

Chế độ ăn uống lành mạnh giúp bạn cho con bú như thế nào



Trong nhiều thế kỷ, các bà mẹ mới sinh đã được hứa hẹn rằng một số loại thực phẩm hoặc chế độ ăn nhất định sẽ làm tăng sản lượng sữa, kích thích sự phát triển của con họ hoặc đẩy nhanh quá trình quay trở lại trạng thái trước khi mang thai của họ. Bây giờ chúng ta biết rằng một chế độ ăn uống bình thường, lành mạnh là tất cả những gì một bà mẹ đang cho con bú thực sự cần để duy trì nguồn sữa và duy trì sức khỏe của cả em bé và chính mình. Tuy nhiên, một số thành phần của chế độ ăn bình thường này đặc biệt quan trọng khi cơ thể bạn sản xuất sữa.

Canxi

Canxi là một trong những khoáng chất quan trọng nhất trong chế độ ăn uống của bạn. Cơ thể bạn dự trữ canxi (chủ yếu từ xương của bạn) cung cấp phần lớn canxi trong sữa mẹ để đáp ứng nhu cầu canxi của bé. Các nghiên cứu cho thấy phụ nữ mất 3 đến 5% khối lượng xương khi cho con bú. Sau khi cho con bú xong, cơ thể bạn phải bổ sung lượng canxi đã được sử dụng để sản xuất sữa. Đảm bảo bạn tiêu thụ lượng canxi được khuyến nghị trong chế độ ăn bình thường — 1.000 miligam mỗi ngày cho tất cả phụ nữ từ 18 đến 50 tuổi — giúp đảm bảo rằng xương của bạn sẽ vẫn chắc khỏe sau khi bạn cai sữa cho con. Tin tốt là bạn sẽ phục hồi được lượng xương bị mất khi cho con bú trong vòng sáu tháng sau khi cai sữa cho con.

Bằng cách tiêu thụ ba phần sản phẩm từ sữa — 236 ml sữa là một khẩu phần — mỗi ngày, bạn sẽ nhận được lượng canxi cần thiết. Nếu không thích sữa, bạn có thể lấy lượng canxi cần thiết từ phô mai và sữa chua. Nếu bạn bị dị ứng với các sản phẩm từ sữa, hãy thử đậu phụ, các loại rau lá xanh đậm như cải bó xôi hay rau chân vịt và cải xoăn, bông cải xanh hoặc đậu khô. (Trái ngược với quan niệm phổ biến, không nhất thiết phải uống sữa mới tạo ra sữa.)

Nếu bạn không thường xuyên tiêu thụ 1.000 miligam canxi trong chế độ ăn uống của mình, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng về việc bổ sung canxi vào chế độ ăn uống. Tiêu thụ 1.000 miligam canxi mỗi ngày — không chỉ khi cho con bú mà trong suốt cuộc đời cho đến khi bạn mãn kinh — sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh loãng xương trong cuộc sống sau này.

Chế độ ăn uống lành mạnh giúp bạn cho con bú như thế nào

Vitamin D

Vitamin D - thường được gọi là “vitamin ánh nắng” - cũng quan trọng như canxi khi nói đến việc duy trì sức mạnh của xương. Vitamin D rất cần thiết để hấp thụ canxi trong chế độ ăn uống từ đường ruột của bạn. Lượng vitamin D bạn cần tùy thuộc vào người bạn yêu cầu. Hầu hết các chuyên gia hiện khuyên bạn nên bổ sung ít nhất 400 IU vitamin D mỗi ngày, nhưng một số chuyên gia lại khuyên bạn nên bổ sung tới 1.000 IU.

Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời là một trong những cách tốt nhất để có được vitamin D, nhưng đó không phải là cách an toàn nhất do có mối lo ngại về ung thư da. Nó cũng không đáng tin cậy và phụ thuộc rất nhiều vào nơi bạn sống. Thay vào đó, bạn nên tìm cách bổ sung vitamin D từ các thực phẩm như cá hồi, cá thu, sữa hoặc nước cam và sữa chua.

