

التوصيات الخاصة المتعلقة بالغذاء في فترة الرضاعة

الوضع الغذائي السليم للأم يعزز من التعافي من الولادة ويعزز من حالة الأم ومن سير الرضاعة. النظام الغذائي في فترة الرضاعة من الممكن أن يتكون من ناحية نوعيته، من نفس المبادئ المبني عليها النظام الغذائي الموصى به لكل العائلة. النظام الغذائي للأم يؤثر على وجه الخصوص على كمية فيتامينات (ب B) و (سي C) القابلة للذوبان في الماء والموجودة في حليب الثدي كما يؤثر على نوعية الدهون. الحاجة إلى الطاقة والفيتمينات والمواد المعدنية تزداد في فترة الحمل. ومن المهم بالنسبة لتجنب الحساسيات الغذائية لدى الأطفال بأن يكون النظام الغذائي متنوعاً بأكثر قدر ممكن، وألا يتم تجنب تناول أي مواد غذائية فقط لدواعي الحيلة. النظام الغذائي يُعرض الطفل للمواد الغذائية بشكل مناسب، ويدعم تطور أنظمة المناعة عند الطفل.

الحاجة الإضافية للطاقة خلال فترة الحمل هي تقريباً 2,0 ميغا جول (500 كيلو سعر) في اليوم. الطاقة الإضافية اللازمة للرضاعة يُتحصل عليها في العادة بأن يتم تناول كإضافة، على سبيل المثال إثنين من البطاطس وفاكهة وشريحتين من الخبز ووجبة من السلطة وكأس من الحليب الخالي من الدهون. في نفس الوقت تزداد كمية الفيتامينات والمواد المعدنية المتحصل عليها. عندما يبدأ الطفل في الحصول على طعاماً إضافياً عندما يكوم عمره نصف عام تقريباً، فإنه تُفرز كمية أقل من حليب الثدي، وبذلك تقل حاجة الأم في نفس الوقت إلى الطاقة الإضافية.

الرضاعة تزيد من الحاجة إلى السوائل، لذلك يوصى بالشرب وفقاً للشعور بالعطش. المشروبات المناسبة هي الماء والحليب الخالي من الدهون واللبن الحامض والشاي وكذلك العصائر المخففة قليلة السكر. من الممكن شرب القهوة بقدر معقول. شرب المشروبات التي تحتوي على كميات وافرة من القهوة/الكافيين، من الممكن أن يجعل الطفل مضطرباً، حيث أن جزءاً من الكافيين يعبر إلى حليب الثدي. المشروب الأفضل الذي يُتناول لئلاً هو الماء، لأنه حينئذ يكون التأثير المعادل للعب بشكل أقل وتكون الأسنان معرضة بدرجة أكبر للتسوس. الإكسيليتول (ksylitol) الذي تستخدمه الأم يومياً يحمي أسنان الطفل أيضاً من تسوس الأسنان.

المنتج الغذائي	التوصية	الملاحظات الواجب أخذها بعين الاعتبار
دهون المواد الغذائية	استعملي يومياً 1-2 ملعقة طعام من زيت بذور اللفت (rypsiöljy) كصلصة للسلطة أو في تحضير الطعام و6-8 ملاعق شاي من السمن النباتي (60-80%) على شرائح الخبز. بذلك نؤمن الحصول على الدهون الخفيفة والأحماض الدهنية الأساسية. أنظري أيضاً فقرة "السّمك".	محتوى الدهون للنظام الغذائي للأم ينعكس على حليب الأم خلال بضعة ساعات. عندما تتناول الأم دهوناً خفيفة وتحصل من الغذاء على الأحماض الدهنية الضرورية، تزداد نسبة هذه المواد في حليب الثدي أيضاً. في الأشهر الأولى من العمر، يكون الإنتاج الخاص بالطفل من الأحماض الدهنية يكون غير متطور.
السّمك	وجبات الطعام من السمك 2-3 مرات في الأسبوع، على أن تكون الوجبات متنوعة من مختلف أصناف السمك، كسمك البحيرة والسمك الذي تتم تربيته وسمك البحر، على سبيل المثال السلمون الأبيض الصغير (muikku) والأبيض الأوروبي (siika) والبولوك (Seitti) والسلمون المرقط (kirjolohi) والشار القطبي الشمالي (nierä) والأطروط (taimen). سمك الرنكة (silakka) الكبير غير المنظف الذي يبلغ طوله 17 سم، أو كخيار بديل لذلك سمك السلمون الأطلسي (merilohi) الذي تم إصطياده من بحر البلطيق أو الأطروط (taimen) 1-2 مرات في الشهر. يُوصى بأن يقلل المتناولون للسمك يومياً من الأسماك المفترسة الجامعة للزئبق مثل الأسماك الكبيرة من الفرّخ الأوروبي (ahven) والصندر (kuha) والبربوط النهري (made). يتوجب تجنب سمك الكراكي (hauki) بشكل كلي.	يحتوي السمك على الأحماض الدهنية طويلة السلسلة (DHA و EPA) والعديد من الفيتامينات والمواد المعدنية مثل فيتامين د (D) واليود وكذلك البروتينات. تحتوي على نسب عالية من الديوكسين ومركبات ثنائي الفينيل متعددة الكلور (PCB). تحتوي على نسب عالية من الزئبق.
الكحول	يتوجب تجنب إستعمال الكحول.	نسبة الكحول في حليب الثدي تتناسب مع نسبته في الدورة الدموية للأم. يزول الكحول من حليب الثدي بنفس السرعة كما يزول من دم الأم.

