



PATIENT
EDUCATION



WOMEN'S HEALTH: Nutrition During Breastfeeding

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Why is breastfeeding important?

Breastfeeding is the best choice for you and your baby. It builds a special and strong bond between you both. It is highly recommended to breastfeed your baby exclusively for the first six months and to continue breastfeeding for up to two years of age or beyond with complementary feeding.

Breast milk

- Provides the ideal nutrition for your baby
- Is the easiest to digest
- Provides immunity to your baby
- Protects your baby from:
 - Ear infections
 - Respiratory infections
 - Gastrointestinal problems
 - Allergies
- Promotes ideal growth for your baby
- Promotes good growth of your baby's jaw and teeth

Breastfeeding also benefits you

- It stimulates the shrinking of your uterus after delivery.
- It helps you lose the extra weight you gained during pregnancy.
- It protects you from diseases such as breast cancer, ovarian cancer, and diabetes mellitus (type 2).
- It improves your bone density and decreases your risk for hip fracture.

Do I have to be on a special diet while I am breastfeeding?

Breastfeeding increases your nutritional demands. If you do not eat well to meet your needs, your body will eventually lose its reserves and decrease your milk production. You should eat a well-balanced diet with adequate amounts.

The total number of calories your body needs depends on your age, weight, height, and activity level. Breastfeeding makes you burn calories more than usual. It is estimated that you need an extra 500 calories to meet the new needs of your body. Consult your doctor or dietitian to check the optimal caloric intake you need. In general, follow your hunger. Eat a healthy snack whenever you are hungry.

What are the basic food groups I should include in my diet?

Eat a diet rich in proteins, carbohydrates, vitamins, minerals and fluids. Don't forget the healthy oils in minimal amounts.

Focus on Proteins

- Good sources of protein are chicken, fish, lean meat, turkey, eggs, dry beans, nuts, and peanut butter.
- Choose 6 servings of the protein food group per day.
- 1 serving =
 - 30g of lean meat, chicken without skin, fish
Eat up to 2 average servings of fish per week. Choose from a variety of fish and shellfish that are low in mercury like canned light tuna, shrimp, crab, or salmon. Do not eat swordfish, shark, king mackerel, or tilefish, which are high in mercury. Limit albacore tuna to a maximum of 180g per week.
 - ¼ cup of cooked beans (hummus, beans, lentils, etc.)
 - 1 egg
 - 1 tbsp of peanut butter

Enjoy your Carbohydrates:

- Choose 7-8 servings from the grains food group.
- 1 serving =
 - ¼ loaf of Arabic bread, preferably brown
 - 1 sliced bread (30g)
 - ½ cup of cooked rice, pasta, burghul
 - ¾ cup of cornflakes or other breakfast cereal

Add color to your plate with a mix of fruits and vegetables.

- Choose 2 cups of fruits and 3 cups of vegetables
- 1 cup of fruits =
 - 1 cup of any fruit. Try choosing ones high in vitamin C like citrus fruits, strawberries, and kiwi.
 - 1 cup of fresh juice (don't take more than 1 per day)
 - ½ cup of dried fruits
- 1 cup of vegetables =
 - 1 cup of raw or cooked vegetables or juice
 - 2 cups of raw leafy vegetables

Choose vegetables high in vitamins C and A like tomatoes, carrots, and leafy greens.



Focus on Calcium

Choose 3 cups from the dairy food group.

- 1 cup =
 - 1 cup of milk (3 tbsp of powder milk)
 - $\frac{3}{4}$ cup of high calcium milk ($2\frac{1}{4}$ tbsp of powder milk)
 - 1 cup of fortified soy milk
 - 1 cup of yogurt
 - 2 cups of ice cream
 - 8 tbsp of Labneh
 - 1 cup of custard, rice pudding or muhalabiyeh
 - 45g of Gruyere cheese
 - 45g of Cheddar cheese
 - 60g of Mozzarella or Baladi cheese
 - 60g of Fetta cheese
 - 45g of Halloumi cheese
 - 65g of Akkawi cheese
 - 85g of double cream cheese
 - 3 tbsp of spread cheese

Fats and Oils:

Use around 6 tsp a day.

