

- [1. Tine un regim alimentar echilibrat pentru sanatatea ta](#)
- [2. Nu este nevoie sa numeri kaloriile](#)
- [3. Tinteste spre o scadere inceata, dar constanta in greutate](#)
- [4. Include o varietate de alimente sanatoase](#)
- [5. Alege grasimile bune](#)
- [6. Ia-ti masuri de siguranta pentru a evita contaminarea](#)
- [7. Cum sa limitezi expunerea la chimicale](#)
- [8. Ce mancam in perioada alaptarii?](#)
 - [8.1. Mananca peste, dar cu grija](#)
 - [8.2. Consumul de alcool trebuie limitat](#)
 - [8.3. Bea multa apa si limiteaza consumul de cafeina](#)
 - [8.4. Fii atenta la gustul mancarii consumate in aceasta perioada](#)
 - [8.5. Nu uita de vitamine](#)
 - [8.6. Alte suplimente](#)



Multe proaspete mamici se intreaba ce inseamna [alaptarea](#) pentru dieta lor alimentara. Probabil ca nu va trebui sa faci schimbari majore in alimentatie atunci cand alaptezi, desi sunt cateva reguli importante pe care va trebui sa le respecti pentru sanatatea ta.

Tine un regim alimentar echilibrat pentru sanatatea ta

Una dintre "minunile" laptelui matern este ca il va hrani pe bebelusul tau chiar si atunci cand dieta ta alimentara in alaptare nu este perfecta. Cu toate acestea, daca te "infometezi" in

perioada alaptarii, acest lucru ar putea dauna calitatii si cantitatii laptelui pe care il produci. Desi bebelusul nu va suferi de pe urma greselilor tale alimentare, tu vei suferi.

O dieta prea stricta va forta corpul sa consume din rezervele sale care la un moment dat se vor epuiza. In perioada de alaptare ai nevoie de forta si energie pentru a putea avea grija de nou nascut, asa ca ai grija ce si cat mananci. [Alimentatia in perioada alaptarii](#) trebuie sa fie echilibrata si variata.

Nu este nevoie sa numeri kaloriile

Alaptatul consuma o multime de calorii (aproape 500 pe zi) asa ca, cu cat alaptezi mai mult, cu atat mai multe calorii vei consuma. Din aceasta cauza, o femeie care alapteaza ar trebui sa consume intre 2.000 si 2.700 de calorii pe zi, minim. In loc de numararea kaloriilor, ia ca reper senzatia de foame care iti va spune exact cand si cat sa mananci. Daca alaptezi, kaloriile pe care le folosesti pentru a produce laptele s-ar putea sa te ajute sa dai jos ceva din greutatea acumulata in plus, dar va trebui sa consumi in continuare mai multe calorii fata de cat consumi inainte sa ramai insarcinata. Corpul fiecarei femei raspunde altfel, asa ca trebuie sa ai rabdare. Este mult mai important sa primești o nutritie adecvata si calorii pentru alaptat, decat sa te infometezi pentru a scapa mai repede de kilogramele in plus. Daca nu poti sa iti prepari in fiecare zi o cina, incearca sa mananci macar niste fructe. Ele sunt o sursa buna de fibre, vitamine, apa si cateodata (de exemplu in cazul bananelor) iti pot oferi suficiente calorii pentru a rezista fara sa mananci cateva ore.

Tinteste spre o scadere inceata, dar constanta in greutate

In timp ce unele mamici descopera ca dau jos kilogramele in plus fara sa depuna niciun efort, altele intampina mai multe dificultati la acest capitol. Depinde de corpul, alimentatia si metabolismul fiecarei femei. Cel mai bun plan este sa slabesti treptat, cam in 10 luni – un an [dupa nastere](#)

. Nici nu te gandii sa incerci sa slabesti in primele doua luni

[dupa nastere](#)

pentru ca poate dauna cantitatii de secretie lactata.

[Slabitul dupa nastere](#)

nu este chiar atat de dificil precum pare, mai ales daca stii principiile de baza de alimentatie.

Procesul de slabire dupa

[nastere](#)

difera de la mama la mama si depinde de o multime de factori. Daca erai supraponderala inainte sa ramai insarcinata, de exemplu, slabitul dupa

[nastere](#)

s-ar putea sa fie mai dificil. Daca au trecut deja cateva luni bune de la nastere, poti incepe un program de slabire prin analizarea dietei din timpul

[sarcinii](#)

. Daca in

[sarcina](#)

ai mancat mai sanatos, este recomandat sa continui cu aceste obiceiuri bune prin mese regulate, echilibrate, care sa includa toate grupele majore de alimente zilnic. Bea multe fluide si evita zaharul, mancarurile grase si alcoolul pentru ca sunt doar calorii "goale". Pentru a slabi dupa nastere trebuie sa "arzi" mai multe calorii decat consumi. Poti sa faci lucrul acesta prin marirea volumului activitatii fizice, nu prin reducerea drastica a aportului de calorii. Reducerea aportului de calorii nu face altceva decat sa-ti incetineasca metabolismul. Exerciitiile fizice regulate, chiar daca se rezuma la a dansa cu bebelusul tau sau la a-l scoate la o plimbare, sunt binevenite.

