

## توجهات تغذیه ای خاص در دوران شیر دهی

انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در طول سال اول شیردهی تا حدودی بیشتر از دوران بارداری است که باید جهت تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز مادر و کودک به این موضوع توجه شود.

انرژی

نیاز مادر شیرده به کالری حدود ۵۰۰ کیلوکالری بیشتر از دوران قبل از بارداری است. برای تامین این مقدار کالری علاوه بر مواد غذایی مقوی، از چربی ذخیره شده در بارداری نیز استفاده میشود و این چربی ها نه تنها مضر نیستند بلکه برای شروع موفقیت آمیز شیردهی نیز مفید و ضروری می باشند.

مادران شیرده جهت پیشگیری از کم آبی بدن باید به اندازه کافی مایعات شامل شیر، دوغ، چای کم رنگ و آبمیوه و مواد غذایی آبدار مانند انواع سوپ، آش و خورشت میل کنند.

از سوی دیگر مصرف نوشیدنی های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، نوشابه و ... باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتهايي و کمخوابی شیرخوار گردد.

ویتامین ها

جهت تامین ویتامین های مورد نیاز رژیم غذایی مادر شیرده باید حاوی مقادیر کافی از ۵ گروه اصلی یعنی نان و غلات، سبزی ها و میوه ها، گروه لبنیات و گروه گوشت و گروه چربی باشد.

سلامت مادر شیرده و نوزاد از مهم ترین عوامل پیشگویی میزان سلامت در شهروندان یک کشور است.

شیرخواران تا پایان ۶ ماهگی به هیچ نوع ماده غذایی دیگری جز شیر مادر نیاز ندارند و از آن پس باید همراه با غذاهای کمکی به تغذیه با شیر مادر ادامه بدهند.

از فوائد تغذیه نوزاد با شیر مادر می توان به مواردی مانند کاهش خطر بروز یا شدت بیماری ها مانند پیدایش باکتری در خون، عفونت دستگاه تناسلی، عفونت گوش میانی و مجاری ادراری اشاره کرد.

از طرفی تغذیه با شیر مادر منجر به کاهش خونریزی بعد از زایمان و برگشت سریعتر رحم به حالت اولیه، کاهش دفع خون در قاعدگی، بازگشت سریعتر به وزن قبل از بارداری و کاهش خطر سرطان پستان و تخمدان میگردد.

با اینکه کمبود های تغذیه ای مادر شیرده ممکن است آثار واضحی بر شروع و یا طول مدت شیردهی نداشته باشد اما آثار نامطلوب آن به تدریج در مادر دیده خواهد شد.

و همچنین زنان شیرده با کمبودهای تغذیه ای توانایی تولید شیر حدود ۵۰۰ تا ۸۰۰ سی سی را دارند که این مقدار از نظر حجم آنچنان کافی نبوده و ممکن است شامل چربی و ویتامین های لازم کمتری باشد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان آذربایجان غربی

مرکز آموزشی درمانی جامع زنان کوثر



تغذیه در مادران شیرده

منبع: کتاب اصول تغذیه کراوس

تهیه و تنظیم: واحد تغذیه

بهار

۱۴۰۱

## املاح و مواد معدنی

مقدار املاحی مانند کلسیم ، فسفر ، آهن و روی وابسته به دریافت غذایی روزانه مادر نبوده و این املاح از ذخایر بدن مادر ارد شده و نیازهای نوزاد شیرخوار را تامین میکنند.

اما مقدار برخی از املاح مانند ید در شیر مادر ارتباط مستقیمی با تغذیه او دارد که جهت این امر توصیه میشود حتما از نمک یددار تصفیه شده به مقدار کافی و با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند. یعنی با نگهداری نمک یددار در ظروف دربسته و دور از نور ید موجود در نمک را حفظ کنند.

و همچنین بعلت حساسیت ید به حرارت زیاد جهت پایدار ماندن ید در غذاها نمک را در انتهای پخت به غذا اضافه نمایند. درخصوص مصرف مکمل ها لازم است مصرف قرص فرسولفات تا ۳ ماه بعد از زایمان به منظور

تکمیل ذخایر آهن بدن ادامه یابد اما

در صورتیکه مشکل دیگری سلامت مادر شیرده را تهدید نکند نیازی به مصرف مکمل سایر ویتامین و موادمعدنی دیده نمی شود.

## کاهش وزن بعد از زایمان

اضافه وزن کسب شده در دوران بارداری در صورت تغذیه کودک با شیر مادر خود و در صورت داشتن رژیم غذایی متعادل از بین می رود. این امر با محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب و قندهای ساده امکان پذیر است اما لازم است منابع غذایی سرشار از کلسیم بخصوص شیر و لبنیات و سبزی و میوه بیشتر مصرف شود. کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی باشد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد. کاهش وزن در دوران شیردهی باید بیشتر از کم خوری و محدود کردن رژیم غذایی بر افزایش تحرک و فعالیت بدنی متکی باشد .

در صورتیکه مادر شیرده تلاش برای از دست دادن وزن اضافی به صورت سریع داشته باشد این امر منجر به عصبی شدن مادر و تامین نشدن شیر کافی برای شیر خوار خواهد بود.

## مواد افزایش دهنده حجم شیر

• غلات : برنج ، جو ، جو د.سر و ارزن

• حبوبات : نخود ، لوبیا و عدس خیسانده

• آجیل ها : مانند انواع بادام

• نوشیدن ۸-۱۰ لیوان آب در طول روز

• زنجبیل : زنجبیل نباید در روزهای اول پس از زایمان استفاده شود زیرا منجر به افزایش خونریزی بعد از زایمان می گردد.

• رازیانه

• سبزیجات برگ سبز (مانند کاهو ، برگ چغندر ، اسفناج و کلم پیچ) سیر، هویج ، چغندر ، ریحان و شوید

برخی از شیرخواران ممکن است غذاهایی که مادر مصرف کرده و وارد شیر شده است را تحمل نکند و یا بعلت تغییر ناگهانی طعم شیر تمایلی نسبت به مصرف شیر مادر نداشته باشد.

بعنوان مثال مصرف سیر، پیاز ، و یا حبوبات ممکن است منجر به قلنج در شیرخوار شود. همچنین مصرف زیاد کلم ، شلغم و یا میوه هایی مانند زردآلو ، هلو و هندوانه و برخی از سبزی ها ممکن است نفخ و دردهای شکمی در شیرخوار را به دنبال داشته باشد. بنابراین مادر باید دقت کند در صورتیکه طی ۲۴ ساعت پس از خوردن برخی از مواد غذایی شیرخوار دچار نفخ و دل درد شد از مصرف آنها خودداری کند.

بطور کلی مادر شیرده هر غذایی را که میل دارد میتواند مصرف کند مگر آنکه حس کند شیرخوار وی پس از خوردن آن غذا توسط مادر دچار دردهای شکمی شود.