Fluids:

Increase your fluid intake. Try to drink 8-12 cups of water a day. Drink to satisfy your thirst, but do not wait till you feel thirsty to drink. Drink a cup of water every time you breastfeed. Keep in mind that 1 cup of milk, yogurt, or diet sodas can replace water. However, be careful about the caffeine content of coffee and tea.

For more information, refer to the section on caffeine.

Note:

tsp = teaspoon

tbsp = tablespoon

1 cup = 250 ml

How can I plan my meals to get all the nutrients I need?

Breakfast:

1 cup of milk (1 cup of Dairy)
1½ cup of cornflakes (2 servings of Grains)
1 orange (1 cup of Fruits)

Snack:

¼ loaf of Arabic bread (brown) (1 serving of Grains)
+ 45g of Halloumi cheese (1 thick slice = 1 cup of Dairy)



Lunch:

90g of steak (3 servings of Protein)
+ 1 baked potato (1 cup of Vegetables)
2 cups of lettuce salad (1 cup of Vegetables)
with lemon/oil dressing (2 tsp of Oil)
1 banana (1 cup of Fruits)
¼ loaf of Arabic bread (brown) (1 serving of Grains)



Snack:

1 cup of yogurt (1 cup of Dairy)
with 1 cup of strawberries (1 cup of Fruits)
2 pieces of French toast (2 servings of Grains)
with 4 tbsp of diet Labneh (½ cup of Dairy)
2 tsp of olive oil (2 Oils)

Dinner:

Tuna and pasta salad made with lettuce, tomatoes, cucumber (2 cups of Vegetables)
½ cup of pasta (1 serving of Grains)
and 100g of tuna canned in water equivalent to a small can (3 servings of Protein) with lemon dressing
1 apple (1 cup of Fruits)

A quick look at your day reveals:

3½ cups of the Dairy group

4 cups of the Fruits group

4 cups of the Vegetables group

7 servings of the Grains group

190g of meats (6 servings of the Protein foods group)

A minimal intake of oil

Approximately 2,100 calories

How can I lose weight while breastfeeding?

If you want to lose the extra kilograms you gained during pregnancy, aim for gradual weight loss. Severe dieting is not recommended while breastfeeding. Very restrictive diets can negatively affect milk volume and content. If you are losing weight too fast, consult your doctor and dietitian.

Follow these tips to lose weight:

- Choose skim or low-fat milk, yogurt, cheese and Labneh. They have the same calcium content as full fat versions but are lower in calories.
- Choose baked or boiled foods instead of fried foods to lower your fat intake per day.
- Snack on raw vegetables.
- Limit sweets like cakes, cookies and chocolate as they are dense in calories and empty in nutrients.
- Limit the amount of fats and oils you eat per day.
- Take a walk with your baby everyday.
- Drink lots of water.



How can I reduce my constipation?



Constipation is usually a main complaint after delivery. Make sure to eat a lot of vegetables, raw and dried fruits, whole wheat bread, and cereals. These foods provide you with fiber to ease constipation. Increase your intake of fluids as well.

Do I have to avoid certain foods?

- If you notice that your baby becomes very uncomfortable after breastfeeding, or develops a skin rash, wheezing, or a diarrhea, consult your doctor.
Your baby might have an allergy to something you have eaten.
- If your baby becomes “gassy” or irritable after you eat a certain type of food, make sure to avoid eating it, or wait for 2 hours before you breastfeed.
- Consult your doctor before taking herbal teas or medications.

Will my breast milk be affected if I am a vegetarian?

Your milk might not be affected. Check with your doctor and dietitian if you need to take vitamin/mineral supplements.

Can I have caffeine?

You can have caffeine in moderation. Limit drinks with caffeine to no more than 2 to 5 cups per day. Remember that caffeine might be found in coffee, tea, cola-based soft drinks, energy drinks, chocolate, and some medications. You can also switch to the decaffeinated version of your favorite beverage. Consult with your doctor if you notice that your baby becomes irritated after you have caffeine.