Tine minte ca o dieta stricta in alaptare nu este cea mai buna solutie pentru tine in aceasta perioada si ca trebuie sa astepti macar 6-8 luni dupa nastere pentru a-ti recapata corpul pre-sarcina. **Include o varietate de alimente sanatoase**

Dieta in alaptare ideala pe care ar trebui sa o urmezi pentru a te reface dupa nastere trebuie sa contina toate cele trei grupe majore de alimente, carbohidrati, proteine, grasimi si cu mai mult accent pus pe carne, legume cu frunze verzi si legume boabe. Carbohidratii complecsi ca [cere](#) [alele integrale](#)

si legumele si fructele proaspete iti vor asigura necesarul de energie si nutrienti pentru o perioada mai lunga de timp decat carbohidratii simpli (de exemplu, din painea alba, paste albe etc). Variaza optiunile alimentare sanatoase din cele trei grupe de alimente si incearca sa nu mananci prea mult dintr-un singur fel de mancare.

Alege grasimile bune

Atunci cand vine vorba de grasimi, alege-le pe cele monosaturate, sanatoase, ca cele care provin din uleiul de rapita, uleiul de masline, pestele gras ca somonul, din avocado, masline, nuci si seminte. Grasimile trans-saturate si saturate sunt nesanoase in cantitati mari (se gasesc in mancarurile grase, lapte gras, sucul de cocos sau in unt) si ar fi bine sa le eviti. In afara de faptul ca nu sunt bune pentru sanatatea ta, grasimile trans-saturate pot altera compozitia de grasime din laptele tau si nu sunt bune pentru sanatatea bebelusului. Ele scad productia de [omega 3](#), responsabila de cresterea si dezvoltarea bebelusului.

Ia-ti masuri de siguranta pentru a evita contaminarea

Este o idee buna sa incerci sa minimizezi expunerea la produse contaminate (fie ca sunt alimente sau pur si simplu mediul inconjurator), in momentul in care alaptezi. Pesticidele si insecticidele si alte chimicale pe care le ingerezi ajung in laptele tau.

Cum sa limitezi expunerea la chimicale

• Mananca dintr-o varietate de alimente. Daca mananci cantitati mari dintr-un singur fel de mancare, si se intampla sa aiba continut mare de pesticide, aportul de pesticide va fi mai mare decat daca acel aliment este unul dintre multele pe care le mananci. • Afla care legume si fructe au continut mare de pesticide si alege variantele organice sau decojeste-le. Cele mai afectate sunt: piersicile, capsunile, merele, spanacul, nectarinele, telina, perele, ciresele, cartofii, ardeii grasi, salata si strugurii. • Alege produse care sunt de sezon in zona ta. Alimentele care sunt aduse de la distante mari au de obicei mai multe pesticide. • Alege carnea slaba si inlatura pielea si grasimea inainte sa o gatesti. Chimicalele sunt retinute in grasime. • Incearca sa bei apa filtrata, in loc de apa de la chiuveta, macar cat timp alaptezi.

Ce mancam in perioada alaptarii?

Mananca peste, dar cu grija

Pestele in general este foarte bun pentru ca are acizi grasi omega 3, dar unele tipuri de peste pot contine mult mercur, asa ca este bine sa te ghidezi dupa aceleasi reguli pe care le-ai aplicat si in sarcina atunci cand venea vorba de consumul de peste. Asta inseamna ca n-ar trebui sa mananci mai mult de 340 de grame de peste pe saptamana (sunt unii specialisti care recomanda chiar mai putin decat atat), echivalentul a doua portii normale de ton light de exemplu, sau o portie si jumătate de friptura de peste sau file. In alte cuvinte, cam doua portii de peste pe saptamana. Specialistii sunt de parere ca somonul, crevetii, somnul si pestele pollack sunt alegeri foarte inspirate pentru o femeie care alapteaza.

La polul opus se afla pestele spada, rechinul sau macroul care au niveluri foarte mari de mercur si care trebuie evitati in aceasta perioada. Friptura de ton contine mai mult mercur decat o conserva de ton light, dar daca limitezi consumul de ton la o portie pe saptamana din oricare fel, ar trebui sa fie in regula.

