

الأكل الصحي أثناء الرضاعة الطبيعية

يشجّعك مستشفى النساء على إرضاع طفلك رضاعة طبيعية، فحليب الأم هو الغذاء المثالي لطفلك.

ما فوائد الرضاعة الطبيعية؟

حليب الأم:

- ملائم لجهاز طفلك الهضمي الذي لا يزال في طور النمو
- يحمي طفلك من العدوى والإسهال والحساسية
- جاهز دائماً ودرجة حرارته مناسبة وهو مجاني.

نظامك الغذائي مهم أيضاً، فالتغذية الجيدة أثناء الرضاعة الطبيعية تمكّن بالعناصر الغذائية الإضافية التي تحتاجين إليها، وتساعدك على تحمّل المتطلبات الجسدية للعناية بمولودك الجديد. حاولي تناول وجبات منتظمة ومتنوعة كلما أمكنك ذلك.

راجعِي دليل المجموعات الغذائية الصحية ونماذج خطط الوجبات في نهاية نشرة الحقائق هذه لمعرفة الأطعمة التي ينبغي تناولها يومياً وكيف يمكنك إدخالها في وجباتك اليومية.

العناصر الغذائية المهمة التي تحتاجين إليها أثناء الرضاعة الطبيعية

البروتين

يحتوي حليب الأم على البروتين الذي يساعد طفلك على النمو. ومن المصادر الجيدة للبروتين أثناء الرضاعة الطبيعية: اللحوم والدجاج والبيض والحبوب والزيادي والمكسرات والتوفو والعدس والفاصولياء المطبوخة والبازلاء المجففة المجروشة.

الكالسيوم

يساعد الكالسيوم على تكوين عظام قوية لك ولطفلك. وتُعدّ منتجات الألبان أفضل مصدر للكالسيوم.

كما توفر الأسماك التي يمكن تناول عظامها، كالسلمون والسردين المعلب، الكالسيوم.

توجد كميات قليلة من الكالسيوم في أطعمة أخرى، لكن معظم الكالسيوم الذي نحصل عليه يأتي من منتجات الألبان.

تحقّقي من الملصق الغذائي إذا كنتِ تشربين حليب الصويا أو اللوز أو الأرز. واختاري نوعاً يحتوي على ما لا يقلّ عن 100 ملغ من الكالسيوم لكل 100 مل – وهي كمية مماثلة تقريباً لما يحتوي عليه حليب البقر. تحتوي منتجات الألبان قليلة الدسم على كمية الكالسيوم نفسها الموجودة في المنتجات كاملة الدسم.

فيتامين د

يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم واستخدامه. يحصل جسمك على معظم احتياجاته من فيتامين د من تعرّض بشرتك لأشعة

الشمس، كما تحصلين على كمية قليلة منه من الأطعمة مثل الأسماك الدهنية وصفار البيض والزبدة النباتية.

لا يحصل كثير من الأشخاص على كمية كافية من فيتامين د. وإذا كانت بشرتك داكنة، أو كنتِ تقضين وقتاً طويلاً في الأماكن المغلقة، أو كنتِ ترتدين ملابس تغطّي معظم جسمك قد يكون مستوى فيتامين د لديك منخفضاً.

وقد يؤدي الانخفاض الشديد في مستويات فيتامين د إلى ضعف العظام وآلام العضلات لدى البالغين، وإلى مشكلات في العظام لدى الأطفال الرضع. وإذا كنتِ تعتقدين أنكِ معرضة لذلك، اطلبي من طبيبك فحص مستوى فيتامين د لديك. وإذا كان منخفضاً، ستحتاجين إلى تناول مكمل غذائي.

يحصل الأطفال على بعض فيتامين د من حليب الأم، لكن هذه الكمية قد لا تكون كافية. ويحتاج جميع الأطفال الرضع إلى تناول مكمل غذائي من فيتامين د بجرعة 400 وحدة دولية (IU) كل يوم خلال الأشهر الإثني عشر الأولى من حياتهم.

وليست جميع مكملات فيتامين د آمنة للأطفال، لذا اطلبي من الصيدلي أن يوصي لك بمكمل غذائي مناسب.

الحديد

قد ينخفض مستوى الحديد لديك أثناء الحمل، مما قد يؤدي إلى شعورك بالتعب. ومن المهم أثناء الرضاعة الطبيعية الحفاظ على مستوى كافٍ من الحديد في جسمك.

ومن أغنى مصادر الحديد الكبد واللحوم والدجاج والأسماك. كما يمكنك الحصول على الحديد من الفاصولياء والعدس والحبوب الكاملة وحبوب الإفطار والخضار الورقية الخضراء، ومن مشروبات مثل Milo وOvaltine.

