

# διατροφή για τον θηλασμό

## Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων

Για να παραγγείλετε περισσότερα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου ή άλλες εκδόσεις που παρήχθησαν από την Υπηρεσία, επικοινωνήστε με τις Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων (Food Standards Agency Publications):

τηλ **0845 606 0667**  
minicom **0845 606 0678**  
φαξ **020 8867 3225**  
email **foodstandards@eclogistics.co.uk**

## Άλλοι τίτλοι της σειράς αυτής

Σκέφτεστε να κάνετε μωρό (Thinking of having a baby)	FSA/0611/0802
Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας (Eating while you are pregnant)	FSA/0620/0802
Το φαγητό του μωρού σας (Feeding your baby)	FSA/0638/0802
Το φαγητό του μικρού παιδιού σας (Feeding your toddler)	FSA/0674/0802
Το φαγητό του παιδιού σας που μεγαλώνει (Feeding your growing child)	FSA/0647/0802
Άνθρωποι και φαγητό (Men and food)	FSA/0656/0802
Φαγητό για προχωρημένη ηλικία (Eating for later life)	FSA/0665/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002  
Printed in England 100k FSA/0453/0602

η επιλογή της τροφής που  
θα κρατήσει υγιείς κι εσάς  
και το μωρό σας



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

## Περιεχόμενα:

Τι θα πρέπει να τρώω;	1
Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;	2
Χρειάζομαι βιταμίνες;	2
Χρειάζεται να τρώω περισσότερο;	2
Χρειάζεται να πίνω περισσότερο;	3
Θα πρέπει ν' αποφεύγω τα φιστίκια;	4
Πώς μπορώ να χάσω βάρος;	4
Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;	4

Το μητρικό γάλα παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το μωρό για την υγιή του ανάπτυξη κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του. Το φυλλάδιο αυτό περιέχει πρακτικές συμβουλές για μια ποικίλη και ισορροπημένη διαίτα που θα κρατήσει υγιείς εσάς και το παιδί σας, όταν θηλάζετε.

## Ε Τι θα πρέπει να τρώω;

- A** Είναι σημαντικό να προσπαθείτε να τρώτε μια ποικιλία τροφών που περιλαμβάνουν:
- άφθονα φρούτα και λαχανικά (φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα ή ένα ποτήρι χυμό) – στοχεύετε σε πέντε τουλάχιστο μερίδες την ημέρα
  - αμυλώδη τρόφιμα, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και πατάτες, που θα σας δώσουν ενέργεια
  - άφθονες ίνες που βρίσκονται στο ψωμί ολικής αλέσεως, στα ζυμαρικά, στο ρύζι, στα όσπρια και στα φρούτα και τα λαχανικά. Μετά τη γέννα, μερικές γυναίκες έχουν προβλήματα με το παχύ τους έντερο και βρίσκουν τη δυσκοιλιότητα ιδιαίτερα επώδυνη, αλλά οι ίνες βοηθούν και στα δυο
  - πηγές λευκώματος, όπως άπαχο κρέας και κοτόπουλο, ψάρι (στοχεύετε σε τουλάχιστο δυο μερίδες ψάρι τη βδομάδα, περιλαμβανομένης μιας μερίδας λιπαρού ψαριού), αυγά και όσπρια (όπως φασόλια και φακές).
  - γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα, τυρί και γιαούρτι, που περιέχουν ασβέστιο. Αυτά είναι επίσης καλές πηγές λευκώματος



## Ε Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;

**A** Θα πρέπει ν' αποφεύγετε να τρώτε καρχαρία, ξιφία και μάρλιν και να περιορίσετε την ποσότητα τόνου που τρώτε. Μην τρώτε περισσότερο από μία φέτα τόνο τη βδομάδα (που ζυγίζει περίπου 140g μαγειρεμένος ή 170g ωμός) ή δυο μέτριες κονσέρβες τόνο τη βδομάδα (που στραγγισμένος ζυγίζει περίπου 140g κατά κονσέρβα). Για τις κονσέρβες τόνο, αυτό σημαίνει περίπου έξι σάντουιτς με τόνο ή τρεις τονοσαλάτες.

Αυτό πρέπει να γίνεται λόγω των επιπέδων υδραργύρου στα ψάρια αυτά. Ένα τμήμα του υδραργύρου του ψαριού που τρώτε θα περάσει στο γάλα σας και τα υψηλά επίπεδα υδραργύρου μπορεί να βλάψουν το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα ενός μικρού μωρού.

Όλα τα άλλα φαγητά μπορούν να καταναλωθούν με μέτρο όταν θηλάζετε, εκτός κι αν η οικογένειά σας έχει ιστορικό αλλεργίας ή μη ανεκτικότητας οπότε μπορεί να σας συμβουλευέψουν διαφορετικά. (Δείτε **Θα πρέπει ν' αποφεύγω τα φιστίκια**; στη σελίδα 4.)

Και, ο γενικός κανόνας είναι πως, αν κάποια τροφή σας επηρεάζει πιθανόν να επηρεάζει και το μωρό σας. Αλλά θυμηθείτε ότι για τα μωρά που θηλάζουν είναι φυσιολογικό να έχουν χαλαρές κενώσεις.

## Ε Χρειάζομαι βιταμίνες;

**A** Όταν θηλάζετε θα πρέπει να παίρνετε κάθε μέρα συμπληρώματα που περιέχουν 10 μικρογραμμάρια (mcg) βιταμίνη D.

Αν λαμβάνετε Ενίσχυση Εισοδήματος (Income Support) ή Βοήθημα Αναζήτησης Εργασίας (Jobseekers Allowance), δικαιούστε δωρεάν συμπληρώματα βιταμίνης A, C και D από τα μαιευτήρια και τις παιδιατρικές κλινικές.

