

Selepas bersalin



ARTIKEL

Pemakanan Selepas Bersalin: 3 Nutrien yang Anda Perlu Tahu

Setelah bayi anda lahir, anda perlu ada segala informasi tentang pemakanan anak anda.

3 minit
hingga baca

Setelah bayi anda lahir, anda perlu ada segala informasi tentang pemakanan anak anda. Anda mempunyai perancangan diet yang sempurna untuk bayi anda sehingga dia mencapai umur 40. Tetapi anda sebenarnya lupa untuk memberikan pemakanan selepas bersalin untuk diri anda. Inilah beberapa nutrien yang perlu anda makan selepas bersalin.

Protein

Protein adalah bahagian terpenting dalam setiap sel dalam badan. Protein terdapat pada rambut dan kuku. Protein digunakan untuk membina dan membaiki tisu-tisu dalam badan anda. Pada dasarnya ia adalah sebuah blok bangunan kehidupan. Anda perlu protein agar tubuh badan anda berfungsi secara optima. Inilah beberapa idea untuk keperluan protein harian anda:

1. Ikan ialah alternatif yang sihat kepada daging merah dan ia mempunyai vitamin dan mineral lain termasuk zat besi dan zink. Walau bagaimanapun, makanlah ikan yang mempunyai paras merkuri rendah seperti tilapia, ikan salmon dan ikan kod.
2. Kacang adalah kaya dengan protein dan serat. Tambahan pula, ia boleh dimasak dalam pelbagai cara yang lazat.

Calcium

Kalsium mempunyai banyak fungsi dalam badan. Antara fungsi yang penting adalah ia mampu menyokong tulang dan gigi yang sihat. Penyusuan susu ibu boleh menjejaskan tulang anda; anda mungkin mengalami penurunan kepadatan tulang. Kehilangan kalsium ini mungkin disebabkan oleh keperluan kalsium anak anda di mana mereka perolehi daripada anda. Walaupun anda cukup gembira untuk memberikan segalanya yang anak anda perlukan, namun kami merasakan anda juga perlukan kalsium. Lagipun, tulang yang kuat memerlukan badan yang kuat untuk menjaga anak anda. Anda juga perlu mengambil vitamin D untuk membantu penyerapan kalsium. Berikut adalah di mana anda boleh memilikinya:

1. Susu, terutamanya susu yang diperkaya mengandungi banyak kalsium untuk tulang anda yang kuat. Ia juga merupakan sumber protein!
2. Yogurt. Ia bersesuaian dengan pelbagai buah-buahan. Anda boleh makan sebagai sarapan pagi atau snek.

Zat besi

Zat besi adalah satu komponen penting dalam hemoglobin, iaitu sebahagian daripada sel-sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh badan anda. Jika anda mempunyai pendarahan postpartum yang berlebihan, anda mungkin memerlukan lebih banyak zat besi. Berikut adalah beberapa makanan yang kaya dengan zat besi:

1. Daging tanpa lemak kaya dengan zat besi dan mengandungi banyak protein.
2. Kekacang dan sayur-sayuran berdaun hijau adalah beberapa pilihan bukan daging yang baik.

Sudah tentu, bahagian terpenting tentang perancangan pemakanan postpartum atau posnatal anda adalah memperolehi keseimbangan. Makan hidangan yang kecil bersama makanan ringan yang sihat. Dengan cara ini, anda tidak akan kelaparan dan makan mengikut nafsu selepas itu. Anda juga akan memerlukan banyak cecair; minum air dan susu dengan banyak! Jelas sekali, anda pasti ingin mengelakkan alkohol dan apa-apa yang berbahaya seperti merokok.

Jika anda inginkan pemakanan yang sihat, anda sentiasa boleh mengajak pasangan anda untuk sertai anda sebagai sokongan. Ia lebih menyeronokkan apabila dilakukan bersama-sama dan anda boleh membuatkan pasangan anda sihat juga!