

فواید تغذیه‌ی مناسب مادر در دوران شیردهی

جهت تغذیه نوزاد با شیر مادر لازم است مواد مغذی و مقوی بیشتری مصرف نمایید. تغذیه مناسب شما در این دوران علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای نوزاد (از جمله مواد معدنی و ویتامین‌ها)، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد در برابر ابتلا به عفونت‌های حاد تنفسی و اسهال شده و سبب می‌شود وزن‌تان به قبل از بارداری برگردد.

مقدار شیرمادر به چه عواملی بستگی دارد؟

با شروع شیردهی مقدار نیاز شما به مواد غذایی نسبت به قبل از بارداری بیشتر می‌شود. حجم شیر نیز با دفعات شیردهی رابطه مستقیم دارد یعنی تغذیه مکرر با شیر مادر سبب می‌شود شیر بیشتری تولید شود. با شروع مصرف غذاهای کمکی کاهش دفعات شیردهی حجم شیر تولید شده در بدنتان نیز کم می‌شود و به دنبال آن مقدار نیاز بدن شما به مواد مغذی کاهش می‌یابد.

یکی از علت‌های کاهش تولید شیر خستگی مادر خصوصا در ۴ تا ۶ ماه اول شیردهی است. باید در طول روز به اندازه کافی استراحت کنید و حجم کارهای خود را کاهش دهید.

در دوران شیردهی برای پیشگیری از کم‌آبی بدن، باید به مقدار کافی مایعات بنوشید. حدود ۸ تا ۱۰ لیوان در روز مایعات شامل شیر، دوغ کم‌نمک و بدون گاز، چای، آبمیوه‌های طبیعی بنوشید و حتی مواد غذایی آبدار مانند انواع آش و انواع خورشت‌ها را میل کنید.

دردوران شیردهی مصرف نوشابه‌های کافئین‌دار مانند چای غلیظ، قهوه، کاکائولا و ... را باید کاهش دهید زیرا مصرف این مواد غذایی ممکن است سبب تحریک‌پذیری، بی‌اشتهایی و کم‌خوابی شیرخوار شود.

مصرف منابع آهن، کلسیم، روی و ید در دوران شیردهی ضروری است. توصیه می‌شود در این دوران از مرغ و گوشت و حبوبات، شیر و ماست و سایر لبنیات به مقدار کافی استفاده کنید. در دوران شیردهی لازم است مصرف قرص آهن تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه یابد. همچنین مصرف نمک تصفیه شده ید دار (به مقدار کم و در حد متعادل)، غذاهای دریایی، لبنیات و نان‌های پخته شده با آرد غنی شده، جهت تأمین ید مورد نیاز مادر لازم است (جهت حفظ ید، نمک را در انتهای طبخ به غذا اضافه کنید).

مصرف برخی مواد غذایی مانند سیر، انواع کلم، پیاز،

مارچوبه و تربچه یا غذاهای پرادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارند و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیر خوار به شیر خوردن می‌شود.

مقدار نیاز به پروتئین در مادران شیرده از افراد معمولی بیشتر است بنابراین جهت تأمین مقدار کافی پروتئین، بسیار ضروری است که در طول روز گوشت و مرغ، لبنیات، مغزینجات و حبوبات و پنیر میل کنید. بعضی از شیرخواران ممکن است غذاهایی که مادر مصرف کرده و وارد شیر او شده است را تحمل نکنند. مثلا مصرف سیر و پیاز و حبوبات ممکن است منجر به دردهای شکمی در شیرخوار شود. همچنین کلم و شلغم یا میوه‌هایی مانند زردآلو، آلو، هلو، هندوانه و بعضی سبزی‌ها در صورتی که زیاد استفاده شوند ممکن است باعث نفخ و دردهای شکمی در شیرخوار شوند. باید دقت کنید در صورتی که بعد از ۲۴ ساعت از مصرف مواد غذایی بالا نوزاد دچار نفخ و دل درد شد از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

کاهش وزن بعد از زایمان باید آهسته و تدریجی صورت بگیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد. البته شیردهی به نوبه خود باعث کاهش وزن مادر می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

تغذیه‌ی مناسب برای مادران شیرده چگونه است؟



گروه هدف: مادران شیرده

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

واحد تغذیه

کیمیا حسین‌زاده (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

مرداد ۱۴۰۲

منبع

اصول تغذیه‌ی کراوس. ۲۰۱۷

برای اطلاعات بیشتر و یا در صورت داشتن سوال با بخش زایمان بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن به شماره‌های زیر تماس بگیرید:

۰۱۳-۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳-۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به سایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

بهتر است در این دوره کاهش وزن مادر بیشتر با افزایش فعالیت بدنی و افزایش تحرک صورت بگیرد.

چه غذاهایی منجر به افزایش مقدار شیر مادر

می‌شوند؟

جو دوسرپرک و جو پوست کنده، برنج قهوه‌ای، انواع لوبیا (لوبیا چشم بلبلی، لوبیا چیتی و ...)، کنجد، انواع بادام، سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند اسفناج، زردآلو، خرما، انجیر، زغال اخته، گیاهانی مانند رازیانه، ریحان، سیاه‌دانه، زیره سیاه، گشنیز، شوید، گزنه