إذا كان مستوى الحديد لديك منخفضاً أثناء الحمل، اسأل طبيبك عما إذا كان ينبغي لك الاستمرار في تناول أقراص الحديد أثناء الرضاعة الطبيعية.

اليود

يساعد اليود على نمو دماغ طفلك. وخلال الحمل والرضاعة الطبيعية ستحتاجين إلى كمية من اليود أكبر من المعتاد، ولكن قد يصعب الحصول على كمية كافية منه من الطعام.

توفر المأكولات البحرية ومنتجات الألبان واليود المضاف إلى دقيق الخبز بعض اليود، إلا أن هذه الكمية قد لا تكون كافية أثناء الرضاعة الطبيعية. كما أن الرضاعة الطبيعية تزيد من حاجتك إلى اليود بمقدار 150 ميكروغرام (mcg أو µg) يومياً. وتحتوي معظم مكملات الفيتامينات المتعددة المخصصة للحمل والرضاعة الطبيعية على هذه الكمية.

إذا كنت تستخدمين الملح بانتظام في الطهي أو على المائدة، استبدليه بالملح المدعم باليود للحصول على كمية أكبر من اليود.

السوائل

عندما تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية، يحتاج جسمك إلى كمية كافية من السوائل لتعويض السوائل التي تُستخدم في إنتاج حليب الأم. وقد تشعرين بالعطش أكثر من المعتاد. اشربي كمية تكفي لإرواء عطشك، وعادةً ما تكون ثمانية أكواب على الأقل يومياً. وتحتسب جميع السوائل التي تشربينها ضمن هذه الكمية، لكن الماء هو الخيار الأكثر فائدة للصحة. وقد تشعرين المشروبات السكرية كعصير الفاكهة والمشروبات الغازية والشراب المركز المحلى بالشبع، مما قد يقلل من شهيتك لتناول أطعمة مغذية أكثر.

إذا كنت تتبعين نظاماً نباتياً صرفاً أو حمية نباتية أو لا تتناولين

اللحوم

يمكنك تلبية احتياجاتك الغذائية أثناء الرضاعة الطبيعية إذا كنت تتبعين نظاماً غذائياً نباتياً صرفاً أو حمية نباتية، أو تتجيبين الأطعمة ذات المصدر الحيواني. ما عليك سوى التخطيط لوجباتك بعناية، والحرص على تناول كميات كافية من البروتين والحديد وفيتامين ب 12 والكالسيوم.

البروتين والحديد: تُعدّ المكسرات والبذور والفاصولياء والعدس والتوفو والحمص بطحينة مصادر جيدة للبروتين والحديد (راجع الجدول في الصفحة 4 لمعرفة أحجام الحصص).

لا يمتصّ الجسم الحديد الموجود في هذه الأطعمة بسهولة امتصاصه للحديد الموجود في اللحوم، لذا احرصي أيضاً على تناول أطعمة أخرى غنية بالحديد كالحبوب الكاملة وحبوب الإفطار المدعمة بالحديد والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والخضار الورقية الخضراء. كما تحتوي مشروبات مثل Milo وOvaltine على الحديد.

يساعد تناول الفاكهة والخضار الغنية بفيتامين سي مع الأطعمة الغنية بالحديد جسمك على امتصاص الحديد بشكل أفضل.

الكالسيوم: إذا كنت لا تتناولين منتجات الألبان، اختاري أنواع الحليب النباتي المدعمة بالكالسيوم (مثل حليب الصويا)، أو تناولي مكملًا غذائياً من الكالسيوم.

فيتامين ب 12: يُعدّ هذا الفيتامين مهماً لتكوين خلايا دم طفلك ولنمو جهازه العصبي ودماغه.

ولا يوجد فيتامين ب 12 بشكل طبيعي إلا في الأطعمة ذات المصدر الحيواني كالحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض. وإذا كنت تتناولين كميات قليلة من هذه الأطعمة أو لا تتناولينها على الإطلاق، قد لا تحصلين على كمية كافية من فيتامين ب 12. ويُضاف فيتامين ب 12 إلى بعض أنواع الحليب النباتي وبدائل اللحوم، لكن الكمية التي توفرها قد لا تكون كافية إذا كانت مصادر الأخرى من هذا الفيتامين محدودة.

قد ينخفض مستوى فيتامين ب 12 بسرعة أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية. والأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية من أمهات يتبعن نظاماً غذائياً نباتياً صرفاً معرضون أكثر لعدم الحصول على كمية كافية من فيتامين ب 12. وإذا كنت معرضة لذلك، اطلبي فحص مستوى فيتامين ب 12 لديك، وتحذّثي إلى أخصائي التغذية أو الطبيب بشأن تناول المكملات الغذائية.

