

تغذیه مادر در دوران شیردهی

خودمراقبتی

در تغذیه مادر در دوران شیردهی رعایت اصول کلی ذیل به سلامت هر چه بیشتر مادر و شیرخوار کمک می کند:

۱- خوردن چند وعده غذای مغذی کم حجم بهتر از مصرف یک وعده غذای حجیم است.

۲- نوشیدن یک نوشیدنی سالم که مایعات مورد نیاز بدن را تامین کند، قبل از شیردهی توصیه می شود.

۳- خوردن میان وعده های مغذی که آسان مورد استفاده قرار می گیرند مثل پنیر، ماست، نان های سبوس دار، گوجه فرنگی، جوانه ها، میوه ها، سبزی های قطعه قطعه شده، تخم مرغ پخته پیشنهاد می شود.

۴- در زمان شیردهی میزان مصرفی مایعات مادر باید به حد کفایت باشد و حداقل ۷ تا ۸ لیوان در روز آب بنوشد و در صورت تحمل غذایی نسبت به شیر، روزانه ۲ تا ۳ لیوان شیر بنوشد. به خاطر داشته باشید مصرف بیش از حد تحمل مایعات نیز نه تنها شیر را زیاد نمی کند بلکه باعث کاهش ترشح غدد شیری خواهد شد.

۵- از مصرف سیر و پیاز و کلم پرهیزید زیرا علاوه بر نفاخ بودن تاثیر زیادی در طعم و بوی شیر داشته و موجب امتناع شیر خوار از مصرف شیر می شود.

۶- قبل از مصرف حبوبات حتما از قبل آنها را خیس کنید و دو بار آب آن را عوض کنید. پس از مصرف غذاهای نفاخ، توصیه می شود خرما و عرق نعناع و زیره مصرف کنید.

۷- در طول روز حتما دو نوع میوه یا سبزی حاوی ویتامین ث مثل مرکبات، جعفری، بروکلی، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی استفاده کنید.

۸- ترکیب زیر یک روز در میان می تواند ویتامین های آ + ث + ای به بدن شما برساند:

(نصف لیوان هویج رنده شده + یک قاشق غذاخوری روغن زیتون + یک عدد لیمو ترش)

۹- سعی کنید حداقل دو بار در هفته از ماهی استفاده کنید. ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و شیر را زیاد می کند.

۱۰- به همراه گوشت، آب لیمو استفاده کنید تا جذب آهن به حداکثر میزان خود برسد.

۱۱- تا نیم ساعت بعد از مصرف غذا، چای و قهوه ننوشید و سعی کنید چای یا قهوه رقیق باشد و بیشتر از ۷ فنجان در طول روز نباشد.

۱۲- وعده صبحانه را بسیار جدی تلقی کنید تا در طول روز انرژی کافی برای شیر دادن را دارا باشید: بهتر است از هر سه منبع غذایی کربوهیدرات (نان سبوس دار، عسل)، پروتئین (شیر، پنیر، تخم مرغ) و چربی (کره یک قاشق مرباخوری، دو عدد گردوی کامل) و نیز ویتامینها (آبمیوه ها، سبزی ها) در وعده صبحانه استفاده کنید.

۱۳- توصیه می شود شکلات و نوشابه های گاز دار مصرف نشود و یا به حداقل میزان باشد.

۱۴- مصرف جوانه ها از جمله جوانه گندم، یونجه، شبدر و نیز کنجد یا گردو را در برنامه خود داشته باشید. نیز استفاده از عسل و خرما را فراموش نکنید.

۱۵- پس از رعایت نکات بهداشتی، به میل کردن میوه ها همراه با پوست بپردازید. میوه هایی مثل سیب، هلو، گلابی اگر با پوست خورده شود بسیار مغذی هستند. در فصل تابستان میوه های آب دار همچون طالبی و انگور را در رژیم روزانه خود بگنجانید.

۱۶- مصرف سبزیجات زرد مثل هویج و کدو حلوایی علاوه بر سایر خواصشان باعث افزایش شیر مادر نیز می شوند.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تغذیه مادران شیرده



گردآوری و تهیه: دکتر علیرضا جانی مطلق (فوق تخصص نوزادان)

تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

تاریخ بازنگری: سال ۱۳۹۷



منابع:

- تنظیم برنامه غذایی در دورانهای مختلف زندگی - پروین میرمیران - ۱۳۹۲.
- فصلنامه شیر مادر - انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر شماره ۲۷ - فاطمه روشنی - ۱۳۸۹.

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳ داخلی ۲۷۶

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://emamali.abzums.ac.ir>

۱۷- موادی مثل گردو، فندق، آناناس، موز، سیب، گلابی، گوجه فرنگی، اسفناج سرشار از پتاسیم هستند و به بهبودی سریع دوران نقاهت مادر کمک شایانی می کنند.

۱۸- در خانواده هایی که سابقه آلرژی به برخی مواد غذایی وجود دارد مصرف بعضی مواد غذایی مثل: پرتقال، گوجه فرنگی، سویا، شیر گاو، تخم مرغ و بادام زمینی توسط مادر ممکن است سبب ناراحتی کودک شود.

علائم حساسیت شیرخوار به مواد غذایی موجود در شیر مادر شامل یکی از موارد زیر است:

- ☐ گریه ای که برای مدت طولانی قطع نشود یا برای مدت طولانی کودک آرام نگردد.
- ☐ بی قراری یا غرغر کردن بعد از شیر خوردن
- ☐ از خواب پریدن با علائم درد و ناراحتی.
- ☐ پر خوابی یا برعکس کوتاه بودن دوره خواب.
- ☐ اگزما ، پوست خشک ، خس خس کردن.

ذکر این نکته حائز اهمیت است که علائم فوق در کودک ممکن است فقط مربوط به آلرژی غذایی نباشد بنابراین اگر این علائم بعد از قطع بعضی از مواد غذایی در مدت ۲۴ ساعت کاملاً از بین نرفت کودک باید مورد توجه و بررسی بیشتر قرار بگیرد.