

Majčino mlijeko je savršena hrana za rast i razvoj bebe. Ali, da bi mlijeko bilo maksimalno korisno, majka treba da vodi računa o ishrani.

I ako želite izgubiti kilograme koje ste nakupili tokom trudnoće, pravilna i ujednačena ishrana nakon trudnoće je jednako važna. Hrana koja je nutritivno bogata će dojenje učiniti još kvalitetnijim, a Vama će dati energiju koja je potrebna svakoj ženi u ulozi majke.

Najveće potrebe za kalorijama ćete imati prvih četiri do šest mjeseci, tj. u fazi dok beba samo sisa. Uzmite čašu vode ili svježeg, cjeđenog soka uvijek kada dojite bebu.



Ishrana treba da bude uravnotežena. Jedite raznovrsnu hranu, jer će različitost mirisa i ukusa u mlijeku pomoći Vašoj bebi da lakše prihvati nemliječnu hranu.



Voće i povrće su naročito važni, jer sadrže potrebne minerale i vitamine. Važan je i adekvatan unos proteina. Meso obezbjeđuje odgovarajuću količinu proteina u Vašoj ishrani (kao dojilji, potrebno vam je oko 65 grama dnevno). Takođe, obezbeđuje povećane potrebe za vitaminom B6, gvožđem i cinkom. Proteine možete uzeti i iz mlijeka, jaja, ribe, ili živine.



Izbjegavajte slatku i masnu hranu, kao i slatke sokove.

Izbjegavajte orahe, uopšte koštunjavo voće. Pijte prije nego što postanete žedni, jer je žeđ rani simptom dehidracije (pijete dovoljno ako Vam je urin svjetlo žut). Zdrava pića sadrže vitamine i prirodne šećere iz voća i povrća. Vodu slobodno pijte, naročito u toplim ljetnim mjesecima. Zdrava pića su: voda, prirodni sokovi od voća i povrća, mlijeko, supa.

Vitamin B podstiče stvaranje mlijeka.

Ima ga u kvascu, žitaricama. Manjak ovog vitamina može da izazove uznemirenost kod Vašeg djeteta.

Lijekovi prelaze u mlijeko. Ako morate da ih uzimate, neka to budu oni koji ne štete Vašoj bebi.

Izostavite pušenje i alkohol.



Određena hrana jakog mirisa (luk, brokoli, kupus, karfiol, začini ili pasulj) može da mlijeko učini neprijatnim i da kod pojedinih beba izazove uznemirenost. Ako dođe do toga, napravite pauzu u uzimanju te hrane.



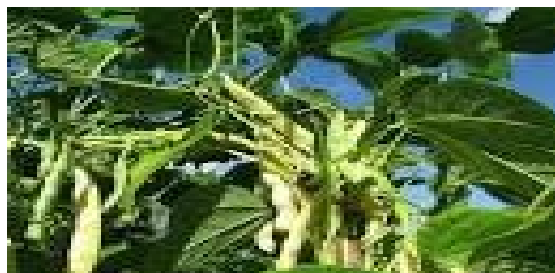
Hrana koja Vam se preporučuje

Losos-kao i druge masne ribe bogate su esencijalnim masnim kiselinama koje su potrebne za razvoj djetetovog mozga.

Niskomasni mliječni proizvodi su važan dio ishrane tokom dojenja. Unosom mliječnih proizvoda ćete tijelo opskrbiti proteinima, B i D vitaminima i kalcijumom.

Nemasna junetina, teletina je bogat izvor proteina, gvožđa i vitamina B12, stoga je svakako konzumirajte.

Mahunasto povrće je bogato gvoždem, odličan je izvor biljnih proteina.



Smeđi pirinač daje potrebne kalorije, podstiče sagorijevanje masti i mlijeko čini kvalitetnijim.



Javna zdravstvena ustanova
Univerzitetski klinički centar Tuzla
Klinika za ginekologiju i akušerstvo



ISHRANA MAJKE ZA VRIJEME DOJENJA

Informativni materijal usvojen 20.12.2013.g.

I revizija izvršena 20.12.2016.g.