هل يمكنكِ شرب الكحول أثناء الرضاعة الطبيعية؟

تجنّبي شرب الكحول في الفترة الأولى من بدء الرضاعة الطبيعية، فهذا يساعد طفلكِ على الحصول على كمية كافية من الحليب وعلى انتظام نمط نومه واستيقاظه. وقد يستغرق ذلك أربعة أسابيع على الأقل.

إذا اخترتِ شرب الكحول، انتظري ساعتين على الأقل بعد تناول مشروب كحولي قياسي واحد قبل إرضاع طفلكِ، للتأكد من أنّ حليبك لا يحتوي على الكحول.

راجعى المصادر أدناه للمزيد من المعلومات.

هل من الآمن تناول الأدوية العشبية والتقليدية أثناء الرضاعة الطبيعية؟

قد تنتقل بعض المستحضرات العشبية إلى طفلكِ عن طريق حليبكِ وقد تكون ضارة. لذا استشري دائماً اختصاصي رعاية صحية قبل تناولها.

للمزيد من المعلومات، اقرئي نشرة الحقائق الصادرة عنا بعنوان "الأدوية العشبية أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية"

thewomens.org.au/health-information/factsheets#herbal-and-traditional-medicines-and-pregnancy

إلى متى يمكنكِ إرضاع طفلكِ رضاعة طبيعية؟

يوفر حليب الأم وحده لطفلكِ جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها خلال الأشهر الستة الأولى. وبعد ذلك، يمكنكِ البدء تدريجياً بإدخال الأطعمة الصلبة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.

ويظل حليب الأم جزءاً مهماً من غذاء طفلكِ خلال السنة الأولى من حياته على الأقل. ويمكنكِ الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لما توفّره من راحة وغذاء وحماية، طالما رغبتِ أنتِ وطفلكِ في ذلك.

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنكِ طلب مترجم شفهي إذا كنتِ بحاجة إلى ذلك.



Interpreter

دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنكِ الحصول على المساعدة إذا تعرّضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنكِ الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

للمزيد من المعلومات

المستشفى الملكي للنساء (The Royal Women's Hospital)

يُرجى زيارة موقع مستشفى النساء الإلكتروني للمزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية.

thewomens.org.au/health-information

الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية (ABA)

يقدم موقع الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية (ABA) مجموعة من المصادر، بما في ذلك معلومات حول تناول الكحول أثناء الرضاعة الطبيعية والكافيين أثناء الرضاعة الطبيعية.

هاتف: 1800 686 268 (خط المساعدة للرضاعة الطبيعية)

breastfeeding.asn.au

تطبيق Feed Safe

تطبيق مجاني طوّره الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية (ABA)

بالتعاون مع ريتش لابتكارات تعزيز الصحة (Reach Health)

(Promotion Innovations) وجامعة كيرتن (Curtin)

(University)، ويهدف إلى مساعدة الأشخاص على اتخاذ أفضل

الخيارات بشأن كيفية الجمع بين الرضاعة الطبيعية وتناول الكحول بأمان.

feedsafe.net

Eat for Health

زوري موقع المبادئ التوجيهية الأسترالية للنظام الغذائي (Australian

Dietary Guidelines) للحصول على نصائح وموارد حول تناول

الطعام الصحي، بما في ذلك معلومات عن أفضل الأطعمة للأطفال

الرضع. وابحثي عن كتيب "امنحي طفلكِ أفضل بداية (Giving your

baby the best start)".

eatforhealth.gov.au

دليل المجموعات الغذائية الصحية

استخدمي هذا الدليل لتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، وتناولي كميات أكبر أو أقل منها بحسب شهيتك.

