

«Η διατροφή της μητέρας κατα τη διάρκεια του θηλασμού...»

Συμβουλές διατροφής
για την περίοδο του θηλασμού

Είναι γεγονός ότι το βρέφος διπλασιάζει σχεδόν το βάρος που είχε κατά τη γέννησή του μέσα στους πρώτους μόλις τέσσερις μήνες της ζωής του. Για το λόγο αυτό, η διατροφή του βρέφους κατά το κρίσιμο αυτό στάδιο ανάπτυξης θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά επιλεγμένη.

Η φύση έχει προνοήσει για αυτό παρέχοντας τη δυνατότητα στο βρέφος να τραφεί με το μητρικό γάλα. Ωστόσο, η ίδια η μητέρα μπορεί να επηρεάσει τη σύσταση και τον όγκο του γάλατος που προσφέρει στο βρέφος της καθώς τόσο η ποιότητα όσο και η ποσότητα του μητρικού γάλατος σχετίζεται άμεσα με τη διατροφή της. Συγκεκριμένα, η τήρηση ενός ισορροπημένου διατροφολογίου και η επαρκής κατανάλωση υγρών εξασφαλίζουν στη θηλάζουσα επαρκή παραγωγή γάλατος, ενώ η πρόσληψη από τη τροφή πληθώρας θρεπτικών συστατικών εξασφαλίζουν την καλή ποιότητα του μητρικού γάλακτος. Ταυτόχρονα, η επάρκεια της διατροφής της θηλάζουσας σε θρεπτικά συστατικά προστατεύει και τα δικά της διατροφικά αποθέματα. Για παράδειγμα αν η θηλάζουσα δεν

προσλαμβάνει επαρκή ποσότητα ασβεστίου από τη διατροφή της, ο οργανισμός της θα χρησιμοποιήσει τα αποθέματα ασβεστίου από τα οστά της ώστε να εξασφαλιστεί η σταθερή περιεκτικότητα ασβεστίου στο μητρικό γάλα. Σε γενικές γραμμές, αν οι θρεπτικές ανάγκες της θηλάζουσας γυναίκας δεν πληρούνται η παραγωγή του γάλατος θα εξασφαλίζεται εις βάρος των μητρικών αποθεμάτων. Σε μεγαλύτερο κίνδυνο είναι οι γυναίκες που δεν σπίζουν καλά στην διάρκεια της εγκυμοσύνης και συνεχίζουν την ίδια ανεπαρκή σίτιση και στην διάρκεια του θηλασμού, οι έφηβες θηλάζουσες και οι γυναίκες που θηλάζουν περισσότερα από ένα βρέφη (πχ. στην περίπτωση διδύμων κλπ).



ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ:

- Καταναλώστε 2-3 λίτρα υγρών καθημερινά
- Καταναλώστε 3-4 μερίδες γαλακτοκομικών καθημερινά
(1 μερίδα = 1 φλιτζάνι γάλα (240 ml), 1 κεσές γιαούρτι, 30 γραμ κίτρινο τυρί)
- Καταναλώστε 180-210 γραμ τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά κλπ
- Καταναλώστε τουλάχιστον 3 μερίδες φρούτων και 4 μερίδες λαχανικών καθημερινά.
(1 μερίδα φρούτου = 1 μέτριο φρούτο ή η ποσότητα που χωράει σε ένα φλιτζάνι, 1 μερίδα λαχανικών = 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι βραστά)
- Καταναλώστε επαρκή ποσότητα αμυλώδων τροφίμων (δημητριακά, ρύζι, πατάτα, ψωμί, μακαρόνια κλπ)
- Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο ως την κύρια πηγή λιπαρών

Συγκεκριμένα, τα βασικά σημεία που θα πρέπει να προσέξει η θηλάζουσα μητέρα είναι τα εξής:

ΕΠΑΡΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ.