<p>ينتقل الكافيين عبر حليب الثدي إلى الطفل. هناك القليل من الأدلة العلمية بشأن الحد الآمن لتناول الأطفال للكافيين.</p> <p>أنظري أعلاه. عندما يكون في المنتجات < 150 مجم/الكافيين، يتوجب بأن يكون هناك تحذيراً على غلاف العلبة "نسبة مرتفعة من الكافيين، لا يوصى به للأطفال أو للنساء الحوامل أو للمرضعات".</p> <p>أنظري أعلاه</p> <p>أنظري أعلاه</p>	<p>تحجيم الحصول على الكافيين إلى 200 مجم/اليوم. هذا يعادل كوبين 1,5 ديسيلتر من القهوة المرشحة (بالفلتر) أو 1,5 ديسيلتر من قهوة اسبريسو (espressokahvi) أو لترأ واحداً من الشاي الأسود.</p> <p>لاحظي نسبة الكافيين. يوجد في مشروب الكولا الموجود في العلبة (3,3 ديسيلتر) ما يقارب من 25 – 60 مجم من الكافيين وفي القارورة (5 ديسيلتر) 35 – 90 مجم تقريباً.</p> <p>لاحظ نسبة الكافيين. في العلب الصغيرة (2,5 ديسيلتر) من مشروب الطاقة يوجد كافيون 80 مجم تقريباً وفي العلب الكبيرة (5 ديسيلتر) ما يقارب 160 مجم.</p> <p>يتوجب أن يكون على غلاف التعليب علامة التحذير وتدوين لكمية الكافيين.</p>	<p>القهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين مثل الكولا ومشروبات الطاقة</p> <p>مشروبات الكولا التي تحتوي على الكافيين</p> <p>مشروبات الطاقة</p> <p>المنتجات التي تم إضافة الكافيين إليها</p>
<p>لا توجد هناك معلومات بشأن سلامتها، فمن الممكن أن تحتوي على مواد طبيعية ضارة.</p>	<p>لا يوصى بها.</p>	<p>مشروبات الشاي العشبية</p>
<p>لا توجد هناك معلومات بشأن سلامتها، فمن الممكن أن تحتوي على مواد طبيعية ضارة.</p>	<p>لا يوصى بها.</p>	<p>المستحضرات العشبية التي تباع كإضافات غذائية</p>
<p>التناول المفرط لليود مضر بفعالية الغدة الدرقية.</p>	<p>لا يتوجب استعمالها إذا لم تكن هناك معلومات عن نسبة اليود فيها أو إذا كان مرتفعاً.</p>	<p>مستحضرات الطحالب البحرية</p>
<p>الكتان كالنباتات الزيتية الأخرى لديه خاصية طبيعية بأن يجمع في بذوره المعادن الثقيلة، وعلى وجه الخصوص الكاديوم.</p>	<p>لا يتوجب استعمال بذور الكتان كما هي أو مجروشة أو منقوعة في علاج الإمساك. بذور النباتات الزيتية الأخرى كحد أقصى 2 ملعقة طعام (تقريباً 15 جرام) في اليوم. الكميات الضئيلة من بذور الكتان، على سبيل المثال في الخبز وزيت بذور الكتان ليست ضارة.</p>	<p>بذور النباتات الزيتية (على سبيل المثال بذور عباد الشمس والكتان)</p>
<p>يحتوي على بقايا سموم الجيروميترين بالرغم من معالجته.</p>	<p>لا نوصي به.</p>	<p>فطر موريل (korvasieni)</p>
<p>للأطفال إضافة 10 ميكروجرام / يوم من فيتامين د (D) منذ عمر أسبوعين.</p>	<p>للأم إضافة 10 ميكروجرام / يوم من فيتامين د (D) على مدار العام.</p>	<p>فيتامين د (D)</p>
<p>تكون هناك حاجة إلى إضافة الكالسيوم وفقاً للتقييم الشخصي:</p> <p>500 مجم، إذا كان النظام الغذائي يحتوي على القليل من منتجات الألبان أو مواد غذائية تم إضافة الكالسيوم إليها.</p> <p>1000 مجم، إذا كان النظام الغذائي لا يحتوي على منتجات الألبان على الإطلاق أو لا يحتوي على مواد غذائية تم إضافة الكالسيوم إليها.</p>	<p>يوصى بتناول 900 مجم / اليوم.</p> <p>منتجات الألبان السائلة 5 – 6 ديسيلتر و 2-3 شرائح من الجبن أو 100 جم من الجبن الجامد قليل الدهون أو مستحضر الكالسيوم، فهذه تؤمن القدر اللازم.</p>	<p>الكالسيوم</p>
<p>العديد من المستحضرات متعددة الفيتامينات لفترة الحمل والولادة تحتوي على اليود 100 – 175 ميكروجرام / حبة.</p> <p>الحد الأقصى للقدر الآمن المتحصل عليه هو 600 ميكروجرام / اليوم.</p>	<p>150 ميكروجرام / اليوم، إذا كانت كمية الحصول عليه من الطعام قليلة.</p> <p>مصادر اليود الأفضل في النظام الغذائي هي منتجات الألبان والسمك والبيض وملح الطعام المضاف إليه اليود.</p>	<p>اليود</p>
<p></p>	<p>المستحضر متعدد الفيتامينات يكون ضرورياً فقط لدعم النظام الغذائي أحادي الجانب أو للمزيلات أو للمتبرعات بحليب الثدي أو لمرضعات التوائم أو عندما يبدأ الحمل مباشرة بعد الذي سبقه.</p>	<p>المستحضرات متعددة الفيتامينات والمواد المعدنية</p>

المرجع: لتأكل معاً (Syödään yhdessä) – التوصيات الغذائية للعائلات ذات الأطفال. VRN THL. 2016.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1