

Οι πρώτες 40 μέρες μετά τη γέννα: η φροντίδα της νέας μαμάς

Τις θυμάμαι καλά αυτές τις ημέρες μετά από τις δύο γέννες που με αξίωσε ο θεός να περάσω και να ζήσω το θαύμα της μητρότητας.

Είναι μέρες γεμάτες ανάμεικτα συναισθήματα χαράς και αγωνίας, μέρες (και νύχτες!) κούρασης και εξάντλησης όπου όλη η έμφαση δίνεται φυσικά στη νέα ζωή, στο μωράκι μας, που προσπαθεί να προσαρμοστεί στο νέο του περιβάλλον.

Τι γίνεται όμως με τη μητέρα;

Αποφάσισα λοιπόν να γράψω αυτό το άρθρο για τις ανάγκες της μητέρας αυτή την τόσο ευαίσθητη περίοδο της ζωής της:

1) Ύπνος

Η γέννα είναι μια «κουραστική εμπειρία» τόσο συναισθηματικά όσο και ψυχικά. Οι ορμόνες αλλάζουν δραματικά τις πρώτες μέρες οδηγώντας σε διακυμάνσεις στη διάθεση που ποικίλουν από γυναίκα σε γυναίκα.

Φροντίστε να ζητάτε βοήθεια και να σέβετε τις ανάγκες σας περισσότερο από κάθε άλλη περίοδο της ζωής σας. Μία έμπειρη μαία θα σας βοηθήσει με πρακτικές συμβουλές τις πρώτες μέρες με το μωρό στο σπίτι.

Και θυμηθείτε: όταν αναλαμβάνει κάποιος άλλος τη φροντίδα του μωρού κοιμηθείτε!

Έρευνες δείχνουν ότι λεχώνες που κοιμούνται περισσότερες ώρες έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν επιλόχεια κατάθλιψη...

2) Διατροφή

Ο θηλασμός είναι μία μαγική εμπειρία για τη νέα μητέρα και το μωράκι της! Γνωρίζουμε όλοι πλέον τα οφέλη που εισπράττουν και οι δυο οργανισμοί με το θηλασμό, γι' αυτό και όλο και περισσότερες γυναίκες πια θηλάζουν αποκλειστικά.

Όσο αφορά τη διατροφή της γυναίκας που θηλάζει θα πρέπει να τρώνει συχνά (περίπου κάθε 3 ώρες) αλλά υγιεινά γεύματα και snacks που θα τη βοηθήσουν να παράγει ποιοτικό γάλα για το μωράκι της αλλά και να έχει ενέργεια, αφού ο θηλασμός είναι μία εξαιρετικά κουραστική διαδικασία.

Τέτοιες τροφές είναι:

- Τα αμύγδαλα
- Το γάλα αμυγδάλου
- Βότανα σε τσάι με γαλακτογόνο δράση όπως γλυκάνισος, μάραθος, μοσχοσίταρο (μπορείτε να κάνετε τσάι)
- Το αβγό
- Η βρώμη
- Το καστανό ρύζι

- Το κατσικίσιο γιαούρτι και τυρί
- Το μούσλι χωρίς ζάχαρη
- Τα λαχανικά σε σαλάτα ή ψητά
- Οι φύτρες
- Το ελαιόλαδο
- Η σωστή πρωτεΐνη: κρέας, κοτόπουλο και το ψάρι

Τροφές που είναι καλό να αποφεύγουμε τις πρώτες 40 μέρες είναι:

- τα όσπρια για να μην έχει κολικούς το μωράκι μας
- τους ξηρούς καρπούς και τα θαλασσινά, γιατί είναι τα πιο αλλεργιογόνα τρόφιμα

Φυσικά όσες γυναίκες δεν καταφέρνουν να θηλάσουν, δεν πρέπει να απογοητεύονται, καθώς ο θηλασμός δεν κάνει μία μητέρα καλύτερη από κάποια άλλη! Απλά σε συννεύηση με τον παιδίατρο θα βρουν την καλύτερη εναλλακτική για το μωράκι τους.

3)Επιθυμία για γλυκό

Η έντονη επιθυμία για γλυκό είναι χαρακτηριστική αυτές τις 40 πρώτες μέρες μετά τη γέννα και λόγω της κούρασης και της έλλειψης ύπνου της λεχώνας, αλλά και εξαιτίας των ορμονικών αλλαγών.

Ο πιο έξυπνος τρόπος να την καταπολεμήσουμε προσφέροντας στον οργανισμό μας αλλά και στο μωράκι τις απαραίτητες βιταμίνες είναι με περισσότερα φρέσκα φρούτα και νόστιμα smoothies.

Μία εξαιρετικά νόστιμη συνταγή για smoothie στο θηλασμό είναι η εξής:

- Γιαούρτι 2% (1 κεσεδάκι) ή γάλα 1,5% ή γάλα αμυγδάλου
- 2-3 σταγόνες υγρή στέβια (Slimfix)
- 1 φέτα πεπόνι ή 4 φέτες ανανά ή 1 μπανάνα
- Κανέλα (προαιρετικά)

4) Περιποίηση δέρματος

Φροντίστε το σώμα σας για να μειώσετε τις κατακρατήσεις υγρών που είναι έντονες αυτό το διάστημα.

Σας προτείνω να αγοράσετε μία φυσική λούφα για να κάνετε μασάζ στο μπάνιο με φορά από τα πόδια προς την καρδιά, καθώς αυτό θα ενεργοποιήσει τη λέμφο και θα μειώσει τα πρηξίματα.

Τα προϊόντα που θα χρησιμοποιήσετε φροντίστε να είναι χωρίς χημικά συντηρητικά (parabens) και προϊόντα πετρελαίου. Μπορείτε να βρείτε τέτοια φυσικά καλλυντικά στο e-shop μου www.hautenature.net

5) Πρησμένο σώμα – Κατακράτηση υγρών

Οι τροφές πλούσιες σε κάλιο θα σας βοηθήσουν να ξεπρηστείτε γρηγορότερα:

Μπανάνα, αβοκάντο, μαρούλι, ντομάτα, σπανάκι, ρόκα, λάχανο, κεράσια, πεπόνι, καρπούζι, ανανάς είναι μερικές που πρέπει να έχετε στην καθημερινότητά σας.

Επίσης μπορείτε να πίνετε τσάγια από τσουκνίδα και πικραλίδα, που βοηθάνε στις κατακρατήσεις.

Τέλος ένα μασάζ με λάδι σημύδας μία φορά την εβδομάδα θα σας βοηθήσει να ξεπρηστείτε γρηγορότερα!

Αποφύγετε τις ιδιαίτερες αλμυρές τροφές αλλά χρησιμοποιείτε το κανονικό αλάτι (σε μικρή ποσότητα) όχι τα υποκατάστατα για να μην διαταραχθεί η ισορροπία νατρίου – καλίου στο σώμα.

6) Συμπλήρωμα Διατροφής

Μην διακόπτετε απότομα όλα τα συμπληρώματα διατροφής που λαμβάνετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης! Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και αν χρειαστεί μπορείτε να πάρετε κάποιο εξειδικευμένο συμπλήρωμα για το θηλασμό καθώς οι ανάγκες σε διατροφικά στοιχεία αλλάζουν μετά τη γέννα.