

التغذية في الرضاعة الطبيعية (alimentazione in allattamento)  
نصائح غذائية صغيرة مخصصة للأم المرضعة



إنتاج الحليب عملية ذات تكلفة طاقة كبيرة.  
يتأقلم الجسم معها جزئيًا من خلال الاعتماد على  
الاحتياطيات المتراكمة أثناء الحمل. يجب أن يكون النظام  
الغذائي اليومي متوازنًا بشكل متوازن لإرضاء الزيادة  
متطلبات.



### التوجيهات العامة (Indicazioni generali)

- بشكل عام تنصح الأم المرضعة بتوجيهات، صالحة للجميع،  
وهي بتوزيع متوازن ومتنوع لجميع العناصر الغذائية:
- تنظيم يوم الطعام في ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة منظمة ، ولا تتخطى الوجبات أبدًا ؛
  - الجمع بين الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات الحيوانية والنباتية والألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية في كل وجبة ، وكلها متبلبة بزيت جيد.
  - تناول حصتين أو ثلاث حصص في اليوم من الفاكهة الطازجة والخضروات الموسمية.
  - تناول الكربوهيدرات في كل وجبة على شكل خبز ، معكرونة ، بطاطس ، عصيدة من دقيق الذرة ، حبوب ؛
  - تناول البروتين أربع أو خمس مرات في الأسبوع ، بالتناوب مع مصادر نباتية (البقوليات) إلى مصادر حيوانية (الأسمك واللحوم ، البيض والجبن ... ) ؛
  - تناول الأسماك على الأقل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع ، مفضلًا الأسماك الزرقاء الصغيرة (الأنشوجة ، السردين ، والماكريل ، والأنشوجة) لأنها أقل خطرًا من الملوثات مثل الزئبق ؛
  - فضل الدهون النباتية (زيت الزيتون البكر الممتاز) على الدهون الحيوانية (الزبدة ، شحم الخنزير ، شحم الخنزير).

## ضبط الوجبات

### (Adeguare le porzioni)

لضبط النظام الغذائي يكفي بشكل عام زيادة حصص الوجبات الرئيسية وإدخال وجبة خفيفة إضافية صغيرة (وعاء من الزبادي ، حفنة من الفاكهة المجففة أو البذور ...). فيما يلي الزيادات اليومية المقترحة للأشهر الستة الأولى من الرضاعة الطبيعية الحصرية. ومع ذلك ، يجب أن يوضع في الاعتبار أن لكل أم احتياجات مختلفة وبالتالي احتياجات محددة للاندماج.

- + 50 جرام معكرونة أو أرز أو حبوب أخرى أو
- + 60 جرام خبز
- + 50 جرام لحم أو + 50 جرام سمك أو + 50 جم من البقوليات ؛
- + 125 جم زبادي كامل الدسم أو + 150 سم مكعب من الحليب ؛
- + 20 جرام فواكه مجففة و جزء إضافي من الفاكهة الطازجة.

المصدر: مبادئ توجيهية للأكل الصحي و Larn 2014

## التنوع جيد

### (Variare è positivo)

الرضاعة الطبيعية تؤثر على التعلم النكهات عند حديثي الولادة: كلما كان النظام الغذائي للأم أكثر تنوعًا ، كانت نكهات وأذواق حليب الأم أكثر تنوعًا. لا يوجد دليل علمي للتخلص من الأطعمة مثل الثوم والبصل والتوابل والبراسيكا (البروكلي والقرنبيط وما إلى ذلك): توسيع نكهات الحليب سيسهل مقارنة الأطعمة الصلبة عندما يحين الوقت.

يمكن إعادة دمج بعض الأطعمة التي تم استبعادها أثناء الحمل بسبب خطر الإصابة بالتسمم الغذائي (على سبيل المثال اللحوم الباردة واللحوم النيئة) في النظام الغذائي.

## الترطيب مهم

### (L'idratazione è importante)

لا يتم تحديد كمية الحليب المنتج بكمية أو نوع السوائل المأخوذة ولكن بواسطة شفت الطفل. ومع ذلك ، فإن الرضاعة الطبيعية تنطوي على زيادة في فقد السوائل: لذلك يجب ضمان شرب كمية كافية من السوائل يوميًا (لتران أو ثلاثة لترات) من خلال الأطعمة الغنية بالماء ويفضل المشروبات غير المحلاة.

## المغذيات المتكاملة

### (Integrare i nutrienti)

أثناء الحمل والرضاعة ، يزيد الجسم من الامتصاص ويقلل من التخلص من بعض العناصر الغذائية. في حالة وجود نقص مثبت سابقًا والرضاعة الطبيعية لفترة طويلة ، قد يكون من المفيد تناول الفيتامينات (C ، B12 ، D ...) والعناصر الغذائية الأخرى (الحديد والزنك والسيلينيوم ...).

### النشاط البدني

#### (L'attività fisica)

نمط الحياة الصحي والنشط يساعد الجسم والمزاج. يُنصح بالسير في الهواء الطلق أو ممارسة الرياضة في المنزل. يمكنك المشاركة في دورات الجمباز أو الأنشطة الرياضية للأهات الجدد.

### تحفيز الإرضاع

#### (Stimolare la lattazione)

هناك العديد من المنتجات في السوق التي تعد بزيادة إفراز الحليب. في الواقع ، فإن راحة الأم وهدوءها ورضاعتها الطبيعية حسب متطلبات المولود هي العناصر التي تحفز الرضاعة أكثر من أي شيء آخر.

### الاحتياجات الخاصة

#### (Bisogni specifici)

في بعض الحالات ، يُنصح باستشارة طبيبك أو اختصاصي تغذية خبير لتخصيص نظامك الغذائي. على سبيل المثال ، إذا كنت في مرحلة ما قبل الحمل تعاني من زيادة الوزن أو السمنة ، أو إذا كنت أمًا مرافقة شابة ترضع ، أو حتى في حالة الحمل بتوأم ، أو إذا كنت نباتيًا أو نباتيًا.

### عادات يجب تجنبها

#### (Abitudini da evitare)

- إذا كان بإمكان النظام الغذائي تغيير تركيبة الحليب بشكل إيجابي ، فمن الصحيح أيضًا أن بعض الخيارات يمكن أن يكون لها تأثير سلبي وبالتالي يجب تجنبها:
- يمكن أن يسبب الكافيين والشين تهيجًا عند حديثي الولادة ، لذلك يُنصح بالحد من تناول فنجانين أو ثلاثة أكواب في اليوم كحد أقصى.
- بالإضافة إلى القهوة ، يجب أيضًا الحد من تناول المشروبات "المثيرة" الأخرى مثل الشاي أو الكولا أو المشروبات التي تحتوي على الشوكولاتة ومشروبات الطاقة؛
- يجب تجنب التدخين تمامًا: يقلل النيكوتين من حجم الحليب المنتج ، ويمنع إطلاقه ، ويمكن أن يسبب التهيج ويقلل من وزن الرضيع.
- تجنب شرب المشروبات الكحولية بأي شكل من الأشكال: للكحول قدرة عالية على الانتقال إلى الحليب مع انعكاسات سلبية على كمية الحليب المنتج ، ووفقًا لبعض الدراسات ، أيضًا على النمو المعرفي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-7 سنوات. في حالة تناول الكحول ، من المهم الانتظار 3-4 ساعات على الأقل قبل الرضاعة الطبيعية.

تمت صياغة الوثيقة من قبل فريق متعدد التخصصات من وحدة الأعمال ومكتب العلاقات العامة.

آخر تحديث ابريل 2023