

## **Διατροφικά βοηθήματα και βότανα για το θηλασμό**

(Βασισμένο στο βιβλίο της Hilary Jacobson CH.HU.SI.

*Mother food for breastfeeding mothers*)

### **Γενικές διατροφικές συμβουλές για τις μητέρες αμέσως μετά τη γέννηση.**

Η καλή διατροφή αμέσως μετά τον τοκετό είναι ένας πολύ σημαντικός παράγων επιτυχίας για την επιτυχημένη γαλουχία:

- Ικανοποιητική ποσότητα τροφής. Τακτικά γεύματα και επιπλέον θερμίδες (περίπου 500 πάνω από τις ημερήσιες ανάγκες μιας γυναίκας) βοηθούν στην υποστήριξη της γαλουχίας.
- Αρκετή ποσότητα υγρών, τόση ώστε να ικανοποιεί τη δίψα.
- Τουλάχιστο ένα πιάτο ζεστό φαγητό την ημέρα πρέπει να καταναλώνεται. Το γέυμα αυτό πρέπει να περιλαμβάνει μια πηγή πρωτεΐνης, ωμή σαλάτα και μια πηγή δημητριακών.
- Χρησιμοποιείτε για γεύση μπαχαρικά ή βότανα ( αναφέρονται παρακάτω) σε λογικές ποσότητες.
- Αποφύγετε δυσκολοχώνευτα ή πολύ λιπαρά φαγητά π.χ. τηγανητά.
- Τα προβιοτικά γιαούρτια ή τα συμπληρώματα προβιοτικών μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη των κωλικών στο μωρό.
- Προτιμήστε το ελαιόλαδο ή τη μαργαρίνη ως πηγή λιπαρών.

### **Διατροφικά βοηθήματα στο θηλασμό**

Τα παρακάτω τρόφιμα περιέχουν φυτικές ουσίες που προάγουν την παραγωγή γάλακτος

#### 1. Μάραθος

Μπορεί να καταναλωθεί ως μυρωδικό και με τη μορφή της ρίζας βραστό. Αφέψημα από μαραθόσπορο επίσης μπορεί να προάγει την παραγωγή γάλακτος.

#### 2. Καρότο, πατζάρι, γιαμ

Όλα τα παραπάνω υποστηρίζουν το θηλασμό μέσω της φυτο προγεστερόνης που περιέχουν και επιπλέον τα παντζάρι είναι πηγή ιχνοστοιχείων και σιδήρου.

### 3. Σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Πηγές σιδήρου και άλλων ιχνοστοιχείων. Η τσουκνίδα και η πικραλίδα μπορούν να μειώσουν το οίδημα που δημιουργείται στην εγκυμοσύνη.

Παραδείγματα τέτοιων λαχανικών είναι το σπανάκι, η ρόκα, το σέσκουλο, το λάχανο, η τσουκνίδα και το ραδίκι.

### 4. Σιτηρά και όσπρια

Η βρώμη, το κεχρί και το ρύζι είναι παραδοσιακά γαλακταγωγά. Από τα όσπρια πιο βοηθητικά θεωρούνται οι φακές και τα ρεβύθια.

### 5. Ξηροί καρποί.

Προτιμήστε κυρίως ωμά και ανάλατα αμύγδαλα, φυστίκι macadamia και cashew.

Αποφύγετέ τα εάν υπάρχει ιστορικό αλλεργικών παθήσεων στην οικογένεια ή σε μεγαλύτερο παιδί σας.

### 6. Ποτά

Στη διάρκεια της γαλουχίας και κατά προτίμηση μετά τον πρώτο μήνα ζωής του μωρού μπορείτε να πιείτε μια μονάδα αλκοόλ μια φορά την εβδομάδα. Προτιμείστε μύρα ή κρασί παρά ποτά με υψηλότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Θηλαστε πρώτα και μετά καταναλώστε το αλκοόλ. Μτά επίσης από 2 ώρες είναι ασφαλές να ξαναθηλάσετε.

Άλλα ροφήματα που μπορείτε να καταναλώσετε είναι τα «ροφήματα γαλουχίας» που κυκλοφορούν στο εμπόριο και μη αλκοολούχα μπίρα ginger.

## ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ

1. Σκόρδο .Υποστηρίζει τη γαλουχία. Προσοχη να με χορηγείται όταν υπάρχει τάση για αιμορραγία.
2. Πιπερόριζα –ginger . Βοηθά ιδιαίτερα στο αντανακλαστικό της παραγωγής του γάλακτος. ΠΡΟΣΟΧΗ να μη χορηγείται σε περιπτώσεις μεγάλης απώλειας αίματος στον τοκετό, κατά τις πρώτες εβδομάδες της λοχείας.

