

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Οι συνιστώμενες ποσότητες πρόσληψης πρωτεΐνης είναι 65 γρ., κατά τους πρώτους έξι μήνες του θηλασμού και 62 γρ. κατά τους έξι επόμενους.

Η RDA για ασβέστιο κατά τη διάρκεια του θηλασμού παραμένει η ίδια με τα επίπεδα της εγκυμοσύνης (1200mg/ημέρα).

Οι γυναίκες που θηλάζουν μερικές φορές συμβουλεύονται να αποφεύγουν τροφές που «σχηματίζουν αέρια», όπως είναι τα κρεμμύδια, το λάχανο, τα όσπρια, η σοκολάτα και τα πικάντικα. Υπάρχει μικρή βάση σ' αυτές τις απαγορεύσεις. Πολύ σπάνια μια μητέρα θα παρατηρήσει ότι κάποιες από τις τροφές που καταναλώνει προκαλούν ερεθισμούς, διάρροια ή ερεθιστικότητα στο μωρό της σε μόνιμη βάση. Αποκλεισμός αυτής της τροφής από το διαιτολόγιο της διορθώνει γρήγορα το πρόβλημα.

Η κατανάλωση οιοπνεύματος από τη μητέρα κατά τη διάρκεια του θηλασμού έχει τραγικές συνέπειες στην κινητική ανάπτυξη του νεογέννητου.

Η συγκέντρωση σιδήρου στο γάλα των γυναικών που πίνουν τρία ή περισσότερα φλιτζάνια καφέ την ημέρα έχει βρεθεί ότι είναι κατά ένα τρίτο περίπου χαμηλότερη, από εκείνη των γυναικών που πίνουν λιγότερο από τρία φλιτζάνια καφέ την ημέρα. Επίσης, η καφεΐνη διαπερνά από το αίμα της μητέρας στο γάλα της και μερικά νεογέννητα γυναικών που πίνουν καφέ έχει παρατηρηθεί ότι παρουσιάζουν ευερεθιστότητα και αϋπνίες.

**Θερμίδες:** Οι επιπλέον θερμιδικές ανάγκες θα πρέπει να καλύπτονται με την κατανάλωση επιπλέον γαλακτοκομικών προϊόντων και με μικρές αυξήσεις σε κρέας και υποκατάστατα κρέατος, φρούτα και λαχανικά, καθώς και σιτηρά ή εμπλουτισμένο ψωμί και δημητριακά.

**Πρωτεΐνη:** Η περισσότερη επιπλέον πρωτεΐνη που χρειάζεται μπορεί να ληφθεί με την κατανάλωση 4 φλιτζανιών γάλα ή αντίστοιχων προϊόντων ημερησίως.

**Υγρά:** Για να παράγουν αρκετό γάλα οι γυναίκες χρειάζονται 35-50ml υγρών/kg βάρους σώματος ημερησίως (16-23ml/lb/ημέρα), καθώς και έναν επιπλέον όγκο 500-1000 ml. Η ποσότητα αυτή είναι αρκετή για τις περισσότερες γυναίκες. Νερό, γάλα, τσάι, καφές χωρίς καφεΐνη, αναψυκτικά, χυμοί φρούτων και παγάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καλύψουν τις ανάγκες σε υγρά. Εάν υπάρχει φόβος για τις επιπλέον θερμίδες μπορεί να χρησιμοποιηθεί άπαχο γάλα και άγλυκα αναψυκτικά.

**Βιταμίνη B12:** Μητέρες που είναι αποκλειστικά φυτοφάγοι χρειάζονται συμπλήρωμα από γάλα σόγιας ενισχυμένο με βιταμίνη B12.

Γυμναστική: Είναι πολύ σημαντικό να γυμνάζεται η μητέρα τακτικά μετά τη γέννηση του βρέφους, ώστε να ελέγχει το βάρος της, να επαναφέρει την σιλουέτα της και να νοιώσει υγιής και καλά. Η γυναίκα που θηλάζει μπορεί να πάρει μέρος σε οποιαδήποτε άσκηση της αρέσει.

Πλεονεκτήματα του θηλασμού

Οφέλη για το νεογνό.

Ανοσιακά οφέλη.

Το ανθρώπινο γάλα περιέχει ποικίλους αντιμολυσματικούς παράγοντες και ανοσιακά κύτταρα, όπως είναι τα μόρια IgA, IgM, IgG, B και T-λεμφοκύτταρα, ουδετερόφιλα, μακροφάγα, στοιχεία του συμπληρώματος και λακτοφερίνη. Έχει αναφερθεί μειωμένη επίπτωση γαστρεντερικών νοσημάτων, επίσης περιπτώσεις μέσης ωτίτιδας, καθώς και παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος.

Επισυμβαίνουν λιγότερες αλλεργίες.

Υπάρχει πιθανά μειωμένη πιθανότητα κινδύνου για ινσουλινοεξαρτώμενο σακχαρώδη διαβήτη, σε ορισμένα άτομα που έχουν γενετική προδιάθεση στο διαβήτη.

Αποφυγή της παχυσαρκίας.

Τα νεογνά που θηλάζουν έχουν μικρότερη πιθανότητα να τραφούν υπερβολικά σε σχέση με τα νεογνά που τρέφονται από το μπουκάλι.

Πλεονεκτήματα διατροφικά.

