



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی کمالی

عنوان: تغذیه مادر دوران

شیردهی



تهیه و تنظیم: واحد شیر مادر

Kamali Hospital

تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۲۳۰۲۱-۳۲۲۲۲۰۲۱

تاریخ تهیه: پاییز ۱۴۰۵

پروتئین:

در دوران شیردهی نیاز مادر به پروتئین فقط ۱۵ گرم اضافه می شود. از این رو کل پروتئین مورد نیاز حدود ۶۵ تا ۷۰ گرم در روز است. این میزان پروتئین با مصرف ۳ لیوان شیر در روز، ۱ عدد تخم مرغ و ۱۸۰ تا ۳۰۰ گرم گوشت و حبوبات تامین می شود.

املاح:

بهترین املاح کلسیم و آهن هستند که اگر مادر مشکل کم خونی داشته باشد و یا در معرض کم خونی باشد مصرف قرص فرسولفات ضروری است. برای تامین کلسیم مادر باید در روز ۳ تا ۴ لیوان شیر کم چربی و سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، نعناع، جعفری، کرفس و کلم و نیز مغز بادام و بادام زمینی مصرف کند پس خیلی خوب است که مادر شیرده هفته ای یک بار خورش کرفس بخورد و هر روز چند عدد بادام زمینی میل کند.

بهتر است مادرانی که کم خونی دارند، هفته ای یک بار جگر بخورند و در طول روز ۱ عدد تخم مرغ و مقداری گوشت قرمز میل کنند. گردو نیز برای این مادران مفید است.

کافئین:

کافئین وارد شیر مادر شده و موجب تحریک پذیری نوزاد می شود بنابراین توصیه می شود مادر شیرده کمتر از ۲ لیوان در روز قهوه و کوکا مصرف کند شکلات و کاکائو هم دارای تئوبرومید است که مانند کافئین محرک است و بهتر است مصرفش محدود شود.

قند مصنوعی:

اثر قندهای بدون کالری و محصولات شیرین و بدون قند بر نوزاد مشخص نیست. پس بهتر است مصرف این مواد در شیردهی محدود شود.

ادویه جات زیاد:

مصرف زیاد ادویه طعم شیر را عوض می کند که بهتر است در شیردهی کمتر ادویه مصرف شود.



تعریف شیردهی

شیردهی به معنی فرآیند ترشح شیر است . تداوم تولید شیر به تحریک پستان و برداشت شیر (تخلیه پستان از طریق مکیدن یا دوشیدن) بستگی دارد .

اهمیت تغذیه در شیردهی

اهمیت دادن به تغذیه دوران شیردهی می‌تواند سلامت مادر و نوزاد را حفظ کند. مادران باید از رژیم شیردهی مناسبی پیروی کنند. در اینصورت ویتامین‌ها و املاح کافی از طریق شیر مادر به بدن نوزاد هم برسد. مادرانی که در این دوران رژیم مناسبی ندارند ؛ برای حفظ کیفیت شیر نوزاد ، این مواد مغذی از بدن مادر تامین می‌شود. **تغذیه مادر در دوران شیردهی** باید شامل غذای دو نفر باشد، تا نیازهای جسمی مادر و نوزاد برطرف شود. توجه کنید که اهمیت تغذیه مادر در دوران شیردهی کمتر از دوران بارداری نمی‌باشد .

از آنجا که بدن مادر شیرده مرتباً در حال تولید شیر برای کودک است. مادران احساس گرسنگی شدیدی دارند. به مادران شیرده اغلب توصیه می‌شود از وعده‌های غذایی کوچک و میان وعده‌های سالم استفاده کنند. این یک راهکار خوب برای رفع احساس گرسنگی و بالا نگه داشتن سطح انرژی است.

ویتامین ها :

برای تامین ویتامین های لازم ، مادر حتما به ۵ تا ۶ لیوان سبزیجات تازه به صورت سالاد ، سبزی خوردن نیاز دارد و بایستی هر روز ۴ تا ۵ عدد میوه مصرف کند .

چربی ها :

در شیر مادر یک سری چربی های غیر اشباع موجود است که در غدد پستان ساخته نمی شود و باید از طریق غذا تامین شوند . پس بهتر است مادر هفته ای یک بار ماهی مصرف کند . و از روغن زیتون در سالادش استفاده کند .

انرژی:

مادر برای تهیه شیر ۵۰۰ کالری انرژی اضافه بر نیاز بدنش لازم دارد به عبارتی اگر پیش از بارداری ۲۰۰۰ کالری انرژی در روز نیاز او را تامین می کرده است در شیردهی ۲۵۰۰ کالری انرژی لازم دارد علاوه بر این ۵۰۰ کالری مقداری انرژی هم از چربی های ذخیره شده در دوران بارداری تامین می شود که این مساله باعث می شود اگر مادر بر اساس مقادیر خواسته شده در این دوران غذا مصرف کند به مرور هر ماه نیم کیلو لاغر میشود .

مایعات :

در دوران شیردهی و آزاد شدن اکسی توسین باعث می شود که مادر احساس تشنگی بیشتری کند به همین دلیل مادر در شیردهی بیشتر از بقیه مواقع آب می نوشد و اگر چه تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد ولی مادر در روز به ۶ تا ۸ لیوان آب یا آبمیوه نیاز دارد .

مواد غذایی که مادر می خورد و می نوشد بر روی شیردهی تاثیر میگذارد به طوری که اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند نوزاد در واقع با رفتارش مادر را متوجه می سازد مانند گریه کردن ، خواب کم ، بیقراری وهمچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی زا دقت کافی داشته باشد زیرا مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج معمولی در نوزاد میشود از جمله کلم و شیر گاو

چه مواد غذایی برای مادران شیرده مجاز نیست؟

دم کرده های گیاهی :

گاهی دم کرده های گیاهی مثل چای نعناع و گل گاو زبان موجب بروز اثرات جانبی مثل تهوع و استفراغ در مادر می شود و ترکیبات این نوشیدنی ها وارد شیر شده و امکان دارد همین اثرات در نوزاد هم بروز کند .