

Διατροφή θηλαζουσας

Σαββίδου Αβρόρα. Παιδίατρος. Τηλ 96371757

- Ποικιλία φρούτων και λαχανικών: 3-5 μερίδες/ημέρα
- Αμυλώδεις τροφές, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες
- Γαλακτοκομικά, 3 μερίδες την ημέρα (γάλα, γιαούρτι, τυρί)
- Απαχο κρέας, πουλερικά, ψάρι (σαρδέλες, γάδος, σαφρίδα, κολιό, γόπα, ζαργάνα), αυγά, όσπρια
- Κατανάλωση οσπρίων με τον παρακάτω τρόπο για αποφυγή φουσκώματος: μακριά από την ώρα του θηλασμού, περισσότερο μούλιασμα, παραπάνω βρασμένα και ελαφρά μαγειρεμένα
- Υγρά τουλάχιστον 1,5 λίτρο (8 ποτήρια νερό την ημέρα)
- Χυμοί χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- Αποφυγή καφεΐνης (ντεκαφεϊνέ κατά προτίμηση, όχι πάνω από 2 φλιτζάνια). Προσοχή στο τσάι και στην σοκολάτα (πηγές καφεΐνης) ειδικά τον 1ο μήνα (νευρική κατάσταση, κολικοί, αυπνιά)
- Αποφυγή αλκοόλ η ελάχιστη χρήση και όχι πριν τον θηλασμό (για 2 ώρες δεν μπορεί να θηλάσει). Συνιστώμενη ποσότητα: 1 ποτήρι μπύρας η κρασί/ημέρα. Μεγαλύτερη ποσότητα απαιτεί περισσότερο χρόνο αποχής από τον θηλασμό
- Μέντα και δυόσμος: μειώνουν την ποσότητα του μητρικού γάλακτος, γι' αυτό θα πρέπει να τα αποφεύγετε σε μεγάλες ποσότητες (αντικαταστήστε το με χαμομήλι). Προσοχή επίσης στις καραμέλες για το λαιμό που περιέχουν συμπυκνωμένα αιθέρια έλαια μέντας
- Τροφές που προκαλούν αέρια σε μητέρα/βρέφος: μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, φασίλια, κουκιά, βραστά άγρια χόρτα

- Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο: γαλακτοκομικά προϊόντα, μπρόκολο, αρακάς, αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά
- Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D: γάλα, λιπαρά ψάρια, αυγά, δημητριακά, συκώτι
- Τροφές πλούσιες σε σίδηρο: συκώτι, κόκκινα κρέατα, αυγά, ψάρια, ελιές, φακές, σπανάκι