

13 - Ushqyerja me gji

Gjatë ushqyerjes me gji nevojat ushqyese të nënës janë më të larta në krahasim me ato gjatë shtatzëninë. Mënyra më e mirë për t'i përballuar këto nevoja është përshtatja e një ushqimi të pasur dhe të larmishëm.

Cilën dietë



Në këtë periudhë rriten nevojat për disa elementë ushqyës thelbësorë për rritjen e të porsalindurit, si p.sh. proteina, kalcium, jod, zink, bakër, selen, vitamina A, B, C dhe ujë.



Qumështi përbëhet në 80% të tij nga uji e për të prodhuar mjaftueshëm duhet të pini shumë ujë.



Shmangni super alkoolliket; vera, edhe ajo me gradim të ulët nuk duhet pirë; konsumimi i saj mund të jetë i kufizuar dhe rastësor.



Pirja e birrës nuk favorizon prodhimin e qumështit.



Konsumi i kafes, çajit, kakaos, pijeve me bazë kafeine duhet kufizuar.



Disa ushqime si shpargu, hudhra, qepa, lakra, bajamet e hidhura dhe disa erëza i japin qumështit aroma apo shije që mund të jenë të pakëndshme për foshnjën në gji. Nëse rezultojnë kaq të pakëndshme sa të largojnë foshnjën nga gjiri i nënës, përjashtojni.



Duhen shmangur edhe ato ushqime që janë potencialisht përgjegjëse për shfaqjen e shenjave klinike të ngjashme me ato alergjike.



Për këtë arsye shmangni djathërat e fermentuar, krustacetë, molusqet, midhjet, ndoshta edhe kakaon ose çokolatën, luleshtrydhet, qershitë, pjeshkët, kajsitë etj.



Së fundmi, gjatë ushqyerjes me gji është mirë të shmangët aktiviteti fizik intensiv që çon në prodhimin e acidit laktik, pasi ai ndryshon shijen e qumështit.