## Ε Χρειάζεται να τρώω περισσότερο;

**A** Τα σώματα των περισσότερων γυναικών είναι πολύ αποτελεσματικά στη δημιουργία γάλακτος για θηλασμό, έτσι δε χρειάζεται να τρώτε για δυο. Όπως και όλες τις άλλες φορές, είναι σημαντικό και για σας και για το μωρό σας ν' ακολουθείτε υγιεινή διατροφή.



## Να θυμάστε να τρώτε!

Μπορεί να είναι δύσκολο να βρεις χρόνο να φας σωστά, όταν φροντίζεις ένα μωράκι, γι αυτό θυμηθείτε να:

- φτιάχνετε απλά γεύματα, ώστε να μη χρειάζονται πολύ χρόνο προετοιμασίας
- δίνετε μεγάλη προτεραιότητα στο φαγητό
- προσπαθείτε να τρώτε μικρότερα γεύματα πιο συχνά

## Ε Χρειάζεται να πίνω περισσότερο;

**A** Είναι σημαντικό να βεβαιώνεστε ότι πίνετε κάτι όποτε διψάτε. Αν τα ούρα σας είναι σκούρα κι έχουν δυνατή μυρωδιά, αυτό σημαίνει ότι δεν πίνετε αρκετά. Αν αισθάνεστε διψασμένη, αυτό σημαίνει ότι έχετε ήδη πάθει αφυδάτωση, γι αυτό πρέπει να πιείτε περισσότερο.

Είναι καλή ιδέα να έχετε ένα ποτό δίπλα σας πριν καθίσετε για να θηλάσετε. Όλα τα παρακάτω είναι καλές επιλογές:

- νερό
- γάλα
- χυμοί φρούτων χωρίς ζάχαρη

Μικρές ποσότητες από οτιδήποτε τρώτε και πίνετε μπορεί να μεταφερθούν στο μωρό σας μέσα από το γάλα σας. Θα πρέπει να σκεφτείτε προσεκτικά τι ποσότητα οιοπονεύματος και καφεΐνης λαμβάνετε. Οι ποσότητες αυτές θα επηρεάσουν το μωρό κατά τον ίδιο τρόπο που επηρεάζουν κι εσάς.

Αν λαμβάνετε οινόπνευμα ή καφεΐνη, προσπαθήστε να το κάνετε μόνο περιστασιακά, γιατί η τακτική τους κατανάλωση ή οι μεγάλες ποσότητες, θα επιδράσουν στο μωρό σας.



## **E Θα πρέπει ν' αποφεύγω τα φιστίκια;**

**A** Σοβαρές αλλεργίες από φιστίκια, προϊόντα φιστικιών και μερικούς σπόρους επηρεάζουν λιγότερο από 1% του πληθυσμού. Αλλά το μωρό σας μπορεί να βρίσκεται σε υψηλότερο κίνδυνο αν εσείς, ο πατέρας του ή τ' αδέρφια του υποφέρετε από ορισμένες αλλεργικές παθήσεις, όπως η αλλεργική ρινίτιδα, το άσθμα ή το έκζεμα.

Αν το μωρό σας ανήκει σ' αυτή την ομάδα υψηλότερου κινδύνου, θα ήταν λογικό να: αποφεύγετε να τρώτε φιστίκια και προϊόντα φιστικιών όσο το θηλάζετε και όταν το εισαγάγετε στερεές τροφές. Αποφεύγετε να δίνετε στο παιδί σας φιστίκια και προϊόντα φιστικιών μέχρι να είναι τουλάχιστο τριών ετών. Αν νομίζετε ότι το παιδί σας μπορεί να είναι αλλεργικό στα φιστίκια, επικοινωνήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό (GP).

## **E Πώς μπορώ να χάσω βάρος;**

**A** Δεν είναι καλή ιδέα να προσπαθήσετε να χάσετε βάρος όταν θηλάζετε, διότι χρειάζεστε να διατηρήσετε την ενέργειά σας σε ψηλά επίπεδα. Αν τρώτε μια υγιεινή, ισορροπημένη διαίτα, περιορίσετε την ποσότητα λίπους και ζάχαρης που τρώτε και είστε φυσικά δραστήρια, αυτά θα σας βοηθήσουν να χάσετε το επιπλέον βάρος που πήρατε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.

## **E Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;**

**A** Μπορεί να βρείτε το *Από τη γέννηση μέχρι τα πέντε χρόνια (Birth to five)* χρήσιμο. Εκδίδεται από τα υπουργεία υγείας της Αγγλίας, της Ουαλίας και της Βόρειας Ιρλανδίας και διατίθεται δωρεάν σε άτομα που γίνονται γονείς για πρώτη φορά. Το Συμβούλιο Υγειονομικής Εκπαίδευσης της Σκωτίας παράγει ένα βιβλίο που λέγεται *Εμπρός μαρς μωρό! (Ready steady baby!)* και διατίθεται δωρεάν σε άτομα που γίνονται γονείς για πρώτη φορά στη Σκωτία. Μιλήστε στον οικογενειακό σας γιατρό, την μαία ή την ιατρική επισκέπτρια ή επικοινωνήστε με την τοπική σας μονάδα για την προαγωγή της υγείας.

Τα βιβλία *Το φαγητό του μωρού σας (Feeding your baby)* και *Το φαγητό του μικρού παιδιού σας (Feeding your toddler)* διατίθενται από τις Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων. Δείτε το οπισθόφυλλο για πληροφορίες σχετικά με το πώς να παραγγείλετε.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τα τρόφιμα στο [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)



[www.food.gov.uk/breastfeeding](http://www.food.gov.uk/breastfeeding)