Can I take sugar substitutes?

Limited information is available regarding the safety of their use. So if you choose to use them, do so in moderation.

Is it safe to drink alcohol?

A very minimal amount of alcohol is allowed during breastfeeding. Keep in mind that alcohol is excreted in your breast milk. Moreover, alcoholic beverages provide calories, but little or no nutrients.

If you choose to drink alcohol, please keep these steps in mind.

- Limit yourself to 1-2 drinks/day. 1 drink is equivalent to:
1 can of beer, 120 ml of wine or 45 ml of liquor.
- Drink after you breastfeed your baby, not before.
- After 1 drink of alcohol, wait at least 2 hours before you breastfeed.
- Wait an extra 2 hours for every additional drink of alcohol.

Is it safe to smoke?

Smoking does not only hurt you, it also hurts your baby. Smoking, on top of all of its side effects, might decrease your appetite, and decrease your milk production. Smoking also affects your baby. It increases your baby's risk of developing respiratory infections, and ear infections. **We strongly urge you not to smoke if you are breastfeeding.** Keep in mind that when you smoke, your baby smokes with you.

Can I exercise?

Exercise benefits you and has no side effects on the amount or composition of your milk. Consult with your doctor for a proper exercise regimen.

For more information, please contact the Department of Clinical Nutrition at +961-1-759668

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

هل بإمكانني أن أدخن؟

لا يضر التدخين في صحّتك فحسب بل إنه يلحق الأذى بطفلك أيضاً. فإلى جانب جميع الأضرار التي يتسبّب بها، قد يخفّف شهيتك وبالتالي يقلّص إنتاجك للحليب. كما يزيد التدخين من خطر تعرّض الطفل إلى إلتهابات في الجهاز التنفسي والأذنين. لذا نشدّد على عدم التدخين خلال فترة الرضاعة. وتذكّري أنك حين تدخّنين، طفلك يدخّن معك.

هل يمكنني ممارسة التمارين الرياضية؟

من شأن الرياضة أن تفيدك وليس لها أي تأثير جانبي على كمية الحليب أو تركيبته. إستشيري طبيبك لممارسة التمارين المناسبة.



للمزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال بدائرة التغذية على الرقم +961-1-759668

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤؤل عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

هل بإمكانني تناول الكافيين؟

بإمكانك تناول الكافيين لكن باعتدال. حاولي الإكتفاء بكوبين إلى خمسة أكواب من المشروبات التي تحتوي على الكافيين يومياً كالقهوة، الشاي، المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، الشوكولا، وبعض أنواع الأدوية. كما بإمكانك استبدال أصناف المشروبات المفضلة لديك بتلك الخالية من الكافيين. إستشيريني طبيبك إذا بدا على طفلك أي انزعاج بعد تناولك الكافيين.

هل بإمكانني تناول المحليات الاصطناعية؟

لا يوجد معلومات كافية تؤكّد مدى الضرر المتأني عن تناولها. لذا يجب تناولها باعتدال عند الحاجة.

هل يمكنني شرب الكحول؟

يُسمَح بكمية قليلة جداً من الكحول خلال فترة الرضاعة. وتذكّري أن الكحول يُفرَز في حليب الأم. كما أن المشروبات الكحولية غنية بالوحدات الحرارية ولكنها خالية أو شبه خالية من العناصر الغذائية.

في حال قرّرتِ شرب الكحول، تذكّري الخطوات التالية:

- إكتفي بمشروب واحد أو اثنين في اليوم. يعادل المشروب الواحد: 330 مل / تنكة من البيرة، أو 120 مل من النبيذ، أو 45 مل من الليكور.
- إشربي الكحول بعد الإرضاع وليس قبله.
- بعد شرب مشروب واحد، انتظري ساعتين على الأقل قبل إرضاع طفلك.
- إنتظري ساعتين إضافيتين مقابل أي مشروب كحولي إضافي.



