



تغذیه پس از زایمان



بیمارستان شهدای پاکدشت

در طی ۶ هفته اول بعد از زایمان نباید محدودیت انرژی داشته باشید. زیرا بدن نیازمند است تا آنچه در زمان تولد نوزاد از دست رفته است باز یابد و نیاز کودک تامین شود. تغذیه با شیر مادر به طور معجزه آسا باعث کاهش وزن نمی شود ولی به کاهش وزن کمک می کند.

خانمی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حبوبات و دانه های مغذی، میوه های تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می کنند باید مورد توجه قرار گیرد.

قزل آلا

این ماهی بعد از زایمان به عنوان یک نیروگاه تولید انرژی برای مادر عمل می کند. مثل سایر ماهی ها، قزل آلا سرشار از چربی دی. اچ. آ است که برای تکامل سیستم عصبی نوزاد ضروری است

این چربی روی حالت روانی مادر نیز تأثیر دارد و نقش مهمی در پیشگیری از افسردگی پس از زایمان دارد.

حبوبات

حبوبات مخصوصاً در رنگ های تیره مثل لوبیا، برای زنان شیرده گیاه خوار بسیار مناسب هستند. این مواد نه تنها سرشار از آهن هستند، بلکه منبع با کیفیت پروتئین غیر حیوانی نیز می باشند

برنج سبوس دار:

غذاهایی مانند برنج سبوس دار به شما کمک می کند تا انرژی مورد نیاز برای تولید بهترین و باکیفیت ترین شیر را برای کودکان در اختیار داشته باشید.

تخم مرغ

زرده تخم مرغ یکی از منابع ویتامین D است. یک ماده اساسی برای استحکام استخوان ها و رشد کودک. علاوه بر آن تخم مرغ منبعی ترکیبی از پروتئین های مختلف و متنوع مورد نیاز بدن است. سعی کنید روزانه دو عدد تخم مرغ مصرف کنید.

سبزیجات برگ دار

این سبزیجات منبع غنی ویتامین A و کلسیم غیر لبنی هستند. البته ویتامین C و آهن نیز دارند. از طرف دیگر آنتی اکسیدان های مناسب برای سلامت قلب را نیز دارا هستند. این مواد کالری کمی نیز دارند.

غلات کامل

بعد از یک شب بی خوابی برای مادر شیرده، یک صبحانه تهیه شده از غلات کامل تمام انرژی از دست رفته در شب قبل را به او بر می گرداند. غلات را با شیر گرم و تمشک مخلوط کنید تا برای خود یک صبحانه ایده آل تهیه کنید.

آب

کمبود آب یکی از بزرگترین علل کمبود انرژی است و مادران شیرده بیشتر در معرض این خطر قرار می‌گیرند. برای تأمین سطح انرژی و تولید شیر مناسب، به میزان کافی آب مصرف کنید. می‌توانید نیاز خود به آب را با یک لیوان آب میوه یا شیر نیز تأمین کنید.

اما در مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مثل چای و قهوه احتیاط کنید و بیشتر از ۲-۳ فنجان مصرف نداشته باشید. زیرا این کافئین وارد شیر شما می‌شود و کودک را بی‌قرار و بد خواب می‌کند.

نان ۱۰۰٪ گندم (تمام غله)

اسید فولیک برای مراحل رشد اولیه جنین در دوره بارداری ضروری است؛ اسید فولیک یک ماده بسیار مهم در شیر مادر برای حفظ سلامتی کودک است. البته برای سلامتی خود مادر نیز ضروری است. نان‌های گندم و پاستاها سرشار از این ماده حیاتی‌اند. از طرفی مقدار قابل توجهی آهن و فیبر نیز دارند.

مركبات

مركبات به دليل دارا بودن ويتامين C برای مادران شیرده ضروری هستند. اگر زمان کافی برای میان وعده ندارید، یک لیوان آب پرتقال تازه کافی است تا ویتامین C و کلسیم مورد نیاز شما تأمین شود.

محصولات لبنی کم چرب

ماست، شیر و یا هر محصول لبنی، نقش بسزایی در کیفیت شیر شما دارد.

این محصولات دارای پروتئین و ویتامین‌های B و D هستند. از طرفی منبع غنی کلسیم نیز می‌باشند که برای اسکلت بندی نوزاد شما ضروری است. از طرفی کلسیم نیاز خود مادر شیرده نیز هست. حداقل ۳ سهم از لبنیات به صورت روزانه، برای مادر شیرده ضروری است.

گوشت

وقتی دنبال غذایی برای تأمین انرژی روزانه هستید، به دنبال غذاهای دارای آهن بروید. کمبود آهن می‌تواند سبب کاهش سطح انرژی شده و شما را از برآوردن خواسته‌های شیرخوارتان بازدارد. هنگام شیردهی باید پروتئین و ویتامین B12 زیادی دریافت کنید. گوشت بره منبع غنی این مواد است.

تمشک

مادران شیرده باید روزانه حداقل ۲ لیوان آب میوه بخورند. آنتی اکسیدان‌های موجود در تمشک نیازهای روزانه شما را برآورده می‌کنند. این خوردنی سیر کننده و خوش مزه مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بدن شما است و سطحی از کربوهیدرات را که برای تأمین انرژی و قند خون لازم است را فراهم می‌کند.