Οι περισσότερες γυναίκες μετά την εγκυμοσύνη επιθυμούν να επανέλθουν στο πριν τη σύλληψη σύνθητες σωματικό τους βάρος και για το λόγο αυτό συχνά υποβάλλουν τον εαυτό τους σε αυστηρές δίαιτες. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια του θηλασμού απαιτείται καθημερινά διατηρητική πρόσληψη τουλάχιστον 500 θερμίδων επιπλέον σε σχέση με αυτές που θα ήθελε η ίδια γυναίκα σε περίπτωση που δεν θηλάζε, ενώ τα αποθέματα λίπους τα οποία δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι σε θέση να προσφέρουν ένα περιορισμένο μόνο ποσό θερμίδων. Για το λόγο αυτό η παραγωγή του γάλακτος εξαρτάται κυρίως από την ενεργειακή πρόσληψη της μητέρας. Επιπρόσθετα, εάν ο θηλασμός διαρκέσει για περισσότερο από 3 μήνες ή εάν το σωματικό βάρος της θηλάζουσας μειωθεί κάτω από το ιδανικό για το ύψος της, τότε η πρόσληψη ενέργειας από την τροφή θα πρέπει να αυξηθεί ανάλογα. Το ίδιο συμβαίνει και εάν η θηλάζουσα πραγματοποιεί θηλασμό περισσότερων του ενός βρέφους ταυτόχρονα, όπως στην περίπτωση διδύμων. Για τον λόγο αυτό συστήνεται κατά τη διάρκεια του θηλασμού να μην επιδιώκεται απώλεια βάρους μεγαλύτερη των 2 κιλών μηνιαίως καθώς αυτό πιθανώς να έχει ως συνέπεια τη μείωση της παραγωγής του γάλακτος. Επιπλέον, δίαιτες χαμηλότερες από 1800 kcal πιθανώς να επιδράσουν αρνητικά τόσο στην παραγωγή γάλακτος όσο και στη σύστασή του και για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται.

ΕΠΑΡΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΛΟΥΣΙΩΝ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.

Παράλληλα με την αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης, κατά τη διάρκεια του θηλασμού, συνιστάται επιπλέον

πρόσληψη πρωτεΐνης, περίπου 15-20 γρ. ημερησίως, σε σχέση με την ποσότητα που απαιτούνταν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η αυξημένη αυτή ανάγκη μπορεί να καλυφθεί με την κατανάλωση συνολικά 3 - 4 φλιτζανιών γάλα την ημέρα ή με την κατανάλωση ποικιλίας ζωικών τροφίμων, όπως είναι το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά, το τυρί κ.α.

ΕΠΑΡΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ ΜΑΚΡΑΣ ΑΛΥΣΟΥ.

Τα λιπαρά οξέα μακράς αλυσού (DHA, EPA) βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια και αποτελούν απαραίτητα δομικά συστατικά του εγκεφάλου του βρέφους, ενώ παράλληλα σχετίζονται με τη γνωσιακή του ανάπτυξη. Καθώς, όμως, ο ανθρώπινος οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα ενδογενούς παραγωγής αυτών των λιπαρών, χρειάζεται να τα λαμβάνει από τη τροφή του. Η επαρκής κατανάλωση των λιπαρών οξέων μακράς αλυσού από τη μητέρα, εξασφαλίζει την επάρκεια του μητρικού γάλακτος σε αυτά. Καθότι, λοιπόν, πηγές των λιπαρών οξέων αποτελούν τα λιπαρά ψάρια, συστήνεται στις θηλάζουσες η κατανάλωση λιπαρών ψαριών (όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα κ.τ.λ.) μέχρι και 2 φορές εβδομαδιαίως. Όσον αφορά τα μεγάλα λιπαρά ψάρια, όπως ο τόνος και ο ξιφίας, αυτά καλό θα είναι να αποφεύγονται λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε υδράργυρο και άλλα βαρέα μέταλλα ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος τοξικότητας.

ΕΠΑΡΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.

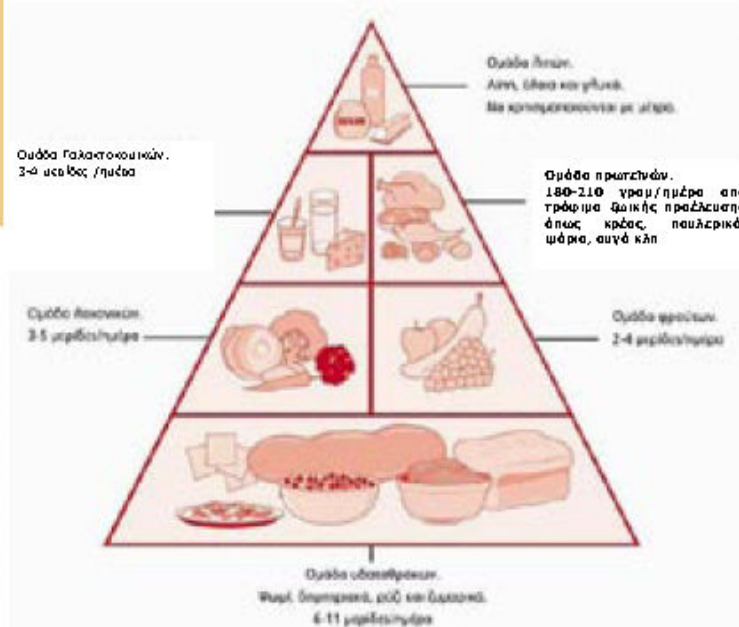
Η περιεκτικότητα του μητρικού γάλακτος σε βιταμίνες μπορεί να επηρεαστεί από τη διαίτα της θηλάζουσας, ενώ εξαρτάται και από τα αποθέματά της. Συμπτώματα ανεπάρκειας βιταμινών έχουν εμφανιστεί σε βρέφη που θηλάζαν, όταν η μητέρα παρουσίαζε έλλειψη



