

4 أخطاء غذائية شائعة عليك تجنبها أثناء الرضاعة الطبيعية

تعمل المرأة الحامل على الإنتبه الى النظام الغذائي والصحة والرشاقة واسلوب الحياة، لدى معرفتها بخبر حملها على الفور ويستمر هذا الإهتمام لبعء الولادة وحتى خلال فترة الرضاعة الطبيعية. ومن شدة الإنتباه والاهتمام من الممكن أن ترتكب الأم المستقلبية أخطاء شائعة بما يتعلق بتغذيتها خلال فترة الحمل أو الرضاعة، والتي تؤثر سلبًا على الأم والرضيع.

عليك تجنب اتباع الأخطاء الشائعة التالية أثناء الرضاعة الطبيعية:

الحمية الغذائية القاسية: ينصح تجنب اتباع نظام حمية غذائية قاسية من أجل فقدان الوزن بسرعة بعد الولادة وأثناء فترة الرضاعة، لأن الأم تحتاج خلال هذه الفترة كمية جيدة من السعرات الحرارية والطاقة الإضافية خلال اليوم.

ويفضل اتباع نظام غذائي صحي وسليم ويحتوي على كل المعادن والفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية للأم وللطفل.

عدم وضع جدول للوجبات:

أحياناً تفوت الأم وجبة الإفطار أو تتناول وجبة واحدة في آخر اليوم وتهمل في تناول العناصر الغذائية المتنوعة والتي يحتاجها جسمها في فترة الرضاعة. هذا يؤثر سلباً على صحة الأم والطفل وأيضاً يقلل إدرار الحليب لديها.

استهلاك المنبهات بكثرة: يؤثر كثرة استهلاك المنبهات خلال فترة الرضاعة الطبيعية على دورة نوم الأم وحديث الولادة بالتالي تؤثر على معدل الرضاعة وتخفف إدرار الحليب.

الإكثار من تناول الوجبات السريعة: تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون والمواد الحافظة والملح، التي تؤثر على صحة الأم والرضيع سلباً.