

تغذیه در دوران شیردهی

مصرف مواد مغذی به مقدار لازم و کافی در دوران شیردهی،
مادر را در تداوم شیردهی موفقیت آمیز خود کمک می کند .
تغذیه مناسب مادر در این دوران برای حفظ بنيه، سلامت و
اعتماد به نفس مادر و همچنین تامین نیازهای تغذیه ای نوزاد
ضروری می باشد. توجه به تغذیه دوران شیردهی از جهت
حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر نیز اهمیت زیادی دارد .

از فواید شیردهی مادر می توان به نکات ذیل اشاره کرد :

- ارزش تغذیه ای شیر مادر بالاتر از سایر شیرهاست
- افزایش سطح ایمنی بدن شیرخوار در برابر ابتلا به انواع عفونتهای حاد تنفسی و اسهال
- تامین انواع املاح و ویتامین ها به مقدار لازم و کافی (در صورت تغذیه مناسب مادر) برای شیرخوار
- انقباض رحم و کاهش خونریزی پس از زایمان
- کاهش سرطان پستان ، تخمدان و دهانه رحم
- از دست دادن وزن اضافه شده طی حاملگی و مناسب شدن اندام
- راحت بودن مادر، ایجاد روابط عاطفی محکم بین مادر و فرزند
- استرس و اضطراب کمتر مادر و ...

هدف از داشتن برنامه غذایی صحیح در دوران شیردهی

۱- تامین نیازهای تغذیه ای مادر پس از زایمان و دستیابی به وزن مطلوب

۲- کمک به ترشح کافی شیر و پیشگیری از کمبودهای تغذیه ای مادر، از طریق بازسازی ذخایر بدن او که برای تولید شیر به طور مرتب مصرف می شود.

کفایت تغذیه ای

– اگر این رژیم غذایی به درستی رعایت شود همه مواد مغذی مورد نیاز زنان شیرده را به میزان کافی تامین می کند

اصول تغذیه صحیح

رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی

► **تنوع:** اطمینان از مصرف همه گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها)

► **تعادل:** مصرف مقادیر کافی از هر گروه (در هر گروه غذایی مواد غذایی با ارزش تقریباً یکسان قرار دارند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد)

گروه های غذایی اصلی

- ▶ **۱- گروه نان و غلات:** این گروه منبع عمده تامین انرژی مورد نیاز روزانه است و شامل انواع نان، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.
- ▶ مقدار توصیه شده: ۷-۱۱ واحد در روز

گروه های غذایی اصلی

▶ ۲- گروه میوه:

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد. خانم های باردار و شیرده باید از میوه های مختلف به طور متوسط ۳-۴ واحد در روز استفاده نمایند.

▶ ۳- گروه سبزی ها:

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، هویچ، بادمجان، نخود سبز، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، ریواس و سبزیجات مشابه دیگر است. این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث و اسید فولیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر و آنتی اکسیدان است. مقدار توصیه شده از سبزی ها برای خانم های باردار و شیرده به طور متوسط ۴-۵ سهم در روز است

گروه های غذایی اصلی

▶ ۳- گروه شیر و لبنیات:

این گروه منبع عمده تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین های A و B2 می باشد که برای رشد و استحکام دندان ها و استخوان ها ضروری است. مواد این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک می باشد. در دوران بارداری و شیردهی مصرف روزانه ۳-۴ واحد از مواد غذایی این گروه توصیه می شود.

▶ مقدار توصیه شده: ۳-۴ واحد در روز

گروه های غذایی اصلی

۴- گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها: این گروه منبع عمده تامین پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی است. مواد این گروه شامل انواع گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات (نخود، انواع لوبیا، عدس و لپه و ...) و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، بادام زمینی و ...) است. مقدار توصیه شده از مواد این گروه برای خانم های باردار و شیرده حدودا ۳ واحد در روز است.

• مقدار توصیه شده: ۳ واحد در روز

گروه متفرقه

► غیر از گروه های غذایی اصلی، یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع قندها و چربی ها مثل قند و شکر، شیرینی، روغن، کره، خامه، نمک، شکلات، سس مایونز، انواع مرباها، نوشابه های گازدار، انواع ترشی ها و شورها و غیره می باشد. به طور کلی مصرف مواد این گروه در حداقل مقدار توصیه می شود.

