

## Убавина и здравје

Да подарите нов живот, навистина е момент за кој секоја жена мечтае. Кога овој процес полн со емоции ви се случува вам, сигурно е дека си поставувате многу прашања околу што ќе го земе целото ваше внимание - вашето новороденче



## Исхрана по породување

**П**реубавото патување и доживување по доаѓањето на новиот член во семејството ќе ви биде многу полесно доколку добиете квалитетни и едукативни совети и препораки за правилна исхрана по породувањето. Така уживањето ќе биде целосно. Совет за тоа како да се храните по породување побаравме од д-р Александра Хаци-Димова, диетолог во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Поради повеќекратните придобивки од доењето и за детето и за мајката (намалување на стомакот по породување како резултат на лачењето на окситоцинот, намален ризик од појава на карцином на дојка, јајчници и остеопороза, а се регулира и нивото на гликоза кај мајките со гестациски дијабетес) доењето е незаменлив дел од почетокот на животот на детето. За време на доењето, за производство на млекото потребни се дополнителни 500 калории дневно. Во овој период никако не треба да се наруши нутритивниот статус на мајката и се советува енергетското внесување да не се спушти под 1 800 калории дневно, бидејќи брзото губење на килограми може да доведе до смалено производство на млекото.

### Што да јадете?

Детето во текот на доењето ќе си ги искористи од мајчиното млеко сите потребни витамини и минерали и доколку мајката не води грижа околу својата правилна и добро избалансирана исхрана, лесно може да се случи таа да западне во нутритивен дефицит. Пред сè заради калциумот кој доколку мајката не го внесе во доволни количини преку храната, тој ќе се обезбеди во адекватни количини за бебето во мајчиното млеко од мајчините коски и заби. Затоа зелениот лиснат зеленчук, рибата со ситни коски и интегралните зрна се препорачлива храна. Доилките исто така треба да внимаваат и на соодветно внесување на витаминот Д како превенција за рахитисот (изложување на сонце или внесување преку додатоци), но и на соодветно внесување на В12 за спречување на пернициозната анемија. Овој витамин може да го внесете преку јајцата, млекото, свинското и пилешкото месо, како и преку рибата. За правилен раст и функција на мозокот кај доенчињата важни се и омега-3 масните киселини. Со доењето всушност ги внесуваме (АА) арахидонската и докозахексаенската масна киселина (ДХА), а најчестиот извор на ДХА е

скушата, туната, харингата.

Особено внимание треба да посветат доилките на внесувањето течности, кое ако е недоволно е најчеста причина за намалена продукција на мајчиното млеко. Дневно тоа е околу 2-3 л вода и растителни незасладени чаеви (камилица, нане), како и природно цедени сокови разредени со вода.

### На што да се внимава?

Се смета дека децата уште во матката и во првите месеци од животот развиваат одредена склоност за храна запознавајќи се со нејзиниот вкус преку вкусот на мајчиното млеко. Сепак внимавајте при внесувањето одредена храна која може да е алерген или, пак, доколку мајката или некој во семејството има склоност на алергии. Како чести алергени се спомнуваат јајцата, млекото, кикиритките и оревските плодови, пченицата, сојата, домотот. Се препорачува избегнување на храна која предизвикува надуеност - зелката, карфиолот, брокулата, кељот, гравот, леќата, костенот. Треба да избегнувате и внесување на кофеин и алкохол бидејќи лесно се излучуваат во мајчиното млеко, а концентрацијата на алкохолот во млекото е најголема по еден час од неговата консумација. ■