6 فيتامينات ومعادن تحتاجها الأم خلال الرضاعة الطبيعية

تعتقد الكثير من الامهات الجدد أن مع انتهاء فترة الحمل تنتهي مرحلة تناول الفيتامينات والمعادن. لكن هذا اعتقاد غير صحيح، لأن الأم المرضعة تحتاج الى كمية كبيرة من الفيتامينات والمكملات الغذائية، لتستطيع أن تعطي رضيعها الحليب المفيد وتكون بصحة جيدة هي أيضًا.

تعرفي على أبز 6 انواع فيتامينات ومعادن عليك استهلاكها خلال فترة الرضاعة الطبيعية:

1. الكالسيوم: يعتبر الكالسيوم على رأس لائحة الفيتامينات التي تحتاجها الأم خلال هذه الفترة، من اجل الحفاظ على صحة عظامها وعلى إدرار الحليب. تحتاج الأم المرضعة خلال هذه الفترة إلى 1000 ملليجرام كالسيوم يوميًا.
2. الحديد: يعد الحديد من المعادن الضرورية للأم المرضعة. من أهم علامات نقص الحديد لدى الأم خلال فترة الرضاعة هي الشعور بالدوار والإرهاق.

كما يفضل تناول الحديد بعد استهلاك عصير الليمون أو البرتقال لأن الفيتامين C يساعد على امتصاص الجسم للحديد.

3. الأوميغا 3: يعتبر الأوميغا 3 من المكملات الغذائية الضرورية للحامل والأم الجديد. فيؤثر الاوميغا 3 على تنشيط دماغ الرضيع.
4. حمض الفوليك: يعرف حمض الفوليك انه من أهم العناصر الغذائية الضرورية للحامل والجنين خلال فترة الحمل كما ترافق أهميته الكبيرة الأم والمولود. تحتاج الأم المرضة 500 ملليجرام من حمض الفوليك يوميًا.
5. مجموعة الفيتامينات: تحتاج الأم المرضعة الى الغستمرار بتناول مجموعة الفيتامينات التي كانت تتناولها خلال الحمل. ينصح بأخذ قرص من هذه مجموعة الفيتامينات يوميًا مع وجبة الغداء.
6. الفيتامينات الطبيعية: يمكن استبدال تناول الحبوب بالفيتامينات الطبيعية من خلال التركيز على استهلاك الأطعمة التي تحتوي على كمية جيدة من احتياج الجسم لهذه العناصر.

فتحتاج الأم الى 3 اكواب من الحليب في اليوم وحيث يمكنها تناول لبن الصويا والأجبان القليلة الدسم والدهون لأخذ حاجتها من الكالسيوم.

كما يمكن الحصول على الحديد الطبيعي من السبانخ، الملوخية، عصير الدوم، العسل الأسود (دبس التمر أو القصب)، الشمندر. وبالنسبة للأوميغا 3 فيمكن للام استهلاك الأسماك والمأكولات البحرية والمكسرات النيئة والجوز وبذور الكتان وبذور الشيا…

وأهم مصادر حمض الفوليك الطبيعية هي الخضروات الورقية، الفواكه الحمضية، الفاصوليا الحمراء ،الخبز والحبوب المعالجة والأفوكادو.