

تغذیه مادران شیر ده

مصرف مواد مغذی در دوران شیر دهی ، به مادر در تداوم شیر دهی موفقیت آمیز خود کمک می کند.

توجهات تغذیه ای خاص در دوران شیر دهی:

- نیاز مادران شیرده، به کالری حدود ۵۰۰ کیلو کالری بیش از دوران قبل از بارداری است . برای تامین این مقدار کالری علاوه بر مواد غذایی مقوی (شامل انواع چربی ها و پروتئین ها که لازم است در این دوران مصرف شود) از چربی ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری نیز استفاده می شود . لذا دریافت کالری ناکافی سبب کاهش تولید شیر می گردد. مادر در این دوران باید روزانه ۲۵۰۰ کیلو کالری انرژی مصرف کند.

- غذای مادر شیرده باید حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی ، ویتامینها ؛ املاح معدنی مانند کلسیم ، آهن ، روی و ید باشد.

- اگر چه تولید شیر مادر بستگی به مصرف مایعات ندارد اما جهت پیشگیری از کم آبی بدن باید ۱۰-۸ لیوان مایعات در روز مصرف کرد.

مایعات شامل دوغ ، چای ، آب میوه و حتی مواد غذایی آب دار مانند انواع خورشت ها می باشد . نوشیدن یک لیوان مایعات در هر وعده غذایی و هر نوبت شیر دهی توصیه می گردد.

- مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای غلیظ ، قهوه ، کواکولا سبب تحریک پذیری ، بی اشتهایی و کم خوابی شیر خوار می گردد.

- مصرف بعضی از غذاها مانند سیر ، انواع کلم ، پیاز ، مارچوبه و تربچه ویا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و سبب عدم تمایل کودک به شیر خوردن شود . لذا بهتر است از مصرف این مواد خودداری کرد.

- کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت پذیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد و بیشتر با افزایش تحرک و انجام فعالیت بدنی باشد تا کم خوری و محدود کردن رژیم غذایی

- در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیر دهی ، مادر بیش از شیر خوار متضرر می شود و با عوارضی همچون پوکی استخوان ، مشکلات دندانی ، کم خونی و مواجه می گردد.

- اگر چه ورزش منظم و در حد متعادل در زمانی که قبل از بارداری از نظر جسمانی متناسب بوده اند مانعی در برابر شیر دهی نیست اما گاهی دیده می شود پس از فعالیت شدید و ورزش به علت ورود اسید لاکتیک به شیر ، طعم تلخی در شیر ایجاد می شود و شیر خوار از خوردن شیر امتناع می کند لذا لازم است قبل از شیر دهی ، مادر سینه خود را بشوید و مقدار

باسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

کد: PA-EP-۵۱-۰۳

تغذیه مادران شیرده



تهیه کننده: راضیه نگهداری پرستار بخش اطفال
ناظر کیفی: آرزو چایچی کارشناس ارشد پرستاری

تابستان ۱۴۰۰



منابع:

- Nusery mothers council
- International lactation consultant association
- The womanly Art of breati feeding

کمی از شیر خود را قبل از تغذیه شیر خوار بدوشد و دور بریزد.

- از مصرف داروها به طور خود سرانه و بدون مشورت با پزشک در این دوران خود داری شود. اکثر آنتی بیوتیکها، مسهل های شیمیایی و داروهای حاوی ید در زمان شیر دهی ممنوعیت مصرف دارد.

- از چربی های غیر اشباع مثل روغن گل آفتاب گردان، ذرت، روغن زیتون که دارای اسید های چرب ضروری هستند و برای ساخت سیستم عصبی کودک ضروری می باشند، استفاده شود.

- مصرف قرص اسید فولیک که از دوران بارداری شروع شده، در دوران شیر دهی هم ادامه یابد. اسید فولیک در تکامل سیستم عصبی کودک ضروری است. اسید فولیک در غذاهایی مثل اسفناج، کلم، ذرت، هویج، نخود سبز، گندم و آب پرتقال وجود دارد.