

اهم الاطعمة الغذائية للأم المرضعة

تعتبر الرضاعة الطبيعية ضرورية جداً للرضيع وهي تؤمن له كافة العناصر الغذائية الضرورية لنموه الفكري والجسدي المثالي والصحي المتكامل.

تؤمن الرضاعة الطبيعية المناعة الضرورية للطفل وتحميه من الإصابة بالالتهابات الرئوية والربو والاسهال وتحميه من الإصابة بالعديد من الأمراض والعديد غيرها بالإضافة الى ذلك تؤمن العديد من المنافع للأم أيضاً وتساعد على إعادة الرحم الى وضعيته وتخفيف النزيف بعد الولادة وتقي من الإصابة بسرطان الثدي والمبيض ولكن من جهة أخرى، تؤدي الرضاعة الطبيعية الى فقدان الكثير من الطاقة والسعرات الحرارية لذلك يجب على الأم تعويض هذا النقص من خلال اتباع نظام غذائي غني بكافة العناصر الغذائية لتقوية بنيتها الصحية.

اليك اهم الأطعمة الغذائية التي يجب ادراجها بنظامك الغذائي أثناء فترة الرضاعة:

السماك: يعتبر السمك والمأكولات البحرية على أنواعها مصدر مهم للبروتين والفيتامين D والزيوت والأحماض الدهنية الأوميغا 3 والتي تعد عناصر غذائية ضرورية لنمو دماغ الرضيع وتطور قدرته المعرفية والعقلية وتطور نظره.

الفواكه والخضار: تحتوي الفواكه والخضار على نسبة عالية من الماء والفيتامينات والمعادن والأملاح والحديد ومضادات الأكسدة الضرورية لغذاء الأم ولنمو الرضيع بشكل سليم وصحي.

الحليب ومشتقاته: يحتوي الحليب وكافة مشتقاته على البروتين والدهون النباتية والفيتامين D و B والكالسيوم، الضرورين لنمو عظام وأسنان الطفل بصورة مثالية. لذلك يجب شرب 3 أكواب حليب يومياً أو تناول 3 حصص من الأجبان والألبان يومياً .

المعادن: ان العناصر الغذائية الغنية بالمعادن تساهم على تطوير نمو الرضيع بطريقة سليمة وصحية، لأن المعادن تساعد على امتصاص الجسم للكالسيوم وكافة العناصر الغذائية الأخرى كما يساعد على

تقوية الدورة الدموية وتكوين كريات الدم. أهم الأطعمة الغنية بالمعادن هي الحليب ومشتقاته واللحوم الحمراء والخضار.