3. Κουρκουμάς. Είναι η ρίζα από την οποία προέρχεται το κάρυ .Μισό κουταλάκι του γλυκού /ημέρα , μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη μαστίτιδας
4. Άλλα καρυκεύματα π.χ. ανηθος, γυκάνισος και πιπέρι σε μέτριες ποσότητες μπορούν να προστίθενται στα φαγητά και ευνοούν την παραγωγή γάλακτος.

#### ΕΙΔΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

1. Νιφάδες βρώμης για πρωινό ή σαν απογευματινό μπορεί να αυξήσουν πολύ την παραγωγή γάλακτος
2. Μαγιά μύρας- πωλείται σαν ταμπλέτες από τα καταστήματα υγιεινής διατροφής.

#### **Βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο θηλασμό**

Τα παρακάτω βότανα έχουν «γαλακταγωγές ιδιότητες».Πρέπει ωστόσο να γίνει αντιληπτό ότι σε λίγες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία ή ανεπιθύμητες ενέργειες. Είναι σημαντικό επομένως σε περίπτωση που διαπιστώσει κάποια ασυνήθιστη αντίδραση αφότου έχετε πάρει κάτι από τα παρακάτω να μιλήσετε με το γιατρό σας.

Είναι σημαντικό επίσης να αναφερθεί ότι τις πρώτες ημέρες λήψης των βοτάνων ίσως χρειαστεί κανείς να ξεκινήσει με μια μεγάλη δόση και στη συνέχεια να ελαττώσει σφόδρα η παραγωγή έχει αυξηθεί.

Είναι γεγονός ότι μετά από μακροχρόνια χρήση το σώμα μπορεί να «απευαισθητοποιηθεί» από τη δράση ενός γαλακταγωγού. Γι αυτό είναι σκόπιμο να γίνεται εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών προϊόντων. Απίσης ο συνδυασμός με φαρμακευτικά γαλακταγωγά π.χ. (cilroton, primperan) επιτρέπεται.

- **Μηδικό φύλλο (Alfalfa *Medicago sativa* L.)**

**Αλλεργίες:** Σπάνιες. Δερματικό εξάνθημα.

**Παρενέργειες:** Διάρροια ή χαλαρά κόπρανα στη μητέρα ή το μωρό. Μειώστε τη δόση για λίγες μέρες.

**Πηγές:** Καταστήματα βιολογικών τροφίμων, φαρμακεία.

**Δοσολογία και Προετοιμασία:**

**Τσάι:** 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο ανά φλιτζάνι νερό. Ποτό μέχρι τρία φλιτζάνια την ημέρα. (Για να δοθεί ώθηση προσφορά γάλακτος, η διπλή αυτή τη δοσολογία σε λίγες ημέρες. Αύξηση παρατηρείται μέσα σε δύο έως τέσσερις ημέρες.)

**Συμπληρώματα:** Μέχρι 8 κάψουλες την ημέρα.

- **Γλυκάνισο (*Pimpinella anisum*)**

**Αλλεργίες:** προκαλεί περιστασιακά αλλεργικές αντιδράσεις του αναπνευστικού συστήματος, του γαστρεντερικού σωλήνα, και το δέρμα.

**Δοσολογία και Προετοιμασία:**

**Γλυκάνισο τσάι:** 1 έως 2 κουταλάκια του γλυκού σπόρων γλυκάνισου σε ένα φλιτζάνι τσαγιού. Ως 3 φλιτζάνια την ημέρα.

- **Γαϊδουράγκαθο (Blessed thistle, *Cnicus Benedictus*)**

**Αλλεργίες:** Σπάνιες. Οι άνθρωποι που είναι αλλεργικοί στη μαργαρίτα (*Asteraceae*), μπορεί να είναι αλλεργικοί στο γαϊδουράγκαθο.

**Προσοχή:** Διεγείρει γαστρικά υγρά. Άτομα με ιστορικού έλκους στομάχου να το αποφεύγουν.

**Παρενέργειες:** Σπάνιες. Διάρροια στη μητέρα.

**Πηγές:** Φαρμακεία, καταστήματα βιολογικών, Ηλεκτρονικά καταστήματα.

## **Δοσολογία και Προετοιμασία:**

**Τσάι:** Ρίχνουμε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1-2 κουταλάκια του γλυκού των αποξηραμένων βοτάνων. Πίνετε τρία φλιτζάνια την ημέρα, πριν το γεύμα ή σνακ. Για την άμεση ενεργοποίηση της γαλουχίας, να διαρκέσει μέχρι 6 φλιτζάνια την ημέρα.