المجموعة الغذائية	عدد الحصص اليومية	كل عنصر هو مثال على حصة واحدة
الخضار والبقوليات (الفاصولياء والعدس والحمص)	7 ½ حصة	تعاادل الحصة الواحدة نحو 75 غراماً أو ½ كوب من الخضار - كوب واحد من خضار السلطة ½ حبة متوسطة الحجم من البطاطا أو البطاطا الحلوة ½ كوب من البقوليات المطبوخة أو المجففة أو المعلبة
الفاكهة	2	تعاادل الحصة الواحدة نحو 150 غراماً أو - ثمرة واحدة متوسطة الحجم - حبتان صغيرتان من الفاكهة كالشمش أو الخوخ (البرقوق) - كوب واحد من الفاكهة المقطعة إلى مكعبات أو التوت 30 غ من الفواكه المجففة مثل 4 أنصاف من المشمش المجفف أو ملعقة كبيرة ونصف من الزبيب
اللحوم وبدائلها	3 ½	- قطعة واحدة من اللحم أو الدجاج المطبوخ بحجم راحة اليد (100 غ) - شريحة واحدة من السمك متوسطة الحجم (150 غ) - بيضتان - كوب واحد (150 غ) من البقوليات المطبوخة أو المعلبة كالعدس أو الحمص أو الفاصولياء الحمراء ⅔ كوب (170 غ) من التوفو - حفنة واحدة (40 غ) من المكسرات أو البذور 40 غ من زبدة المكسرات
منتجات الألبان أو بدائلها	2 ½	- كوب واحد (250 مل) من الحليب - شريحتان من الجبن (40 غ) - عبوة صغيرة (200 غ) من الزبادي - كوب واحد (250 مل) من حليب الصويا أو الأرز أو اللوز، أو غيره من أنواع الحليب النباتي المدعمة بالكالسيوم، على أن يحتوي على 100 ملغ على الأقل من الكالسيوم المضاف لكل 100 مل
أطعمة الحبوب (الخبز والحبوب)	9	- شريحة واحدة من الخبز المربع (40 غ) أو قطعة تشاباتي واحدة ½ رغيف خبز لبناني، أو 3 قطع من الخبز المقرمش، أو نصف رغيف - أفنجي/الصمّون (roll) متوسط الحجم ⅔ كوب (30 غ) من رقائق حبوب الإفطار ½ كوب (75 إلى 120 غ) من الأرز أو المعكرونة أو النودلز أو الكينوا المطبوخة
الزيوت غير المُشبعة والمدهونات	اختياري	14 إلى 20 غ يومياً – من ملعقة إلى ملعقتين

قلّلي من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكريات المضافة كالkekke والبسكويت والمعجنات والوجبات الجاهزة الغنية بالدهون والمشروبات والعصائر المحلاة بالسكر.

لا بأس بتناول كميات صغيرة منها، لكن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى زيادة الوزن أكثر من اللازم أو قد يحل محل أطعمة صحية أكثر.

نماذج خطط الوجبات

إنّ تناول عدد الحصص اليومية الموصى بها من المجموعات الغذائية الخمس (راجعى جدول **المجموعات الغذائية الصحية**) أسهل مما تعتقدين. فمن خلال بعض الخيارات البسيطة، يمكنكِ بسهولة الحصول على عدد الحصص اللازمة يومياً. وتوضح نماذج خطط الوجبات هذه المجموعات الغذائية وعدد الحصص التي توفرها كل وجبة.

الوجبة	الطعام	الكمية	المجموعة الغذائية وعدد الحصص
الإفطار	حبوب إفطار من الحبوب الكاملة مع حليب قليل الدسم خبز محمّص	60 غ من حبوب الإفطار شريحة واحدة	حصتان من الحبوب حصّة واحدة من منتجات الألبان أو بدائلها حصّة واحدة من الحبوب
وجبة خفيفة صباحية	خبز المافن الإنجليزي	قطعة صغيرة واحدة	حصّة واحدة من الحبوب
الغداء	ساندويتش من الدجاج والسلطة تفاحة	شريحتان من الخبز 50 غ من الدجاج كوب واحد من خضار السلطة حبة طماطم واحدة حبة متوسطة الحجم	حصتان من الحبوب 1/2 حصّة من اللحوم أو بدائلها حصّة واحدة من الخضار حصّة واحدة من الخضار حصّة واحدة من الفاكهة
وجبة خفيفة بعد الظهر	خبز مقرمش جبين	3 (35 غ) شريحة واحدة	حصّة واحدة من الحبوب 1/2 حصّة من منتجات الألبان أو بدائلها
العشاء	معكرونة باللحم البقري المفروم والفاصولياء الحمراء	1 1/2 كوب من المعكرونة المطبوخة 100 غ من اللحم المفروم المطبوخ 1/4 كوب من الفاصولياء الحمراء	2 1/2 حصّة من الحبوب حصّة واحدة من اللحوم أو بدائلها 1/2 حصّة من الخضار 1 1/2 حصّة من الخضار 1/2 حصّة من الخضار
	سلطة من الطماطم والخضار الخضراء	1 1/2 حبة طماطم متوسطة الحجم 1/2 حبة بصل 1 1/2 كوب من الخضار الورقية الخضراء 1/2 حبة طماطم	1 1/2 حصّة من الخضار 1/2 حصّة من الخضار
وجبة خفيفة مسائية	مشمش مع زبادي قليل الدسم	كوب واحد من المشمش المطهون أو المعلّب 100 غ من الزبادي (1/2 نصف عبوة صغيرة)	حصّة واحدة من الفاكهة حصّة 1 من منتجات الألبان أو بدائلها

يُرجى زيارة موقع Eat for Health الإلكتروني للمزيد من المعلومات والنصائح حول التخطيط لوجبات صحية.