

نصائح عامة لتغذية الحوامل والمرضعات

الحامل:

أكثر حاجة بتشغل بال كل حامل إنها إزاي تخلص من الوزن الزيادة بعد الحمل, أولا الأسطورة بتقول إنتي لازم تاكلي كتير إنتي بتاكلي لاتنين يا ضنايا..

كده إنتي هاتلبي في الحيطه..

المفروض تاكلي زيادة بين 300 إلى 400 سعر حراري لو حامل في طفل واحد.

ولو توعم من 400 إلى 600 سعر حراري.

يعني مثلا لو إنتي سعراتك العادية 2000 سعر حراري تزودي بما يتناسب مع حملك في طفل أو اتنين.

بس تاكلي إيه وإزاي..

من الشهر الأول للشهر الثالث:

دي فترة غممان النفس والقريفه وجوع الوحوش علشان كده لازم أكلك يكون غني بالألياف وحبوب القمح الكاملة علشان يحسن مزاجك ويحسسك بالشبع, ابتدي يومك بالحبوب الكامله والبروتين. وضيبي سكريات طبيعية في صورة ثمرة فاكهة..

يومك يكون فيه من ثمرتين ولحد 3 ثمرات فواكه و4 مرات سلطة خضرا في اليوم

البروتين يفضل 3 مرات في اليوم متوزعين في الوجبات.

بيض ولبن و فراخ ولحم وسمك.

الحلويات مرتين في الأسبوع قطعة ما تزدش عن 3 صوابع ويفضل تكون بالنهار مع الفطار بدل الفاكهة. المفترض في الفتره دي ما يزدش وزن الحامل.

من الشهر الرابع للسادس..

هنا بقى نتدي نركز على الأكل بشكل أكثر وخصوصًا مشتقات الحليب

يعني ممكن 3 مرات لبن وجبن ورايب وزبادي.

كمان الحديد مهم جدا نزود شوية في اللحوم الحمراء والبقوليات ونبدل الحلويات بالفاكهة.

الزيادة الطبيعية في الفترة دي نص كيلو في الأسبوع.

من الشهر السابع ولحد التاسع.

آخر مرحلة في الحمل تبتدي بقى النفخة والحرقان واحتباس الميه في الجسم والإمساك.

علشان تقدري تقللي الأعراض دي بشكل كبير.

ابعدي عن العدس، الفول، الحمص، البرغل، واللي زيهم.

اهتمي بالخضار والفاكهة.

قللي على قد ما تقدري من الملح.

الأكل من الشارع المليان أملاح هايزود حبس السوائل في الجسم والتورم في الأطراف.

استخدمي بودرة الخردل أو المسطردة أو أي بهارات ثانية لإضافة نكهة للطعام.

اشربي ميه كثير.

الزيادة الطبيعية في الفترة دي حوالي 6 كيلو ودي زيادة لابد منها..

الطفل نفسه حوالي 3.5 كيلو، ويحصل تضخم في الرحم كيلو كمان، والمشيمة ترمي بتاع نص كيلو، والسوايل الي بتتحبس في الجسم 2 كيلو ونص.

والزيادة في الدم كيلو كمان، ده غير تضخم الصدر حوالي نص كيلو، وطبقة الدهون تحت الجلد بتزيد كيلو..

الحامل لازم وزنها يزيد من 9 ولحد 11 كيلو دي زيادة طبيعية.

كل مرة بتروحي للدكتور بتاعك بيوزنك وده مهم لأن أي زيادة كبيرة أوي في الوزن أو حتى عدم الزيادة دي علامة مقلقة ومحتاجة فحوص..

أخيراً نصائح عامة:

المقالي، الحلويات، أكل الشارع، والحاجات دي مش تغذية صحية دي سعرات مهولة تكفي مستشفى ولادة بحالها وده سبب زيادة الوزن والدهون العنيدة الي الست بتدخل في مرحلة حرجة وحياتها وجسمها يتغيروا بشكل أبدي.