► مقدار توصیه شده: حداقل مقدار

پس تداوم تغذیه با شیر مادر مستلزم مصرف مواد مغذی و
مقوی توسط مادر است و از آنجا که نیازهای تغذیه ای مادر
شیرده به علت شیردهی افزایش پیدا میکند باید برنامه غذایی مادر
شیرده طوری تنظیم گردد که تامین کننده این نیازهای افزایش یافته
باشد

نیاز مادر شیرده به کالری حدود ۵۰۰ کیلوکالری بیش از دوران قبل از بارداری است. برای تأمین این مقدار کالری علاوه بر مواد غذایی مقوی (شامل انواع چربیها و پروتئین که لازم است در این دوران مصرف شود) از چربیهای ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری نیز استفاده میشود. ذخایر چربی مادر که در طی بارداری ذخیره شده است، ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلوکالری از انرژی مورد نیاز برای تولید شیر را فراهم میکند. دریافت کالری ناکافی سبب کاهش تولید شیر میشود

انرژی دریافتی در شیردهی

- در شش ماه اول ۳۳۰ کیلوکالری بیش از نیاز معمول
- در شش ماه دوم ۴۰۰ کیلوکالری بیش از نیاز معمول

- در موارد زیر انرژی بیشتری مورد نیاز است

- مادران نوجوان

- چند قلویی

آب:

در دوران شیر دهی، مادر به حدود ۲ لیتر مایع در شبانه روز نیاز دارد (۸ لیوان) مادر باید هر نوبت که به نوزاد یا شیر خوار خود شیر می دهد، یک لیوان مایعات (شیر یا آب میوه) مصرف کند تا دچار کم آبی بدن نگردد. بعضی از مردم تصور می کنند، اگر مادر بیشتر مایعات بخورد، شیر او بهتر و بیشتر می شود، بعضی تصور می کنند اگر مایعات بیشتر بخورد، شیر او آبکی می گردد. این تصورات علمی نیست و حقیقت ندارد و مادران شیرده باید به اندازه نیازشان مایعاتی نظیر شامل آب، شیر، دوغ کم نمک و بدون گاز، چای کم رنگ و آب میوه طبیعی بنوشند.

• مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای غلیظ،
قهوه، کاکولا و... باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد
ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتهایی و کم خوابی
شیرخوار شود.

پروتئین:

نیاز مادر شیرده به مواد پروتئینی در دوران شیردهی حدود ۶۵ گرم در ۶ ماه اول و ۶۲ گرم در ۶ ماه دوم شیردهی می باشد. این مقدار حدود ۱۵ تا ۲۰ گرم بیشتر از مقداری است که یک خانم در حالت عادی نیاز دارد.

کلسیم:

در دوران شیردهی نیاز مادرشیرده به کلسیم حدود ۱۲۰۰ میلی گرم در ۲۴ ساعت است. این مقدار ۴۰۰ میلی گرم بیشتر از مقدار مورد نیاز زنان در حالت عادی است.

شیر یکی از مواد غذایی است که مادر شیر ده می تواند مصرف کند تا کلسیم کافی به بدن او برسد

اگر مادر شیر ده نسبت به شیر الرژی و حساسیت دارد، کلسیم رژیم غذایی او با خوردن ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم به صورت مکمل تامین گردد.

آهن:

مادر شیر ده از راه شیر , آهن زیادی دفع نمی کند, بنابراین نیاز مادر شیر ده به آهن مانند یک خانم جوان , یعنی ۱۵ میلی گرم در روز می باشد. در صورتی که در دوران بارداری , نیاز مادر باردار دو برابر, یعنی ۳۰ میلی گرم در روز می باشد. اما برای اطمینان از رفع آنمی در مادران توصیه میشود مصرف قرص فرسولفات تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه یابد.

