



تغذیه در شیردهی

گروه هدف: مادران



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت خانم دکتر شیرین محمدی (فوق تخصص نوزادان)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

عوامل موثر در شیر دهی موفق:

۱. شروع هر چه سریعتر شیردهی پس از زایمان
۲. آرامش روحی مادر
۳. برقراری وضعیت مناسب شیر دهی برای مادر و نوزاد
۴. محدود نکردن تعداد دفعات در طول مدت شیر دهی
۵. شیر دادن به شیرخوار در زمان درخواست و نیاز او نه بر اساس برنامه ساعتی
۶. ادامه شیر دهی در طول شب در صورت بیدار شدن شیرخوار
۷. استراحت نسبی مادر و پرهیز از خستگی مفرط
۸. عدم استفاده از شیشه شیرو در صورت ممنوع بودن تغذیه از سینه مادر از کاپ یا سرنگ یا قطره چکان استفاده شود

منبع: در سنامه مادر نوزاد

ممکن است باعث بروز واکنش های حساسیتی در شیرخوار شوند.

۳. مصرف مواد حاوی کافئین مانند قهوه و نوشابه های گازدار و چای باعث بی قراری و کم خوابی شیر خوار می شوند

عوامل موثر در افزایش شیر مادر:

۱. آرامش روحی مادر
۲. مکیدن های مکرر شیر خوار
۳. عدم استفاده از پستانک و شیشه
۴. تغذیه انحصاری با شیر مادر در ماه های اولیه پس از تولد
۵. برخی از غذا ها مانند سوپ جو
۶. حبوبات بویژه ماش
۷. سبزیجات بویژه شنبلله
۸. لبنیات بویژه شیر
۹. برخی مواد گیاهی مانند زیره سبز، زیره سیاه و رازیانه

طول مدت شیر دهی:

چون مکیدن باعث افزایش ترشح شیر می شود، بهتر است شیر دهی از هر سینه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه یابد ابتدای شیر حاوی مایعات است که باعث رفع تشنگی نوزاد میشود و ادامه شیر حاوی چربی است که باعث سیری نوزاد می شود.

مادر و پدر عزیز:

تولد فرزند دلبندتان مبارک

مقدمه

پس از سپری شدن دوران پرمخاطره بارداری و مشکلات احتمالی روحی و جسمی زایمان، مادر باید آماده شیردهی به فرزند خود باشد. عوامل متعددی از جمله عوامل تغذیه ای می توانند در شروع و تداوم شیر دهی موثر باشند. در اینجا برخی از راهنمایی های لازم برای داشتن یک شیر دهی موفق ارائه می گردد:

مزایای تغذیه با شیر مادر:

- ۱- شیر مادر از نظر تغذیه ای بر هر جایگزینی ارجح است.
- ۲- شیر مادر از نظر باکتریایی بی خطر بوده و همیشه تازه است.
- ۳- شیر مادر نسبت به هر غذای دیگری کمترین حساسیت را ایجاد می کند.
- ۴- تغذیه با شیر مادر رشد مناسب دندان ها و آرواره های شیر خوار را افزایش می دهد.
- ۵- شیر مادر دارای فاکتورهای ضد عفونت می باشد و ابتلا به اسهال و عفونت های ادراری، تنفسی و گوارشی را در شیر خوار کاهش می دهد.

۶- شیر مادر در دسترس تر و ارزان تر از شیرهای خشک و تجاری است.

۷- شیر خوران در مقایسه با نوزادان شیر خشک خوار کمتر به مرض قند و سرطان مبتلا می شوند و بهره هوشی بیشتری (بالاتر از ۸ واحد) برخوردار هستند

۸- تغذیه با شیر مادر باعث افزایش ارتباط عاطفی میان مادر و کودک میشود و رفتارهای ضد اجتماعی کمتری در آینده خواهند داشت

نیازهای تغذیه مادر در هنگام شیر دهی:

انرژی

برای دریافت انرژی مصرف متنوع و متعادل از تمام گروه های غذایی (غلات، میوه، سبزی، لبنیات، گوشت و چربی) توصیه می شود.

پروتئین

مانند دوران بارداری مادران به حدود ۲۵۰ گرم پروتئین اضافه نیاز دارند.

مصرف ۱۲۰ یا ۱۸۰ گرم گوشت و حدود ۳ لیوان شیر یا ماست بخش عمده ای از نیاز به پروتئین را برطرف میکند.

چربی شیر مادر دقیقاً منعکس کننده مقدار و نوع چربی رژیم غذایی است. بعضی از انواع چربی ها تاثیر بسزایی در رشد مغزی شیرخوار دارند، از جمله امگا ۳. منابع غذایی این چربی: ماهی، گردو، روغن کلزا، روغن دانه کتان می باشد.

ویتامین ها و املاح

در دوران شیر دهی نیاز به برخی ویتامین ها و املاح از جمله ویتامین A (منابع غذایی: سبزیجات نارنجی رنگ و سبز تیره مثل هویج، اسفناج، کدو طالیی پرتغال و نیز تخم مرغ و شیر و...) ویتامین C (منابع غذایی: مرکبات، کیوی، فلفل سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی، جعفری، سیب زمینی، طالبی و ...) روی (منابع غذایی: گوشت ماهی، ماکیان، شیر و محصولات لبنی، جگر غلات کامل، حبوبات و مغزها و ...)

سلنیوم (منابع غذایی: غذاهای دریایی، جگر، گوشت، ماکیان) افزایش می یابد و باید به مصرف آنها توجه شود.

مایعات

این تصور که نوشیدن مایعات بیشتر باعث افزایش تولید شیر میشود تص ۳ و نادرستی است با این حال مادران باید روزانه ۸ لیوان مایعات بنوشند تا دچار کم آبی نشوند، یک راهکار آسان نوشیدن یک لیوان آب در هر نوبت شیر دهی است.

پرهیزهای غذایی مادران شیرده:

۱. مصرف سیر و پیاز و ادویه جات باعث تغییر مزه شیر شما می شود
۲. مصرف موادی مانند، گوجه فرنگی، سس های تند، غذاهای پر ادویه