**Κάψουλες:** Μέχρι 3 κάψουλες, 3 φορές την ημέρα σε συνδυασμό με άλλα βότανα, όπως fenugreek.

- **Τριγωνέλλα (Fenugreek ,Trigonella foenum-graecum)**

Είναι πιο γνωστό και διαδεδομένο γαλακταγωγό στις Η.Π.Α

**Εγκυμοσύνη:** Μην πάρετε το σπόρο fenugreek κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

**Αλλεργίες:** Να αποφεύγεται σε μητέρες με ιστορικό άσθματος (κίνδυνος έξαρσης).

**Παρενέργειες:** Περιστασιακά ναυτία, λιποθυμία, διάρροια στις μητέρες.Επίσης προκαλεί περιστασιακά ημικρανίες και υψηλή αρτηριακή πίεση.

**Μωρό:** Τα μωρά μπορούν να γίνουν ιδιότροπα, όταν η μητέρα είναι σε υψηλή δόση.

**Διαβήτης:** Χρησιμοποιείτε μόνο fenugreek υπό την καθοδήγηση του γιατρού σας εάν έχετε διαβήτη.

**Αντιπηκτικά φάρμακα:** Χρησιμοποιείτε μόνο fenugreek υπό την καθοδήγηση του γιατρού σας εάν παίρνετε αντιπηκτικά φάρμακα.

**Πηγές:**Καταστήματα βιολογικών τροφίμων,φαρμακεία.

- **Πικραλίδα (Taraxicum officinale)**

**Αλλεργίες:** Σπάνιες. Τα άτομα αλλεργικά στο μαργαρίτα οικογένεια (Asteraceae) μπορεί να είναι αλλεργικοί στην πικραλίδα. Δερματικό εξάνθημα.

**Προειδοποίηση:** Η πικραλίδα είναι ένα φυτικό διουρητικό, και δεν πρέπει να συνδυάζεται με ιατρική συνταγή διουρητικά. Δεν συνιστάται για τα άτομα με χολοκυστοπάθεια.

**Πηγές:** Φαρμακεία, καταστήματα βιολογικών, Ηλεκτρονικά καταστήματα.

αφήνετε να στεγνώσουν σε δροσερό, ξηρό και σκιερό μέρος για δύο έως τρεις εβδομάδες.

### **Δοσολογία και Προετοιμασία:**

Αφέψημα: απαλά σιγοβράζετε 1 κουταλιά της σούπας πικραλίδα φρέσκια, αποξηραμένη ή σε σκόνη ρίζας σε 3 φλιτζάνια νερό για 10 - 15 λεπτά.

Στην παρασκευή φαγητού π.χ. χορτόπιτες

- **Άνηθος (*Anethum graveolens*)**

Ο άνηθος μπορεί να βοηθήσει τόσο όσο γαλακταγωγό όσο και για την ανακούφιση των κωλικών στο βρέφος.

**Αλλεργίες :** είναι πολύ σπάνιες.

### **Δοσολογία και Προετοιμασία:**

- Τσάι: 3 έως 6 φλιτζάνια την ημέρα. Βράζετε 1 κουταλάκι του σπασμένου σπόρου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό για 10 - 15 λεπτά. Πιείτε τη διάρκεια της ημέρας για τη θεραπεία των κολικών στο μωρό μέσω του γάλακτος σας, ή για χρήση ως γαλακταγωγό
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ευρέως στην παρασκευή σπιτικών φαγητών.

- **Μάραθος (*Foeniculum vulgare*)**

Ο μάραθος μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό γαλακταγωγό.

**Αλλεργίες:** Σπάνιες.

**Δοσολογία και Προετοιμασία:** παρόμοια με τον άνηθο.

- **Τσουκνίδα (Urtica dioica)**

**Αλλεργίες:** Σπάνιες.

**Προειδοποίηση:** Προσοχή σε ιστορικό σακχαρώδους διαβήτη. Μπορεί να προκαλέσει αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

**Δοσολογία και Προετοιμασία:**

- Τσάι: Ρίχνουμε 1 με 2 κουταλιές της αποξηραμένων βοτάνων σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Συνήθης δοσολογία 3 φλιτζάνια την ημέρα. Για να δοθεί ώθηση στην παραγωγή γάλακτος, μπορεί αρχικά να διπλασιαστεί η λαμβανόμενη ποσότητα.
- Βάμμα (τοπική θεραπεία): τσουκνίδα αποτελεί συχνά συστατικό σε βάμματα γαλουχίας. Ακολουθήστε τις οδηγίες δοσολογίας για το πακέτο.

## **ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΗΠΙΑΣ ΜΑΣΤΙΤΙΔΑΣ**

Σε περίπτωση ήπιας μαστίτιδας (αρχικά στάδια) και μόνο τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί Εχινάκεια .

**Δοσολογία και Προετοιμασία:**

- Κάψουλες: Ακολουθήστε τις οδηγίες δοσολογίας για το πακέτο.
- Βάμμα (τοπική θεραπεία): 15 έως 30 σταγόνες, 3 - 5 φορές την πρώτη ημέρα, μείωση έως 3 φορές την ημέρα για τις επόμενες ημέρες έως ότου η φλεγμονή έχει υποχωρήσει.