Chất đạm

Protein là một thành phần khác của chế độ ăn uống lành mạnh đòi hỏi bạn phải chú ý khi đang cho con bú. Protein xây dựng, sửa chữa và duy trì các mô cơ thể. Bạn cần 170 đến 184 gram mỗi ngày khi đang cho con bú. Bạn có thể đạt được hiệu quả tốt nhất bằng cách ăn hai hoặc ba phần thịt nạc, thịt gia cầm hoặc cá, thường khoảng 85 gram (kích thước bằng một bộ bài) trong một khẩu phần. Bạn cũng có thể nhận được lượng protein tương đương 28 gram từ 1 quả trứng, 1 thìa bơ đậu phộng, các loại hạt (ví dụ: 12 quả hạnh nhân hoặc 24 hạt dẻ cười) hoặc đậu khô ($\frac{1}{4}$ cốc nấu chín). Bạn cũng nên đưa cá vào chế độ ăn hàng tuần như một nguồn cung cấp protein, đặc biệt là các loại cá béo như cá hồi, cá ngừ và cá thu. Những loại cá này là nguồn giàu DHA (axit docosahexaenoic), một loại axit béo omega-3 có trong sữa mẹ và góp phần vào sự tăng trưởng và phát triển não và mắt của trẻ sơ sinh. Ngoài ra, hàm lượng DHA trong sữa giảm dần khi cho con bú và có thể được bổ sung bằng cách ăn cá béo. Như mọi khi, tốt nhất bạn nên thay đổi lựa chọn của mình càng nhiều càng tốt, đồng thời duy trì lượng chất béo bão hòa ở mức vừa phải. Để làm được điều đó, hãy chọn thịt nạc hoặc các loại ít béo bất cứ khi nào có thể.

Vì đậu phộng là một trong những thực phẩm có nhiều khả năng gây dị ứng ở cả trẻ em và người lớn nên hãy nhớ theo dõi phản ứng của bé khi bạn ăn thực phẩm có chứa đậu phộng, đặc biệt nếu gia đình có tiền sử dị ứng thức ăn .

Sắt

Chế độ ăn uống lành mạnh giúp bạn cho con bú như thế nào

Sắt giúp các bà mẹ đang cho con bú duy trì mức năng lượng của họ, vì vậy hãy đảm bảo cung cấp đủ khoáng chất quan trọng này trong chế độ ăn uống của bạn. Thịt nạc và rau lá xanh đậm là nguồn cung cấp chất sắt dồi dào. Các nguồn cung cấp chất sắt khác bao gồm cá, ngũ cốc tăng cường chất sắt và thịt sẫm màu từ gia cầm (Ví dụ: thịt đùi gà,...).

Để đáp ứng nhu cầu sắt của bạn, điều quan trọng là phải ăn những nguồn chất sắt tốt nhất và kết hợp chúng với các loại thực phẩm phù hợp. Ví dụ, sắt từ nguồn động vật thường được hấp thụ tốt hơn sắt từ nguồn thực vật. Trà có thể cản trở sự hấp thụ sắt, vì vậy bạn nên tránh uống trà khi ăn thực phẩm giàu chất sắt hoặc bổ sung sắt. Mặt khác, thực phẩm giàu vitamin C có thể tăng cường hấp thụ sắt.

Axit folic

Các bà mẹ cho con bú (cùng với tất cả phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ) nên bổ sung ít nhất 400 microgam folate hoặc axit folic hàng ngày để ngăn ngừa dị tật bẩm sinh ở trẻ sau này và đảm bảo trẻ tiếp tục phát triển bình thường. Rau bina (cải bó xôi hay rau chân vịt) và các loại rau xanh khác là nguồn cung cấp axit folic tuyệt vời, cũng như trái cây hoặc nước ép cam quýt, nhiều loại đậu và gan thịt hoặc gia cầm. Bạn cũng có thể nhận axit folic từ bánh mì, ngũ cốc và các loại hạt.

KHOA SẢN - CẤP CỨU