

كلية التربية للبنات /قسم الاقتصاد المنزلي

المحاضرة التاسعة

تغذية طفل الجزء النظري

المدرس المساعد .ثائر بهاء

email:thaer.bahaa@tu.edu.i

أغذية المرأة المرضع والوصايا الغذائية

تُعد فترة الرضاعة الطبيعية من أهم المراحل في حياة الأم والطفل، حيث تعتمد صحة الرضيع ونموه بشكل أساسي على حليب الأم، والذي يتأثر بدوره بالحالة الغذائية للأم المرضع. لذا فإن التغذية السليمة والمتوازنة للمرأة المرضع تُعد عاملاً أساسياً للحفاظ على صحة الأم، وضمان إنتاج حليب كافٍ وعالي الجودة.

المرأة المرضع

المرأة المرضع هي الأم التي تقوم بإرضاع طفلها طبيعياً خلال الأشهر الأولى من حياته، حيث يعتمد الرضيع اعتماداً كلياً أو جزئياً على حليب الأم كمصدر أساسي للطاقة والعناصر الغذائية.

أهمية تغذية المرأة المرضع

1. الحفاظ على صحة الأم وتعويض ما يُفقد من عناصر غذائية.
2. دعم إنتاج الحليب من حيث الكمية والجودة.
3. تلبية احتياجات الرضيع الغذائية اللازمة للنمو والتطور.
4. الوقاية من إصابة الأم بسوء التغذية أو فقر الدم.
5. دعم الجهاز المناعي للرضيع عبر مكونات حليب الأم.

أغذية المرأة المرضع

1-الأغذية المولدة للطاقة:تحتاج المرضع إلى طاقة إضافية بسبب عملية إنتاج الحليب.

- الحبوب الكاملة (الخبز الأسمر، الشوفان، الأرز)
- البطاطا والبطاطا الحلوة
- الزيوت النباتية الصحية (زيت الزيتون)

2- البروتينات: ضرورية لبناء أنسجة الأم ونمو الرضيع.

- اللحوم الحمراء قليلة الدهن
- الدجاج
- الأسماك
- البيض
- البقوليات (العدس، الفول، الحمص)
- الحليب ومشتقاته

3- الخضروات :مصدر رئيسي للفيتامينات والمعادن.

- الخضروات الورقية (السبانغ، الخس)
- الخضروات الملونة (الجزر، الطماطم، البروكلي)

4 –الفواكه:تمد الجسم بالفيتامينات والألياف.

التفاح –البرتقال-الموز-التمر

5- الحليب ومشتقاته:مهمة للحصول على الكالسيوم وفيتامين D.

الحليب-اللبن-الجبن

6 -الدهون الصحية:ضرورية لتطور الجهاز العصبي للرضيع.

الأسماك الدهنية (السردين، السلمون)
المكسرات-الأفوكادو

7-السوائل:تلعب دوراً مهماً في إدرار الحليب

الماء
الشوربات
العصائر الطبيعية دون سكر مضاف

<u>الوصايا الغذائية للمرأة المرضع</u>

✔ وصايا يُنصح باتباعها

1. تناول وجبات غذائية متوازنة ومنتظمة.
2. شرب كميات كافية من السوائل حسب الحاجة.
3. تنويع مصادر الغذاء لضمان جميع العناصر الغذائية.
4. الاهتمام بالنظافة الغذائية وسلامة الأغذية.
5. التركيز على مصادر الحديد والكالسيوم.

الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم.

وصايا يجب تجنبها

1. الإكثار من المنبهات (القهوة، الشاي).
2. تناول الأطعمة المقلية والحارة بكثرة.
3. المشروبات الغازية.
4. التدخين أو التعرض للتدخين السلبي.
5. اتباع حميات قاسية لإنقاص الوزن.
6. تناول الأدوية دون استشارة طبية-

م. شاكر بهاء