

تغذیه در دوران شیردهی

تغذیه مادر در دوران شیردهی ، برای داشتن شیردهی موفق و تامین مواد مغذی مورد نیاز کودک بسیار مهم است . مادر در این دوران علاوه بر نیازهای تغذیه ای خود برای تولید شیر به مقدار بیشتری مواد مغذی و مایعات نیاز دارد که باید به برنامه غذایی خود بیفزاید. در دوران شیردهی بسته به مقدار شیر تولید شده ، نیاز به انرژی و سایر مواد مغذی و مایعات بیشتر می شود که بخشی از انرژی از طریق به مصرف رسیدن چربی های ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری تامین می شود . مادر شیرده باید برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کند که روزانه از تمامی گروه های غذایی به طور متعادل و مناسب در یافت کند.



توصیه های تغذیه ای در دوران شیردهی :

- ۱- در زمان شیردهی میزان مصرفی مایعات مادر باید به حد کفایت باشد و حداقل ۷ الی ۸ لیوان در روز آب بنوشد .
- ۲- قبل از مصرف حبوبات حتما از قبل آن ها را خیس کنید و ۲ بار آب آن را عوض کنید . مصرف خرما ، عرق نعناع ، عرق رازیانه و زیره مفید می باشد.
- ۳- عرق رازیانه علاوه بر نقش خوبی که در جلوگیری از ناراحتی های گوارشی ایفا می کند . میزان شیر را نیز زیاد می کند .
- ۴- در فصل تابستان از مصرف میوه های سرشار از ویتامین نظیر مالی و انگور غافل نشوید. حتی میتوانید روز خود را با میل کردن ۱ عدد میوه شروع کنید.
- ۵- مصرف جوانه گندم ، گردو و گندم بوداده را در برنامه خود داشته باشید و مصرف نان های سبوس دار را فراموش نکنید.
- ۶- بهتر است حداقل ۲ بار در هفته از ماهی استفاده کنیم ، ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ بوده و شیر را زیاد می کنند ، از پیشرفت التهاب جلوگیری می کنند و اسیدهای چرب ضروری که بدن قادر به ساخت آن ها نیست به بدن می رسانند .

۷- روزانه ۳-۴ واحد لبنیات مصرف کنید . از هر واحد لبنایت برابر

۱ لیوان شیر با ۱ لیوان ماست یا دو لیوان دوغ می باشد.

۸- در طول روز حتما از ۲ نوع میوه حاوی ویتامین C نظیر توت

فرنگی ، مرکبات ، لیمو ترش ، جعفری ، بروکلی ، فلفل دلمه و گوجه فرنگی و ... استفاده کنید .

۹- برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدنتان ، قرار گرفتن در

معرض نور مسقیم خورشید به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز (در ساعات اوج تابش خورشید نباشد) توصیه می شود .





بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تغذیه در دوران شیردهی

گروه هدف: مادران تازه زایمان کرده



تاریخ تدوین: بهار ۹۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

« تهیه و تنظیم: واحد آموزش »

مقام تأیید کننده: کمیته آموزش بیمارستان فرمانیه

Code : FH-Pam:9-71

چند توصیه :

ورزش های سبک که باعث افزایش توان بدنی مادر و کاهش استرس می شود . اما ورزش های سنگین به مادران شیرده توصیه نمی شود .

از استرس و اضطراب پرهیز نمایید ؛ زیرا از عوامل موثر در کاهش ترشح شیر مادر می باشد .

درضمن خواب کافی داشته باشید.

منبع:

آدرس: تهران، خیابان شهید لویسانی (فرمانیه) ، شماره ۲۰

تلفن: ۰۲۱-۲۸۱۵۲۰۰۰

www.farmanieh-hospital.com

با آرزوی سلامتی و موفقیت
برای شما

غذاهایی که باید کمتر مصرف شود :

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 کنند . شکلات و کاکائو هم داراری نتوبرومید است که مانند کافئین محرک است و بهتر است مصرفش محدود شود.

قند مصنوعی : از قندهای بدون کالری و محصولات شیرین و بدون قند بر نوزاد نامشخص است . پس بهتر است مصرف این مواد در شیردهی محدود شود .

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

از مصرف سیر ، پیاز و کلم پرهیزید . زیرا علاوه بر نفخ زا بودن تاثیرات زیادی بر طعم شیر داشته تا جایی که با بدبو وبد طعم کردن شیر موجبات امتناع شیرخوار از مصرف شیر را فراهم خواهد کرد .