Consumul de alcool trebuie limitat

In timpul in care alaptezi, alcoolul poate intra in cantitati mici in laptele tau si poate ajunge apoi la bebelusul tau. Desi acest lucru nu va avea consecinte atat de devastatoare ca un pahar de alcool baut in sarcina, trebuie totusi luate cateva precautiuni in general. Atunci cand bei alcool si alaptezi: • nu poti sa mai ai grija asa de bine de bebelusul tau; • dormi mai profund decat de obicei, asa ca dormitul cu bebelusul in pat este exclus; • fluxul de lapte este mai slab; • ai reflexe incetinite. Daca vrei totusi sa bei un pahar de vin sau bere, incearca sa o faci cu doua

ore inainte sa alaptezi. In acest fel alcoolul nu va mai fi prezent in lapte.

Bea multa apa si limiteaza consumul de cafeina

Bea multa apa pentru a-ti mentine nivelul de hidratare si pentru a putea produce lapte suficient. Nu bea prea multa apa carbogazificata pentru ca de obicei contine prea mult [sodiu](#). Dupa ce dai nastere si apoi in timpul in care alaptezi, poti sa suferi din cauza constipatiei. Apa si cerealele integrale, si o plimbare scurta din cand in cand, iti pot ajuta mult stomacul la acest capitol. Legumele sunt si ele bogate in fibre si sunt bune pentru mamele care alaptaza. Se pare ca niveluri mici de cafeina nu iti vor afecta bebelusul in niciun fel. Dar consumul mare de cafeina poate avea un efect advers asupra bebelusului tau, el poate deveni agitat, hiperactiv sau nervos. Ceaiul rosu este o alternativa mai sanatoasa decat cafeaua in aceasta perioada.

Fii atenta la gustul mancarii consumate in aceasta perioada

Unele mamici cred ca mancarea picanta le poate provoca bebelusilor dureri de stomac, iar altele nu observa vreo modificare semnificativa la acest capitol. Daca observi ca bebelusul tau are probleme cu stomacul dupa ce ai mancat alimente picante si l-ai alaptat, e bine sa le eviti pe viitor. Unii experți sugereaza faptul ca bebelusilor le plac multe arome pe care laptele le capata. Faptul ca te bucuri de alimentele preferate in timpul alaptarii ii ofera bebelusului posibilitatea sa guste si el din dieta ta si il poate ajuta in momentul in care incepe diversificarea. Daca bebelusul tau are o tendinta sa aiba probleme cu gazele sau cu durerea de burtica, este bine sa elimini din alimentatia ta alimentele care pot creste nivelul de gaze din stomac. Evita varza, varza de bruxelles, fasolea si broccoli. Daca bebelusul tau are [colici](#), este bine sa excluzi si laptele de vaca din dieta ta alimentara.

Nu uita de vitamine

Specialistii recomanda sa continui sa iei [vitaminele prenatale](#) in timpul alaptarii, cel putin in prima luna dupa nastere. Dupa aceea poti incepe sa iei suplimente de multivitamine si minerale obisnuite sau sa continui cu [vita minele prenatale](#), in functie de nevoile tale. Poti discuta acest aspect cu doctorul tau. Un supliment alimentar nu va inlocui niciodata o dieta echilibrata, dar va ajuta mai ales in acele zile in care bebelusul te va tine atat de ocupata incat nu vei avea timp sa te hranesti cum trebuie.

Alte suplimente

• **Calciu:** chiar daca vitaminele pe care le iei contin si un mic procent de [calciu](#) , ar trebui sa iei si un supliment special daca nu mananci trei portii de alimente bogate in

[calciu](#)

pe zi. Doza recomandata este de 1,000 miligrame (mg) pe zi. •

Vitamina D:

[Vitamina D](#)

este importanta pentru cresterea oaselor si pentru o stare buna de sanatate in general. Iti ajuta corpul sa absoarba calciul si cercetatorii sustin ca reduce riscul de osteoporoza, presiune mare a sangelui, cancer, diabet si mai multe boli autoimune. Doza recomandata este de 200 IU (5 micrograme) de

[vitamina D](#)

zilnic. •

DHA (un acid gras omega 3):

Continutul de DHA al laptelui tau depinde de dieta ta alimentara, in special de consumul de peste. Daca dieta ta nu include cateva portii de peste in fiecare saptamana, sau alte alimente fortificate cu DHA, poti lua un supliment in acest sens. Doza recomandata este de 200 mg de DHA in fiecare zi.

** sursa :copilul.ro