



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

### Τι πρέπει να τρώω;

Σκεφτείτε ότι με τον θηλασμό έχετε ακόμη ένα κίνητρο για να συνεχίσετε την υγιεινή διατροφή που ακολουθήσατε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επικεντρώστε τη διατροφή σας στην κατανάλωση προϊόντων ολικής αλέσεως και δημητριακών, φρέσκων φρούτων και λαχανικών, και τροφίμων πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, και σίδηρο. Όπως πάντα, η περιστασιακή απόλαυση δεν κάνει κακό. Επιλέξτε θρεπτικά σνακ, όπως γιαούρτι, γάλα χαμηλό σε λιπαρά, φυσικό χυμό φρούτων, σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως και λαχανικά, κονσέρβες σολομού, τόνο, τυρί, ψημένες πατάτες και φρούτα.

Εκτός από την υγιεινή διατροφή, χρειάζεται να πίνετε πολλά υγρά. Να πίνετε πολύ νερό για να βοηθήσετε τον οργανισμό σας να παράγει το γάλα που χρειάζεται το μωρό σας, τουλάχιστον 8-12 ποτήρια μεγάλα νερού την ημέρα (περίπου 2 λίτρα), ιδιαιτέρως όταν ο καιρός είναι ζεστός. Αυτό θα βοηθήσει το σώμα σας να παράγει το γάλα που χρειάζεται το μωρό σας. Να αποφεύγετε την καφεΐνη, μιας και είναι διουρητική και μπορεί επίσης να περάσει στο βρέφος με το γάλα. Επίσης να φροντίσετε να προσλαμβάνετε αρκετό ασβέστιο, για αυτό συμβουλευτείτε το ιατρό σας για τα συμπληρώματα ασβεστίου και τις βιταμίνες που μπορείτε να παίρνετε.

### Να προσέχετε τι τρώτε και τι πίνετε

Ουσίες όπως η καφεΐνη, το οινόπνευμα, και άλλες τοξίνες μπορεί να περάσουν μέσω του αίματος σας στο μητρικό γάλα, γι' αυτό τα υπερβολικά ποσά πρέπει να αποφευχθούν. Παρόλο που η καφεΐνη βγαίνει από το κυκλοφορικό σύστημα μετά από 3 – 5 ώρες, μπορεί να παραμείνει στο αίμα του μωρού μέχρι 36 ώρες.

Το ίδιο ισχύει και για την νικοτίνη των τσιγάρων και τα φάρμακα και για αυτό πρέπει να αποφευχθούν (ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλέψει για την καταλληλότητα ορισμένων φαρμάκων). Θα καταλαβαίνετε εύκολα αν το παιδί σας είναι ευαίσθητο σε κάτι που τρώτε ή πίνετε, επειδή θα παρουσιάζει δυσφορία αφότου το ταΐζετε, θα κλαίει απαρηγόρητα, ή θα κοιμάται άστατα. Όταν ένα μωρό είναι αλλεργικό σε κάτι που τρώτε, μπορεί να εμφανίσει μια αντίδραση στο δέρμα του, στην αναπνοή του, ή στα κόπρανα του (πράσινα ή με βλέννη). Ρωτήστε τον παιδίατρο σας για περισσότερες συμβουλές.

Ενώ μερικές μητέρες είναι σίγουρες ότι τα καυτά ή πικάντικα φαγητά πειράζουν το μωρό τους, η δοκιμή και το λάθος μπορεί να είναι ο καλύτερος σας οδηγός, καθώς η ευαισθησία σε κάποιες τροφές ποικίλλει από μωρό σε μωρό. Να προσέχετε, όμως: τα τρόφιμα που προκαλούν πιο συχνά κολικούς είναι το μπρόκολο, το λάχανο, τα κρεμμύδια και τα λαχανάκια Βρυξελών.

### Να παίρνετε πολύ σίδηρο

Εάν παίρνατε κάποιο βιταμινούχο συμπλήρωμα όταν ήσασταν έγκυος, τότε μπορεί να μην χρειαστείτε να συνεχίσετε τώρα που αποκτήσατε το μωρό σας. Μπορεί όμως να χρειαστείτε ένα συμπλήρωμα σιδήρου. Σε πολλές γυναίκες έχουν μειωθεί τα αποθέματα σιδήρου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ελέγξτε με το γυναικολόγο σας αν χρειάζεστε οποιοδήποτε συμπλήρωμα. Και εάν συνεχίσετε ένα συμπλήρωμα βιταμινών, θυμηθείτε ότι δεν μπορεί να καλύψει τις διατροφικές σας ανάγκες εάν η διατροφή σας είναι ελλιπής. Φροντίστε να έχετε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.