



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

النظام الغذائي خلال فترة الرضاعة



Diet During Lactation



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٠٤ ٢٦٧٨٨٦٦
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٠٦ ٥٦٥٨٨٦٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

النظام الغذائي خلال فترة الرضاعة

إن النظام الغذائي السليم خلال فترة الرضاعة لا يقل أهمية عنه خلال فترة الحمل. حيث أن الرضاعة الطبيعية تحتاج إلى كمية كافية من الطاقة والمغذيات المفيدة. كما أن هناك بعض العناصر الغذائية تعمل على تحفيز تكوين الحليب الطبيعي، لذا على الأم الإهتمام بتناول العناصر الغذائية المفيدة لنمو الطفل والتي تسد إحتياجها اليومي منها. من المهم جداً أن يحتوي الغذاء على العناصر الأساسية المفيدة للأم كالبروتين، والكالسيوم، والحديد، والفيتامينات.

كيف تحصلين على إحتياجك من العناصر الغذائية اليومية؟

How to get your daily nutrients requirements?

- **Protein Rich Foods** - Meat, Fish, Chicken, Egg, Milk and its products, nuts and seeds, Beans and pulses - kidney beans, soybeans, chick peas, lentils, etc.
- **Calcium Rich Foods** - Dairy products such as milk, cheese and yoghurt are the best sources. Other sources - Fish, Green leafy vegetables, Soya beans and its products, Nuts and seeds.
- **Iron Rich Foods** - Egg yolk, Meat, Chicken, Fish, Liver, Dried Beans and peas, Wholegrain bread and cereals, Green leafy vegetables, Fruits - Dates, Figs, Jaggery, Nuts and seeds- Almond, Raisins, jowar, ragi and bajra.
- **Lactogenic Foods** - There are some foods that have found to enhance in milk production – Oats, Flaxseeds, Broken wheat, Sesame seeds, Garlic and Ginger.
- **Fibrous Foods** - Whole grains like beans, Peas, Sprouts, Wheat and Oats, Fresh fruits and vegetables.

Points to Remember

- Have plenty of fluids for adequate milk production – in form of milk, soups, buttermilk, juices and fruit milk shakes. Drink water more than 8 -10 glasses.
- Go for more fibrous foods to prevent weight gain and constipation.
- Use healthy fats like vegetable oils (olive oil, canola oil, safflower oil, sunflower oil, etc) in your regular food preparation.
- Daily expose yourself and your baby to sunlight for 25-30 minutes – for Vitamin D as it helps in Calcium absorption.
- Limit caffeine consumption up to 2-3 cups of coffee or tea.
- Restrict intake of sugary foods, such as aerated and sweetened juices and drinks, sweet biscuits, cakes and pastries, chocolates, etc.
- Consume not more than 12 ounces per week of low mercury fish – shrimp, canned tuna, salmon.
- Avoid gas producing foods like Cheese, Beans and Nuts- especially during dinner.
- Say "No" to smoking, drinking alcohol, high fat and spicy foods.

Take care

- **Prevent weight gain** – Through exercise. Reduce food intake once baby is off breast feeding.
- **Exercise** – For example: cycling, yoga, walking or pushing the pram around the block. Build up to 30 - 40 minutes daily.
- **Lose weight gradually** – A steady weight loss back to your pre-pregnant weight should be the goal, rather than rapid weight loss.

- **الأطعمة الغنية بالبروتين-اللحوم، الأسماك، الدجاج، البيض ومنتجاته، المكسرات والحبوب، البقول، والفول، وفول الصويا، الحمص، العدس، إلخ.**
- **الأطعمة الغنية بالكالسيوم** - مشتقات الحليب كأساسياته مثل الحليب، والأجبان، والألبان. مصادر أخرى- الأسماك، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، فول الصويا ومنتجاته، المكسرات والحبوب.
- **الأطعمة الغنية بالحديد**- صفار البيض، الدجاج، الأسماك، الكبد، الحبوب الجافة، الخبز الأسمر والنخالة، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، الفواكه، التمر، التين، المكسرات والحبوب، اللوز، والزبيب، إلخ.
- **الأطعمة الغنية بالالكالسيوم** - هناك بعض الأطعمة التي ثبت علاقتها بتكوين الحليب وإفرازه - كالشوفان، وحبوب الفليكس، القمح المجروش، حبوب السمسم، الثوم والزنجبيل.
- **أطعمة الألياف** - الحبوب الكاملة كالبقوليات، والحبوب، والبراعم، والقمح والشوفان، والفواكه والخضراوات الطازجة.

بعض الملاحظات الهامة

- إشربي كمية كبيرة من السوائل فذلك يساعد على إدرار المزيد من الحليب. كالحليب، والشورية، ومخيض اللبن، والعصائر، وخليط الفواكه مع الحليب. كما ويجب أن تحرصي على شرب الماء يومياً بمعدل ٨ - ١٠ أكواب.
- حاولي تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف لتجنب زيادة الوزن والإسماك.
- إعتدي في إعداد طعامك على الدهون الطبيعية كزيوت النباتات (كزيت الزيتون، زيت الكانولا، وزيت الذرة، وزيت دوار الشمس).
- عرضي طفلك ونفسك يومياً لأشعة الشمس لمدة من ٢٥ - ٣٠ دقيقة ، وذلك للحصول على فيتامين د المسؤول عن إمتصاص الكالسيوم في العظام.
- إختصري قدر الإمكان تناول الكافيين الموجود في القهوة والشاي بمعدل ٢ - ٣ أكواب في اليوم فقط.
- تجنبي قدر الإمكان تناول الأطعمة الغنية بالسكريات كالعصائر المحلاة، والبسكويت الحلو، والكيك والمعجنات، والشكولاتة، إلخ.
- تناولي بمقدار لا يزيد عن أكثر من ١٢ أونصة في الأسبوع من الأسماك اطقسراج عبر الغنية بالرئيق-كالروبيان، والتونة المعلبة، والسلمون.
- تجنبي الأطعمة المسؤولة عن تكوين الغازات مثل الأجبان، والبقوليات، والمكسرات، خصوصاً على العشاء.
- قولي لا للتدخين، وشرب الكحوليات، الأطعمة الغنية بالدهون والتوابل.

إعتني بنفسك

- تجنبي زيادة الوزن - بواسطة التمارين الرياضية. وقللي من تناول الطعام بعد أن تغطي صفاك عن الرضاعة الطبيعية.
- داومي على مزاوله الرياضة - مثلاً: ركوب الدراجة، اليوجا، المشي، يومياً من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة.
- حاولي خسارة الوزن الزائد تدريجياً: يجب أن تكون خسارتك للوزن الزائد بعد الولادة تدريجياً وليست سريعة جداً.