روی:

نیاز مادر شیر ده به روی در دوران شیر دهی بیشتر از دوران بارداری است، زیرا مقدار روی شیر مادر در خلال چند ماه اول به تدریج کاهش می یابد. اگر مادر خود دچار کمبود روی باشد، مقدار روی شیر او نیز کم است. بنابراین توصیه می شود مادر شیر ده روزانه ۱۲ تا ۱۴ میلی گرم روی از راه غذا دریافت کند

غذاهایی که در دوره شیر دهی باید محدود شود :

• بعضی از شیرخواران ممکن است غذاهایی که مادر مصرف کرده و وارد شیر او شده است را تحمل نکنند. به عنوان مثال، مصرف سیر، پیازو یا حبوبات که توسط مادر ممکن است موجب دردهای شکمی شود. همچنین کلم، شلغم و یامیوه هایی مثل زردآلو، آلو، هلو، هندوانه و بعضی سبزی‌ها در صورتی که زیاد مصرف شوند ممکن است موجب نفخ و دردهای شکمی در شیرخوار شوند؛ بنابراین مادر باید دقت کند در صورتی که طی ۲۴ ساعت پس از خوردن موادی که در بالا ذکر شد، شیرخوار دچار نفخ و دل درد شود از مصرف آنها خودداری کند.

• مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود. با توجه به تأثیر برخی مواد غذایی بر طعم شیر، در صورتی که شیرخوار از شیر خوردن امتناع می‌کند بهتر است مادران از مصرف این مواد خودداری کرده یا مصرف آن را محدود کنند.

- دم کرده های گیاهی مانند چای نعناع و گل گاو زبان که اغلب جانشین نوشیدنیهای کافین دار میشوند ،گاهی اثرات جانبی دارند مانند حالت تهوع و استفراغ بنابراین باید در دوران شیردهی با احتیاط مصرف شوند . این مواد میتوانند وارد شیر مادر شده و اثرات جانبی مشابهی در نوزادان به وجود آورند.

- کاکائو،شکلات و چای و قهوه به علت داشتن کافئین کمتر استفاده شوند

کاهش وزن و افزایش وزن در دوران بارداری:

• کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیر مادر تأثیر نگذارد. لازم به ذکر است که شیردهی خود سبب کاهش تدریجی وزن مادر می‌شود، با این شرط که مواد مغذی لازم با مصرف مواد غذایی مناسب و کافی برای مادر تأمین شود. کاهش وزن دوران شیردهی باید بیشتر از کم خوری و محدود کردن رژیم غذایی، متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیتهای بدنی باشد وزن گیری مناسب شیرخوار در طول دوران شیرخوارگی به خصوص ۶ ماه اول نشاندهنده کافی بودن مقدار شیر مادر می‌باشد و مادر با اطمینان از کافی بودن شیر خود می‌تواند کمتر از ۴۵۰ گرم در هفته کاهش وزن داشته باشد. زنان شیرده دارای اضافه وزن می‌توانند با کاهش مصرف غذاهای سرشار از چربی و قندهای ساده در حدود ۵۰۰ کیلوکالری از انرژی دریافتی را کاهش دهند اما باید غذاهای سرشار از کلسیم، سبزی‌ها و میوه‌ها را بیشتر مصرف کنند.

تولید شیر در مادران مبتلا به سوءتغذیه شدید ممکن است از سایر مادران کمتر باشد. در این مورد و مواردی که BMI کمتر از ۱۸/۵ می‌باشد، مادران باید انرژی دریافتی روزانه خود را (تا ۷۵۰ کیلوکالری) افزایش دهند. در این خصوص استفاده از توصیه های تغذیه‌ای مناسب برای خانمهای باردار کم وزن به منظور بهبود وضعیت سلامت مادر شیرده و افزایش تولید شیر مادر پیشنهاد شود. مادر شیرده حتی اگر مبتلا به سوءتغذیه باشد، می‌تواند شیر تولید کند؛ اما باید توجه داشت که در چنین شرایطی ذخایر غذایی بدن مادر صرف تولید شیر می‌شود و در نتیجه مادر به دلیل تخلیه ذخایر بدنی خود و احساس ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی توان مراقبت از کودک را نخواهد داشت؛ بنابراین تغذیه مناسب مادر در دوره شیردهی برای پیشگیری از سوءتغذیه که هم سلامت مادر را به خطر می‌اندازد و هم در مراقبت از کودک اختلال ایجاد می‌کند حائز اهمیت است. در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی، مادر بیش از شیرخوار متضرر می‌شود؛ و با عوارضی هم چون پوکی استخوان، مشکلات دندانی، کمخونی و... مواجه خواهد شد.



با تشکر از توجه شما