشتتات الانتباه أثناء الوجبات.
- ولي مجموعة متنوعة من الأطعمة من [دليل الطعام الكندي](#).
- تناولي الكثير من الخضار والفواكه الطازجة أو المجمدة والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة. اختاري الأطعمة البروتينية مثل منتجات الألبان أو مشروبات الصويا غير المحلاة، وكذلك الدجاج والأسماك والبيض ولحم البقر والمكسرات والفاصوليا والبقوليات. اختاري الأطعمة البروتينية التي تأتي من النباتات في أغلب الأحيان.
- اهدفي إلى تناول 3 وجبات متوازنة يومياً مع وجبات خفيفة مغذية بينها. تبدو الوجبات المتوازنة مشابهة للوجبات المأخوذة من [دليل الطعام الكندي](#)، مع ½ من الطبق مليء بالخضروات والفواكه، ¼ طبق من الحبوب الكاملة و¼ طبق من خيارات البروتين الخالية من الدهون.
- تحتاجين إلى كميات صغيرة من حصص الطعام الإضافية لتوفير المغذيات الكافية لنفسك وإفراز حليب الثدي لطفلك (استمري في القراءة للاطلاع على أفكار للوجبات الخفيفة).
- اختاري الماء في أغلب الأحيان لإرواء عطشك. تحتاجين إلى حوالي 12 كوباً أو 3 لترات من السوائل يومياً. احتفظي بكوب من الماء بالقرب من مكان إطعامك لرضيعك واشربي منه مع كل وجبة.

### التغيرات في جسمك بعد الحمل

خلال تسعة أشهر من الحمل، مر جسمك بالعديد من التغيرات.

أمر يجب أخذها في الحسبان:

- دعت الحاجة إلى حدوث تغيرات في شكل الجسم ووزنه لدعم الحمل الصحي.
- يساعد اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة، وتناول الطعام بانتظام طوال اليوم، والمشاركة في الحركة المبهجة الأمهات الجدد على الشعور بأفضل حالاتهن، دون تقليل كمية حليب الثدي.
- قد تكون الحمية ضارة ولا ينصح بها. يمكن أن تجعلك القيود تشعرين بالتعب وتجعلك أكثر عرضة للإصابة بالمرض.
- تعاملتي مع تغيرات جسمك بلطف. كوني قدوة لطفلك من حيث قبول الجسد.



## الأسئلة المتداولة حول الرضاعة الطبيعية والتغذية

### ما بعض الأمثلة على الوجبات الخفيفة أثناء الرضاعة؟

- حليب 1% ، شرائح خبز الحبوب الكاملة، زبدة الفول السوداني والموز
- زيادي يوناني سادة، توت مشكل، حبوب كاملة
- شوربة العدس والخضروات والجبن الصلب ومقرمشات الحبوب الكاملة
- خضروات نيئة، حمص، تورتيللا من القمح الكامل
- لوز محمص، تفاح ومشروب صويا غير محلي
- سلطة تونة على خبز من القمح الكامل، عنب وحليب 1%
- سلطة السبانخ مع الجوز المحمص وخضار مشكلة مقطعة وجبن شيدر مبشور وخل بالزيت
- سموذي مصنوع من موزة واحدة، ربع كوب من خليط التوت المجمد، ربع كوب زيادي يوناني، سبانخ طازجة و1 كوب حليب



### هل هناك أطعمة لا يجب أن تناولها وأنا مُرضعة؟

يمكنك الاستمتاع بمعظم الأطعمة أثناء الرضاعة الطبيعية. لا تحتاجين إلى تجنب الأطعمة المسببة للحساسية مثل الحليب أو البيض أو الفول السوداني أو السمك حيث لا يوجد دليل على أن تجنب هذه الأطعمة سيحمي طفلك من الإصابة بالحساسية. من حين لآخر، قد يكون الرضع حساسين تجاه بعض الأطعمة في طعام الأم. إذا ظننت أن طفلك يعاني من الهياج أو الغازات من بعض الأطعمة التي تناولتها، توقفي عن تناولها لمدة أسبوع تقريباً. جربها مرة أخرى لمعرفة ما إن كان طفلك يتفاعل معها بنفس الطريقة.

### ماذا عن شرب الكحول؟

من الأفضل للأمهات المرضعات تجنب تعاطي الكحول. يمر الكحول إلى حليب الثدي في غضون 30-60 دقيقة بعد بدء الشرب. يمكن أن يقلل الكحول من إدرار الحليب ويتداخل مع إفرازك للحليب. ناقشي الكحول والرضاعة الطبيعية مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

### هل الكافيين آمن في طعامي؟

الكافيين هو منبه يوجد بشكل طبيعي في أطعمة مثل القهوة والشاي والشوكولاتة. يضاف أيضاً إلى مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية. يفرز الكافيين في حليب الثدي وقد يُبقي طفلك مستيقظاً ويقلل من إدرار الحليب. توصي وزارة الصحة الكندية بحد أقصى **300 ملغ من الكافيين** يومياً للأمهات الجدد. توجد هذه الكمية من الكافيين في حوالي كوين (8 أونصات / 250 مل) من القهوة. يحتوي الشاي الأخضر والأسود على 30-50 ملغ من الكافيين لكل 250 مل أو 1 كوب.



راجع في مارس / آذار 2023 من قبل خبراء تغذية مسجلين