الي هاتاكليه في التسع شهور دول هايحدد شكلك الـ9 سنين الجايين.

لما يجيلك السعار الغذائي..

- كلي كبشه مكسرات من غير ملح..
- كلي زبدة فول سوداني.
- كلي فاكهة.
- أي نوع برووتين.
- كلي خضار.

وأهم حاجة الحامل ما ينفعش تعمل دايت هدفه نزول الوزن، غلط جدا؛ الصح نظام أكل مظبوط مناسب وبس، ممكن تتابعي مع متخصص تغذية وده حل كويس وهايفرق معاي كثير بعد الولادة وتقدري تتخلصي من الوزن الزايد في خلال 3 شهور بس.. اعرفي إن من أول ما الجنين اتكون في رحمك إنتي هاتحدي حياتة، ما تاكليش سكر ومقلي وعجين وأكل من الشارع وإنتي حامل. الزيادة المهولة للحامل هاتؤدي لمولود زايد في الوزن ودي حاجة محزنة، على عكس المعتقد السائد ويبدأ الأهل يخافوا طفلهم يتحسد.

والرياضة الممنوعة للحوامل هي تسلق الجبال، التزلق على الماء، ركوب الخيل، الجمباز، والغطس، غير كده تقدري تمشي، تشيلي حديد، طبعًا بعد الرجوع لطبيبك المعالج وحسب حالتك الصحية.

المُرضع:

الأم المُرضع تغذيتها مهمة جدا في المرحلة دي علشان هي بتكون بتعمل المعادلة الصعبة.

تحافظ على وزنها من الزيادة وكمان ما تقللش إدرار اللبن وللمرضع يفضل ألا يزيد نزول الوزن عن 2 كيلو شهريا.
أول حاجة تعملها يا ست الكل..

ما تسمعيش كلام حد يقولك إنتي بتاكلي لاتنين وتلاته وجو الجمعيات اللي بالنفر ده،

ابعدي عن الحلاوة الطحينية بالعسل والمفتثة والمغات وسد الحنك.

الموضوع أبسط من كده بكتير إنتي محتاجة سعرات حرارية أزيد من الطبيعي بتاعك بـ 300 لـ 500 سعر بحد أقصى.

علشان الست بتبقى خايفه تتخنن فا بتقلل أكلها وهي حامل يقوم اللبن يقلل فا تاكل حلويات وسكريات وسعرات عالية جدا يرجع اللبن يزيد وهنا تحصل الزيادة المهولة في الوزن وتبدأ البطن تترهل وخصوصا السفلى وما نقدرش نلمها بسبب كم السكر اللي بيضخ يوميا في الجسم وتبدأ مقاومة الأنسولين ترتفع وتخزين الدهون اليومي اللي يوصلك تزيدي بالـ 2 والـ 4 كيلو شهريا وعلى الفطام تكوني زدت 20 كيلو على الأقل مع إن المفروض تخسي بسبب استهلاك الرضاعة للسعرات الزيادة.

الحل إيه بقى:

- مدرات اللبن والحل السحري أولاً وأخيراً هو شرب الماء بكثرة من 10 لـ 12 كوباً على الأقل.
- بغض النظر عن أي أكل بتأكله اللبن في النهاية سائل ولو مفيش كميات كافية من الميه مفيش كميات كافية من اللبن, كباية ميه مع كل رضعة ليها مفعول السحر.
- النوم الكافي مهم لاستعادة النشاط والجسم يستعيد طاقته لإنتاج اللبن تاني.
- الرضاعة المنتظمة يعني إدرار لبن منتظم، رضاعة متقطعة يعني لبن أقل.
- الشوفان حلو أوي أوي، افطري بيه وضيفي عليه حصتك اليومية من الفاكهة ومكعب شوكلاته دارك ومعاه زيادي واعتبريه الحاجة الحلوة في يومك مع بروتين حيواني بيض مثلاً.
- أي خضار لونه أخضر مفيد، بقدونس، خس، خيار، بروكلي، سبانخ، جرجير.. خضار مش أقل من 3 مرات يومياً، وبالمناسبة الخضار فيه نسبة كالسيوم أكبر مما تتخيلي، والميزة ما فيهوش حجم السكر اللي موجود في الحليب مثلاً اللي الناس معتقده إنه أكبر مصدر للكالسيوم.
- السمك صديقك الصدوق.
- فاكهة مرتين يومياً.
- حله، ينسون، سمسم، كراوية، شبت، ممتازين.
- طبعا أكل البروتين الكافي بيحفز إنتاج الحليب بشكل كبير جداً.