σε βασικά διατροφικά συστατικά. Γι' αυτό είναι απαραίτητη η επαρκής κατανάλωσης τροφίμων όπως τα εσπεριδοειδή, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα φυτικά έλαια. Εξαιρέση αποτελεί η βιταμίνη Κ, της οποίας η περιεκτικότητα στο μητρικό γάλα είναι ανεπαρκής για τις ανάγκες του βρέφους, ακόμα κι όταν η μητέρα προσλαμβάνει αρκετή ποσότητα με τη διαίτα. Γι' αυτόν το λόγο, όλα τα νεογνήνητα θα πρέπει να λαμβάνουν επιπλέον βιταμίνη Κ με μία εφάπαξ ένεση κατά την γέννησή τους.

ΕΠΑΡΚΗΣ ΛΗΨΗ ΥΓΡΩΝ.

Όσον αφορά στην κατανάλωση υγρών, συνίσταται η κατανάλωση 2-3 λίτρων ημερησίως, τα οποία η θηλάζουσα μπορεί να καταναλώνει όσο κατά τη διάρκεια του θηλασμού όσο και κατά τα ενδιάμεσα διαστήματα, κυρίως υπό τη μορφή νερού, γάλατος, χυμών φρούτων & λαχανικών καθώς και σε μορφή σούπας. Η κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης καλό θα είναι να αποφεύγεται. Σε περίπτωση που η θηλάζουσα επιλέξει να καταναλώσει αλκοόλ, καλό θα είναι η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα ένα με δύο ποτά ημερησίως κατά προτίμηση υπό τη μορφή 1-2 ποτηριών λευκού κρασιού ή μπίρας. Ωστόσο, αν η μητέρα έχει καταναλώσει αλκοόλ, καλό θα είναι να περιμένει τουλάχιστον 2 ώρες πριν θηλάσει. Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση καφέ θα πρέπει να αποφεύγεται ενώ θα πρέπει να ενημερώνεται η γυναίκα και για τις υπόλοιπες πηγές καφεΐνης πέραν του καφέ, όπως αναψυκτικά τύπου κόλα, τσάι και διάφορα φάρμακα. Καλό θα είναι η συνολική πρόσληψη καφεΐνης να μην ξεπερνά τα 650 mg καθώς η αυξημένη πρόσληψη



της πιθανώς να οδηγήσει σε νευρικότητα ή/και αύπνια στο βρέφος. Επιπλέον, είναι σημαντικό η θηλάζουσα να ενημερώνεται ότι πολλά φυσικά βότανα, όπως η αλόη, η εχινάκια, η κασκάρα, το χαμομήλι, το τζίνσενγκ, η σένα, ο ευκάλυπτος κ.ά., αντενδείκνυνται κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Τρόφιμα με ισχυρή γεύση και καρυκεύματα όπως το σκόρδο, το κρεμμύδι και το κύμινο πιθανώς να μεταβάλλουν τη γεύση του γάλατος, να ενοχλήσουν το ευαίσθητο στομαχάκι του μωρού και πιθανότατα να προκαλέσουν κολικούς. Ωστόσο δεν θα πρέπει να αποκλείονται από τη διατροφή της θηλάζουσας παρά μόνο σε περίπτωση που φανεί ότι πράγματι το βρέφος ενοχλείται από κάποιο από αυτά τα τρόφιμα. Το ίδιο ισχύει για τρόφιμα τα οποία έχουν πιθανή αλλεργιογόνο δράση όπως τα φιστίκια, το αγελαδινό γάλα, το ψάρι τα αυγά και το σάρι. Σε αυτήν την περίπτωση το τρόφιμο θα πρέπει να αποσύρεται από τη διαίτα της θηλάζουσας για 72 ώρες και να επανεισάγεται σε μικρή ποσότητα ανάλογα με την ανοχή του βρέφους.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι το κάπνισμα εκτός από τις βλαβερές ουσίες που περιέχει και περνούν στο γάλα που παράγεται, αλλοιώνει τη γεύση του κι έτσι το μωρό, ίσως αρνηθεί να θηλάσει. Για το λόγο αυτό το κάπνισμα απαγορεύεται κατά τη διάρκεια του θηλασμού ενώ συγχρόνως συνίσταται να αποφεύγεται να βρίσκεται η μητέρα αλλά και το βρέφος σε χώρους καπνιζόντων.