كيف يمكنني التخفيف من حالة الإمساك؟

تُعتبر مشكلة الإمساك من المشاكل الشائعة بعد الولادة. إحرصى على تناول الكثير من الخضار، الفاكهة والفاكهة المجففة، والخبز الأسمر، والحبوب الكاملة مع القشرة، لأنها أصناف غذائية غنية بالألياف التي تسهل المعدة وتخفّف من حالة الإمساك. أكثرى من شرب السوائل.

هل عليّ تجنّب بعض أنواع الطعام؟

- إذا لاحظتِ أن طفلك ينزعج بعد الرضاعة أو يظهر لديه أي طفح جلدي أو صغير عند التنفّس أو إسهال، إستشيرى طبيبك. قد يكون لدى طفلك حساسية على نوع من أنواع الطعام التي تناولتها.
- إذا أصدر طفلك الغازات أو أبدى انزعاجاً بعد تناولك أنواعاً محددة من الطعام، تجنّبي تناول هذه الأنواع أو انتظري لمدة ساعتين قبل إرضاعه.
- إستشيرى طبيبك قبل تناول شاي الأعشاب أو الأدوية العشبية.

هل يتأثر الحليب إذا كنت نباتية؟

قد لا يتأثر الحليب، لكن إستشيرى طبيبك أو أخصائية التغذية عمّا إذا كنتِ بحاجة لمكملات الفيتامين/المعادن.

نظرة سريعة على كمية الطعام المتناولة في هذا اليوم:

ثلاثة أكواب ونصف من مجموعة الحليب ومشتقاته
أربعة أكواب من الفاكهة
أربعة أكواب من الخضار
سبع حصص من مجموعة الحبوب الغذائية
190 غراماً من اللحوم (6 حصص من البروتين)
كمية بسيطة من الزيت
2100 وحدة حرارية تقريباً

كيف يمكنني خسارة الوزن أثناء فترة الرضاعة؟

إذا أردتِ خسارة بضع الكيلوغرامات الزائدة التي اكتسبتها أثناء الحمل، فعليك أن تخسري الوزن تدريجياً. لا يُنصح باتباع الحميات الغذائية القاسية أثناء فترة الرضاعة، لأنها قد تؤثر سلباً على كمية الحليب ونوعيته. إذا كنتِ تخسرين الوزن بوتيرة سريعة، إستشيري طبيبك أو أخصائية التغذية.

إتبعي هذه النصائح لخسارة الوزن:

- إختاري أنواع الحليب واللبن واللبننة والجبنه قليلة الدسم أو تلك الخالية تماماً من الدسم، فهي تحتوي على كمية الكالسيوم ذاتها المتواجدة في الأنواع كاملة الدسم، لكن بوحدهات حرارية أقل.
- استبدلي القلي بالشوي والسلق لتخفيف كمية الدهون من الطعام.
- تناولي الخضار النيئة لسد جوعك بين الوجبات.
- خففي من الحلويات والبسكويت والشوكولا لأنها تحتوي على وحدات حرارية عالية جداً ولكنها خالية من المواد المغذية.
- خففي من كمية الزيوت والدهون التي تتناولينها خلال اليوم.
- إذهبي في نزهة مع طفلك سيراً على الأقدام يومياً.
- إشربي الكثير من الماء.



كيف أنظّم وجباتي للحصول على كافة المواد المغذية التي أحتاجها؟

الفطور

كوب حليب (كوب من الحليب ومشتقاته)
مع كوب ونصف من الكورن فليكس (حصتان من الحبوب)
مع برتقالة (كوب فاكهة)

سناك/وجبة خفيفة

ربع رغيف خبز عربي أسمر (حصّة حبوب)
+ 45 غراماً من جبنة الطوم
(قطعة سميكة واحدة = كوب من الحليب ومشتقاته)

الغداء

90 غراماً من اللحم المشوية (3 حصص بروتين)
+ بطاطا مشوية (كوب خضار)
كوبان من سلطة الخس (كوب خضار)
مع الحامض/الزيت (ملعقتان صغيرتان)
(حصّتان من الزيوت)
موزة (كوب فاكهة)
ربع رغيف خبز عربي أسمر (حصّة من الحبوب)