- الأم الي بتاكل عيش ورز وحلويات وحلاوة طحينية وأكل مقلي ومن الشارع كتير بتفرز لبن كتير بس هاتتخن، والأم الي معتمدة على البروتين والخضار والماء بتفرز نفس الكمية بصحة أحسن وبدون زيادة في الوزن، بل وهاتنزل.

بالنسبة للكافيين، الأحسن تقللي منه بقدر الإمكان. فنجان كفاية قوي. مش لازم تمنعيه خالص لو بتحبيه ومحتاجاه ويفرق معاي ما هو مش هايبقى العيال وأبوهم وقلة المزاج كمان. وسهر بسهر يعني. بس خليه بعيد عن النوم بـ 6 ساعات، ويُفضل يكون بعد الإرضاع مش قبل.

مرة أو مرتين أسبوعياً تاكلي أي أكل ليكي نفس فيه بكمية صغيرة مع الحفاظ على نظام أكلك الصحي هايحسن مزاجك ومطلوب.

الفيتامينات للمرضع:

أمهات كتير بعد ما يولدوا بيتوقفوا عن استخدام المكملات الي كانت بتستخدم أثناء فترة الحمل.

وده خطأ لازم الإبقاء على نفس المكملات بعد الرجوع للطبيب المختص..

زي كالسيوم ومغنسيوم والزنك والفوليك أسيد وأوميغا 3 والحديد وفيتامين دال.

أخيراً لما الأم بتاكل أكل مُصنع ومن الشارع وجانك فوود مليون زيوت مهدرجة ومتحولة إنتي حرفياً بتأذي طفلك.

حرفياً مش مبالغه.

اعرفي أن من أول ما الجنين ا تكون في رحمك إنتي هاتحدي
حياته، ما تاكليش سكر ومقلي وعجين وأكل من الشارع وإنتي حامل.
الزيادة المهولة للحامل هاتؤدي لمولود زايد في الوزن، ودي
حاجة محزنة على عكس المعتقد السائد ويبدأ الأهل يخافوا
طفلهم يتحسد.

ولما ترضعي ما تاكليش الحاجات دي، بتغير في نوعية لبن الأم
وأيوه ممكن تسبب سمنة للطفل.

لو ما بترضيش تقعدي مع حد بيدخن وإنتي حامل اعرفي إن
أكلك للسكريات بيوصل الضرر للجنين.

طفلك ما تعرفيهوش على السكر قدر الإمكان أخري المصيبة
قدر إمكانك.

وأياها الأب، عليك إنك تكون على قدر المسؤولية ما تدخلش أكل
غلط البيت، ما تجيش كراتين الحلويات والشوكلاته.

إذا مثلا مش بتدخن في وجود أطفالك، الأولى ما تاكلش الحاجات
دي في وجود أطفالك.

ما ترميش المشكلة على الأم لوحدها أبداً، أنت مسئول زيها
وأكثر.

ارحموهم من العذاب اللي بيعيشه أي إنسان بيعاني من الوزن
الزايد.

لو إنت عانيت من زيادة وزنك، ما تخليش أطفالك يمرروا بنفس
المعاناة .

كل دي مشاكل تغذية من الطفولة.

أنا أب أولاً وأخيراً وعارف الصعوبة إنك تقف في وش المجتمع غير الواعي غذائياً،

والجد والجدة وأصحاب المدرسة والأقارب اللي الحب عندهم مرتبط بالأكل..

