

11 Αυγούστου 2016

Ποια διατροφή πρέπει να ακολουθήσετε στον θηλασμό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Αναμφισβήτητα μία από τις πιο σημαντικές στιγμές για τη ζωή μιας γυναίκας είναι αυτή της γέννησης του παιδιού της. Ο δεσμός μητέρας βρέφους ενισχύεται με την διαδικασία του θηλασμού. Εκτός όμως από το συναισθηματικό μέρος και την ενίσχυση του δεσμού μεταξύ των δύο, βασικό ρόλο έχει ο θηλασμός και στο κομμάτι της διατροφής του νεογνού.

Το μητρικό γάλα αποτελεί επαρκή μοναδική πηγή τροφής μέχρι την ηλικία των 6 μηνών με την προϋπόθεση ότι η δίαιτα και τα αποθέματα της μητέρας είναι επαρκή και ότι μία ικανοποιητική ποσότητα μεταφέρεται στο νεογνό.

Οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά είναι σημαντικά μεγαλύτερες κατά την διάρκεια του θηλασμού από αυτές τις εγκυμοσύνης. Οι απαιτήσεις σε πρωτεΐνες αυξάνονται, συνίσταται έτσι η κατανάλωση επιπρόσθετων περίπου 15-25γρ. Ωστόσο θα πρέπει να τονίσουμε πως μέρος των θρεπτικών συστατικών που αποθηκεύτηκαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι διαθέσιμα στον οργανισμό για την υποστήριξη της παραγωγής γάλακτος.

Αξίζει να τονίσουμε πως η περίοδος του θηλασμού δεν αποτελεί περίοδο κατάλληλη για δίαιτα για την απώλεια των κιλών της εγκυμοσύνης. Θηλάζουσες όμως με καλή θρεπτική κατάσταση εμφανίζουν να έχουν μία ήπια, βαθμιαία απώλεια βάρους (0,8kg/ μήνα για τους πρώτους 6 μήνες)

Επιτυχής θηλασμός είναι αυτός που επιτρέπει στο νεογνό να αναπτυχθεί κανονικά με φυσιολογικό ρυθμό και διατηρεί κατάλληλους τους βιοχημικούς δείκτες θρεπτικής κατάστασης.

Η ποσότητα του μητρικού γάλακτος δεν επηρεάζεται από το είδος της τροφής που καταναλώνει η μητέρα, η αυξημένη πρόσληψη υγρών και η επαρκής πρόσληψη θερμίδων μπορούν να αυξήσουν ή να μειώσουν την παραγωγή γάλακτος. Συνίσταται η κατανάλωση 2-3 λίτρων υγρών την ημέρα που αντιστοιχούν σε νερό, χυμούς φρούτων και λαχανικών και σε σούπες.

Η παραγωγή του γάλακτος επηρεάζεται από την συχνότητα του θηλασμού και ο όγκος του από την ενυδάτωση της θηλάζουσας.

Τρόφιμα με έντονη οσμή πολλές φορές αποφεύγονται γιατί η μυρωδιά περνάει στο νεογνό και μπορεί να προκαλέσει δυσφορία ή πεπτικές διαταραχές. Για το λόγο αυτό, η διατροφή της θηλάζουσας ελέγχεται και τέτοιου είδους περιστατικά μπορεί να αποκλειστούν.

Το αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται αφού περνάει στο έμβρυο μέσα από το θηλασμό.

Το ιδανικό για έναν αποδοτικό θηλασμό είναι η αυξημένη πρόσληψη υγρών και τα συχνά και μικρά γεύματα!

Απολαύστε το στάδιο του θηλασμού και προσφέρετε στο παιδί σας όλα τα οφέλη αυτού.

Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα

Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Πηγή: polinagiannioti.gr