سناك

كوب لبن (كوب من الحليب ومشتقاته)
مع كوب من الفريز (كوب فاكهة)
قطعتان من التوست الطري (حصتان من الخبز)
مع أربع ملاعق كبيرة من اللبنة قليلة الدسم
(نصف كوب من الحليب)
وملعقتان صغيرتان من الزيت (حصّتان من الزيوت)



العشاء

سلطة التونة مع الخس، والبندورة، والخيار (كوبان من الخضار)
نصف كوب من المعكرونة (حصّة من الحبوب)
و100 غرام من التونة المعلبة بالماء، ما يعادل علبة صغيرة
(3 حصص من البروتين) مع الحامض
تفاحة (كوب من الفاكهة)

- يساوي الكوب الواحد من الفاكهة:
- كوب واحد من أي نوع فاكهة. حاولي اختيار الأنواع الغنية بالفيتامين سي، كالحمضيات، والفريز، والكويي.
- كوب من العصير الطازج (لا تشربي أكثر من كوب واحد في اليوم).
- نصف كوب من الفاكهة المجففة.
- يساوي الكوب الواحد من الخضار:
- كوب واحد من الخضار النيئة أو المطبوخة أو عصير الخضار.
- كوبين من أنواع الخضار الورقية الخضراء النيئة.
- إختاري أنواع الخضار الغنية بالفيتامين سي وأ، مثل البندورة والجزر والأنواع الورقية الخضراء.

ركزي على المأكولات الغنية بالكالسيوم

- إختاري 3 أكواب من مجموعة الحليب ومشتقاته.
- يساوي الكوب الواحد:
- كوب حليب (3 ملاعق كبيرة من حليب البودرة).
- $\frac{3}{4}$ فنجان من الحليب الغني بالكالسيوم (ملعقتين ورابع من حليب البودرة).
- كوب واحد من حليب الصويا المدعم.
- فنجان لبن.
- فنجانين من البوظة.
- 8 ملاعق كبيرة من اللبنة.
- فنجان كسترد أو أرز بحليب أو مهلبية.
- 45 غراماً من جبنة غرويارد أو تشيدار.
- 60 غراماً من جبنة موزاريللا أو جبنة بلدية.
- 60 غراماً من جبنة فيتا.
- 45 غراماً من جبنة حلوم.
- 65 غراماً من جبنة عكاوي.
- 85 غراماً من جبنة دوبل كريم.
- 3 ملاعق كبيرة من الجبنة القابلة للدهن.

الدهون والزيوت:

تناولي حوالي 6 ملاعق صغيرة في اليوم الواحد.

السوائل:

من الجيد زيادة كمية السوائل التي تشربينها. حاولي تناول من 8 إلى 12 كوباً من الماء في اليوم. إشربي لتروي عطشك، لكن لا تنتظري حتى تشعرني بالعطش لتشربي. إشربي كوب ماء بعد كل إرضاع. خذي في عين الاعتبار أن كوباً من الحليب أو اللبن أو الصودا الدايت قد يحل مكان كوب من الماء. ولكن انتبهي من محتوى الكافيين في القهوة والشاي. للمزيد من المعلومات، راجعي الفقرة الخاصة بالكافيين.

ما هي المجموعات الغذائية الأساسية التي يجب إدخالها ضمن نظامي الغذائي؟

إتبعي نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين، والكربوهيدرات، والفيتامينات، والمعادن والسوائل. ولا تنسي تناول الزيوت الصحية بكميات صغيرة.