Η γαλακτολευκωματίνη, μια πρωτεΐνη του ανθρώπινου γάλακτος σχηματίζει μια λεπτή, ευκολόπεπτη κρούστα στο στομάχι του νεογνού.

Τα λιπολυτικά ένζυμα του ανθρώπινου γάλακτος, βελτιώνουν την πέψη του λίπους του γάλακτος.

Το ανθρώπινο γάλα είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα, τα οποία μπορεί να είναι σημαντικά στην ανάπτυξη του νευρικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου του λινολεϊκού οξέος και των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων μακριά αλυσίδας. Ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος απορροφούνται πολύ ευκολότερα από το ανθρώπινο γάλα παρά από τα συνθετικά γάλατα.

Οφέλη για τη μητέρα.

Βολικότητα: (Αφού οργανωθεί η γαλουχία).

Οικονομία: Ο θηλασμός γενικά στοιχίζει πολύ λιγότερο από τις εμπορικά διαθέσιμες συνθετικές τροφές.

Υγεία.

Το βάρος των γυναικών που θήλασαν για ένα έτος είναι συνήθως μικρότερο από εκείνων που δεν θήλασαν καθόλου.

Η πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του μαστού πριν από την εμμηνόπαυση είναι ελαττωμένη (εάν το νεογνό τρέφεται αποκλειστικά με θηλασμό για αρκετούς μήνες).

Κοινά οφέλη.

Προάγεται ο δεσμός μητέρας-παιδιού.

# ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

## ΠΡΩΙΝΟ

- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 30 γρ. με 2 φέτες γαλοπούλας ή ζαμπόν άπαχο, 1 φέτα τυρί light μέχρι 15% λιπαρών και 1 φρούτο
  - 1 ποτήρι γάλα 1,5% με 1 αυγό βραστό και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 30 γρ.
- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με 2 κουτ. σούπας φλέικς ολικής άλεσης και 1 κουτ. σούπας κουάκερ και 1 φρούτο
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 30 γρ. με 2 λεπτές φέτες καπνιστού σολομού και 1 φέτα τυρί άπαχο μέχρι 15% λιπαρών και 1 φρούτο
  - 1 γιαούρτι 2% με 2 κ. σούπας All Bran, 3 καρύδια μισά και 1 φρούτο
- 1 προϊόν Eurodiet και 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με 2 κουτ. σούπας φλέικς ολικής άλεσης και 1 κουτ. σούπας κουάκερ και 1 φρούτο

## ΜΕΣΗΜΕΡΙ-ΒΡΑΔΥ

1 ΠΑΛΑΜΗ (ΣΕ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΟΣ) (ΠΕΡΙΠΟΥ 120 ΓΡ) ΠΡΩΤΕΪΝΗ (ΔΗΛΑΔΗ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Ή ΨΑΡΙ Ή ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ Ή 2 ΑΥΓΑ ΒΡΑΣΤΑ Ή ΟΜΕΛΕΤΑ Ή ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ Ή ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ Ή ΚΑΤΣΙΚΙ Ή ΑΡΝΙ).

+

ΣΑΛΑΤΑ (ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΣΤΑ 1, ΜΕΧΡΙ 200 ΓΡ ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΣΤΑ 2 ΚΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΣΤΑ 3) ΜΕ 1 Κ. ΣΟΥΠΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΞΥΔΙ, ΛΕΜΟΝΙ

+

1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ Ή ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ Ή ΣΙΚΑΛΕΩΣ

Ή 1 ΚΟΥΤΑΛΑ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ ΟΣΠΡΙΟ (ΦΑΚΕΣ Ή ΡΕΒΥΘΙΑ) ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΜΕ 1Κ. ΣΟΥΠΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Ή ½ ΜΕΡΙΔΑ ΛΑΔΕΡΟ (ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΜΠΑΜΙΕΣ, ΑΡΑΚΑΣ) ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΜΕ 1Κ. ΣΟΥΠΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Ή ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΤΣΑΓΙΟΥ ΠΛΙΓΟΥΡΙ Ή ΚΡΙΘΑΡΙ

+

1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ Ή ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ Ή ΣΙΚΑΛΕΩΣ

Ή 3 Κ. ΣΟΥΠΑΣ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ

Ή 1/2 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΤΣΑΓΙΟΥ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ Ή ΖΩΓΡΑΦΟΣ

Ή 1 ΜΕΤΡΙΑ ΠΑΤΑΤΑ ΒΡΑΣΤΗ

+

2 ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΣΠΙΡΤΟΚΟΥΤΟΥ Ή 2 ΦΕΤΕΣ ΤΟΥ ΤΟΣΤ ΤΥΡΙ ΜΕΧΡΙ 15% ΛΙΠΑΡΩΝ

+

1 ΦΡΟΥΤΟ (ΒΛΕΠΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΕΣ ΤΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑΣ ΦΡΟΥΤΟΥ ΣΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ)

## ΣΝΑΚ

- 1 φρούτο και 3 καρύδια μισά ή 5 ανάλατα αμύγδαλα
- 1 γιαούρτι 2% ή 1 ποτήρι γάλα 1,5% και 3 καρύδια μισά ή 5 ανάλατα αμύγδαλα
- 1 γιαούρτι 2% με 2 κ. σούπας κουάκερ και 3 καρύδια μισά ή 5 ανάλατα αμύγδαλα
  - 1 προϊόν Eurodiet, 1 φρούτο και 3 καρύδια μισά ή 5 ανάλατα αμύγδαλα