أنقذوا أطفالكم وإن خاصمكم نص العالم.

عيادات السكر بقى يزورها الأطفال أكثر من الكبار.

وأطفال مصابين بالسكر النوع الثاني اللي كان مستحيل زمان .

طفلك مش هايجبك أكثر بسبب كيس شيبس أو شوكلاتايه أو عصير كرواسون كولا بسكوت .

حب طفلك إنت وامنع عنه السموم دي.

الدورة الشهرية والشهية المفتوحة:

الرغبة الشديدة في الحلويات أو الأكل المملح قبل وأثناء الدورة الشهرية..

وعلى فكرة الشعور ده مش طفاضة، ده تغيرات بتحصل في الجسم والرغبة دي مبررة جداً.

والرغبة دي بتكون قوية قبل بداية الدورة وبتقل مع بدايتها.

أغلب الآراء العلمية بترجح إن السبب اختلالات في هرمون البروجسترون ومستويات هرمون الأستروجين، سواء بالارتفاع أو

الانخفاض على مدار فترة قبل وأثناء الدورة الشهرية وبتولد انخفاض في مستويات السكر في الدم، وده يعمل رغبة شديدة للسكر.

فا الست تاكل حلويات فا يرفع مستويات السكر في الدم.

ثم بعد كده يحصل انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم، فا تاكل حلويات تاني

ثم نفسها تموع فا تاكل حاجة مملحة.

ثم تاكل حاجة حلوة تاني علشان تعادل الملوحة.

وتصحى الصبح تقف على الميزان تلاقى عيل صغير عنده 3 سنين ييوزن معاها

تكتئب فا تاكل حاجة حلوة.

ثم نفسها تموع فا تاكل حاجة مملحة.

ودوخيني يا لمونة.

الحل:

- تاكلي 6 وجبات صغيرة طول اليوم علشان تساعدك تنظمي الأنسولين في الدم.
- تاكلي بروتين في كل الوجبات، فراخ، لحمه، سمك، جبن قريش، منتجات ألبان، بيض، زيادي، بقوليات عالية في البروتين.
- سلطة ثم سلطة ثم سلطة 3 أطباق يوميا.
- ثمرتين فاكهة يوميا.

- ميه كثير أوي أوي.
- لازم تحافظي على نسبة الماغنسيوم في الجسم هاتقلل كثير من الرغبة للحلويات، وده عن طريق الفول السوداني، لوز، كاجو، رز بني، ولب عباد الشمس، فاصوليا..
- "بالمناسبة الشوكلاته غنية بالماغنسيوم علشان كده تفكير الإنسان بيروح عليها علطول، لكن عالية في السكر والدهون".
- ممكن تاخدي مكملات ماغنسيوم.
- اتعرضي للشمس بشكل كافي قدر الإمكان.
- النوم، والبعد عن الضغط العصبي عامل مهم ممكن تطفشي يومين وتقولي اتخطفتي من سواق أوبر.
- ادفي، بلاش تتعرضي لجو بارد.
- الحركة أو أي نشاط إن شالله تجري ورا العيال بالشبشب.
- بلاش مجهود رياضي قوي أول يومين في الدورة، وممكن أكثر لو بتكون متعبة جسديا ليكي بشكل عنيف.
- إوعي تقفي على الميزان قبل وأثناء وبعد الدورة خالص "دي ممكن يحصل فيها قتل عشوائي ثم انتحار جماعي".
- طبيعي بسبب الدورة تزيد من 2 ولحد 3 أو 4 كيلو كمان، ما تقلقيش دي سوايل.

في حالة الموضوع خرج عن السيطرة وبدأت تفكري جديا في قتل أي راجل في محيط سواء الشغل أو البيت أو الحي.

- خدي قطعة او اتين شوكلاته دارك مع كوب زبادي.

- ممكن آيس كريم بيتي أو بولة في حجم قبضة إيدك مرة كده.
- شريحة أو اتنين بيتزا وإلغي النشويات باقي اليوم وارفعي البروتين.