ركزي على المأكولات الغنية بالبروتين

- من أنواع الطعام الغني بالبروتين: الدجاج، السمك، اللحوم الخالية من الدهون، الحبوب، البيض، المكسرات، وزبدة الفستق.
- إختاري 6 حصص من مجموعة الأغذية الغنية بالبروتين في اليوم.
- تساوي الحصة الواحدة:
 - 30 غراماً من اللحوم الخالية من الدهون، والدجاج بدون جلد، والسمك.
 - تناولي بمعدل حصتين من السمك في الأسبوع. بإمكانك الاختيار من بين مجموعة متنوعة من الأسماك والمحاريات التي تحتوي على مستويات منخفضة من الزئبق مثل سمك التونة الخفيفة المعلبة، الجمبري، سرطان البحر، أو سمك السلمون. إبتعدي عن: سمك أبو سيف، سمك القرش، سمك الأسقمري، أو سمك السيف (تايلفيش)، لأنها أنواع غنية بالزئبق. ولا بد من الحد من التونة البكورة لتناول 180 غراماً كحد أقصى في الأسبوع.
 - ¼ كوب من الحبوب المطبوخة (الحمص، الفول، العدس...).
 - بيضة واحدة.
 - ملعقة كبيرة من زبدة الفستق.

تمتعي بالمأكولات الغنية بالكربوهيدرات

- إختاري 7 إلى 8 حصص غذائية من مجموعة الحبوب.
- تساوي الحصة الواحدة:
 - ربع رغيف خبز عربي، ويُفضّل الخبز الأسمر.
 - خبز افرنجي أو توست طري (30 غراماً).
 - نصف كوب من الأرز المطبوخ، أو المعكرونة، أو البرغل.
 - ¾ كوب من الكورن فليكس أو غيرها من أنواع حبوب الفطور المعلبة.
- إجعلي طبقك مليئاً بالألوان وأغنيه بمزيج من الفاكهة والخضار.
- إختاري كوبين من الفاكهة و3 أكواب من الخضار.

ملاحظة:

كوب واحد = 250 مل.

ما أهمية الرضاعة الطبيعية؟

تُعتبر الرضاعة الطبيعية الخيار الأمثل لك ولطفلك. فهي تنشئ رابطة وثيقة ومميّزاً بينكما. ويوصي الأطباء بأهمية إرضاع الطفل حصرياً خلال فترة الستة أشهر الأولى بعد الولادة، ومن ثم إرضاع الطفل لعمر سنتين أو أكثر مع اعتماد الطعام المناسب لعمره.

إن حليب الأم

- يؤمن غذاءً كاملاً للطفل.
- هو الأسهل لطفلك للهضم.
- يمنح طفلك المناعة.
- يحميه من:
 - التهابات الأذن
 - التهابات الجهاز التنفسي
 - المشاكل المعوية
 - الإصابة بالحساسية
- يعزز النمو المثالي لطفلك.
- يساعد على النمو السليم لأسنانه وفكه.

إن الرضاعة الطبيعية تفيدك أنت أيضاً، فهي

- تساعد على انقباض الرحم بعد الولادة.
- تساعدك على خسارة الوزن الذي زاد خلال الحمل.
- تحميك من أمراض كثيرة، كسرطان الثدي وسرطان المبيض والسكري.
- تعزز كثافة العظام وتخفف من خطر التعرّض لكسر في الورك.

هل يجب أن أتبع نظاماً غذائياً خاصاً خلال فترة الرضاعة؟

تزيد الرضاعة من حاجاتك الغذائية. في حال لم تتناولوا الغذاء السليم الذي يلبي حاجات جسمك، سيخسر جسمك مخزونه الغذائي ويقل إنتاجه للحليب. لذا لا بد من اتباع نظام غذائي متوازن وبكميات كافية.

يرتبط العدد الإجمالي للوحدات الحرارية التي يحتاجها جسمك بعمرك، ووزنك، وطولك، ومستوى نشاطك الجسدي. وتجعلك الرضاعة تحرقين كميات أكبر من الوحدات الحرارية. يُقدّر أنك تحتاجين إلى 500 وحدة حرارية إضافية لتلبية حاجات جسمك. إستشيري طبيبك أو أخصائية التغذية للتحقق من كمية الوحدات الحرارية المثلى لك. بالإجمال، إتبعي إحساسك بالجوع وتناولي وجبات خفيفة صحية كلما شعرت بالجوع.



إرشادات
المرضى

صحة المرأة: النظام الغذائي خلال فترة الرضاعة

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم