

# Nutrition Facts

## الأكل الصحي للأمهات الجدد

الأكل الصحي والنشاط البدني المنتظم بعد الحمل سيساعدك ويساعد طفلك في البقاء بصحة جيدة. كما أن أكل الأطعمة الصحية يساعد في استبدال مخزون المغذيات بجسمك بعد الحمل والولادة. كما سيساعدك في أن تكوني قدوة جيدة لطفلك وأسرتك.

### نصائح للبدء في الأكل الصحي



- استخدم دليل الأغذية الكندي لتخطيط وجباتك ووجباتك الخفيفة.
- قومي بتضمين الكثير من الخضروات والفواكه الطازجة والمجمدة والمنتجات المصنوعة من حبوب كاملة. اختاري الأغذية التي تحتوي على بروتين مثل منتجات الحليب منخفض الدسم أو مشروبات الصويا غير المحلاة الغنية بالمواد الغذائية وأيضًا الدجاج والسك والبيض واللحم والمكسرات والفاصوليا والبقوليات. أكثر من اختيار الأطعمة التي تحتوي على بروتين من مصدر نباتي.
- اهدفي لتناول ثلاث وجبات متوازنة يوميًا مع وجبات خفيفة صحية بينها. تبدو الوجبات المتوازنة متشابهة للقطعة أعلاه من دليل الأغذية الكندي، مع ½ الطبق ممتلئ من الخضروات والفواكه و¼ الطبق من الحبوب الكاملة وال¼ الأخير من اختيارات البروتين الخالي من الدهون.
- تحتاجين مقادير صغيرة من حصص أطعمة إضافية لتوفير سرعات حرارية ومغذيات كافية لنفسك ولتوفير حليب الرضاعة لطفلك الرضيع (انظري الجانب الآخر للحصول على أفكار لوجبات خفيفة صحية).
- اختاري الماء في أغلب الأحيان لإرواء عطشك. تحتاجين إلى حوالي 12 كوبًا أو 3 لترات من السوائل يوميًا.
- احتفظي بالخضروات والفواكه نظيفة مقطوعة في الثلاجة لتحضير وجبات خفيفة سريعة.
- تناولي وجبة الإفطار يوميًا؛ فهذا قد يساعد في السيطرة على الجوع ومنع الإفراط في تناول الأطعمة غير الصحية في وقت لاحق من اليوم.
- لا يقتصر الأكل الصحي على ما تأكلين؛ حيث أن كيف تأكلين ولماذا تأكلين لهما نفس الأهمية. كُلي بناء على شهيتك الحقيقية. انتبهي لإحساس الجوع والعطش، حيث أن شهيتك قد تتزايد فيما ينتج جسمك حليب الرضاعة. اقضي وقتًا في الأكل مع الآخرين. اطه الطعام كثيرًا واستمتعي بمجموعة متنوعة من الأطعمة.



### التغيرات التي تطرأ في جسمك بعد الحمل

أثناء أشهر الحمل التسعة، تعرض جسمك للكثير من التغيرات. توقعي أن الأمر سيستغرق بعض الوقت حتى تعودين إلى حالتك قبل الحمل.

- تتضمن الأشياء التي تضعيها في ذهنك ما يلي:
- التغيرات في شكل الجسم ووزنه كانت لازمة لدعم الحمل الصحي.
- تساعد الرضاعة الطبيعية، إلى جانب الأكل الصحي والنشاط البدني المنتظم، في العودة إلى شكل ما قبل الحمل بدون تقليل إمداد حليب الرضاعة الطبيعية.
- من غير المحتمل أن يؤدي اتباع نظام غذائي صارم إلى فقدان الوزن على المدى الطويل وقد يكون ضارًا. قد يؤدي تقليل استهلاكك من الطعام أكثر من اللازم إلى شعورك بالتعب والأرجح أن يؤدي إلى مرضك.
- كوني لطيفة تجاه نفسك فيما تقبلين التغيرات التي تطرأ على جسمك وافتخري بكونك قدوة حسنة لطفلك الرضيع الجديد.



## أسئلة شائعة حول الرضاعة الطبيعية والتغذية

### ما هي بعض الأمثلة على الوجبات الخفيفة الصحية التي يمكن تناولها أثناء الرضاعة الطبيعية؟

- 1 كوب حليب بدسم 1% و 1 شريحة من الخبز المصنوع من الحبوب و 1 ملعقة كبيرة من زبد فول السوداني و 1 موزة.
- 3/4 زبادي (لبن) يوناني سادة و 1/2 كوب من التوت المختلط و 1/4 كوب من الحبوب الكاملة.
- 1 كوب عدس وحساء خضروات و 30 جم من الجبن الصلب و 6-8 مقرمشات مصنوعة من الحبوب الكاملة.
- 1 كوب من الخضروات النيئة المختلطة و 1/4 كوب من الحمص و 1 رقيقة تورتيلا صغيرة مصنوعة من حبوب القمح الكاملة
- 1/4 كوب (حوالي 23) من اللوز غير المملح و 1 تفاحة و 1 كوب من مشروب الصويا غير المحلى.
- سلطة تونا على 1 شريحة خبز مصنوعة من حبوب القمح الكاملة و 1 كوب من العنب و 1 كوب من الحليب 1%.
- سلطة سبانخ مع نصف كوب من الجوز وخضار مشكل مقطع و 1/4 كوب جبنة شيدر مبشورة و 1 ملعقة كبيرة من الخل المصنوع من الزيت.
- عصير مصنوع من 1 موزة و 1/2 كوب من التوت المثلج و 1/2 كوب زبادي (لبن) يوناني وسبانخ طازجة و 1 كوب حليب.

### هل توجد أية أطعمة لا ينبغي أن تناولها أثناء الرضاعة الطبيعية؟

يمكن الاستمتاع بمعظم الأطعمة أثناء الرضاعة الطبيعية. ولا تحتاجين أن تتجنبي تناول الأطعمة التي ترتبط بالحساسيات مثل الحليب أو البيض أو فول السوداني أو السمك حيث أنه لا يوجد دليل على أن تجنب مثل هذه الأطعمة سيحمي طفلك من التعرض للحساسية. ومن وقت لآخر، قد يكون الأطفال الصغار حساسين لأطعمة معينة في نظام الأم الغذائي. إذا كنت تعتقدين أن طفلك الرضيع يكون سريع الإهتياج أو ميالاً لتكوين غازات من أطعمة معينة فمت بتناولها، توقفي عن تناولها لمدة أسبوع. جربها مرة أخرى لترين إذا كان لطفلك نفس ردة الفعل لها.

### ماذا عن شرب الكحوليات؟

من الأفضل للأمهات اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية أن يتجنبن شرب المشروبات الكحولية. فالكحوليات تمر إلى حليب الرضاعة في غضون 30-60 دقيقة بعد البدء في الشرب. يمكن للكحوليات أن تقلل من مقدار الحليب وتدخل في إطلاقك للحليب. ناقشي الكحوليات والرضاعة الطبيعية مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملين معه.

### هل تناول الكافيين في نظامي الغذائي آمن؟

الكافيين مادة منبهة تتواجد بصورة طبيعية في بعض الأطعمة مثل القهوة والشاي والشيكولاتة. كما أنها تضاف إلى مشروبات الطاقة ومشروبات البوب. يمر الكافيين إلى حليب الرضاعة الطبيعية وقد يبقى على طفلك متيقظاً ويقلل من مقدار الحليب لديك. توصي هيئة الصحة بكندا بتناول **300 مجم بحد أقصى من الكافيين يومياً** للأمهات الجدد. ويوجد هذا القدر من الكافيين في حوالي 2 كوب (8 أونصة/250 مل) من القهوة. والشاي الأخضر والأسود بهما 30-50 مجم من الكافيين في كل 250 مل أو 1 كوب.

### ما مقدار الماء الذي أحتاج لشربه يومياً؟



أنت تحتاجين حوالي 3 لتر (12 كوباً) من السوائل. اختاري الماء في معظم الأحيان، واستخدمي أيضاً الحليب غير المحلى أو مشروبات الصويا غير المحلاة الغنية بالعناصر الغذائية يومياً. احتفظي بكوب من الماء بالقرب منك حين تاكلين واشربي مع كل وجبة.

### مراجع

- Alberta Health Services. (2013). Healthy Parents Healthy Children. Pregnancy and Birth. [http://www.applemag-digital.com/applemag/healthyparents\\_healthychildren\\_pregnancy\\_and\\_birth#pg1](http://www.applemag-digital.com/applemag/healthyparents_healthychildren_pregnancy_and_birth#pg1)
- UnlockFood.ca. (2016). How to Make Healthy Choices While Breastfeeding <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/How-to-make-healthy-choices-while-breastfeeding.aspx>
- UnlockFood.ca. (2016). Weight Loss after Pregnancy. <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Pregnancy/Healthy-weight-loss-after-pregnancy.aspx>
- Public Health Agency of Canada. (2014). Caffeine and Pregnancy. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/known-savoir/caffeine-eng.php>
- Health Canada. (2019). Canada's food guide. Retrieved from <https://food-guide.canada.ca/en/>

رجوع مارس/آذار 2019