

مزایای شیر مادر

پژوهش های انجام شده در ۳۰ سال اخیر نشان داده ، بهترین و کامل ترین غذا برای کودک تا سن ۴ تا ۶ ماهگی فقط شیر مادر است .

_ چون شیر مادر از شیرهای دیگر مغذی تر است .
_ همیشه استریل میباشد .

_ بیش از ۳۰۰ نوع عامل ضد میکروبی در شیرمادر وجود دارد که مانع بروز بیماری در کودک خواهد شد . از این رو میزان شیوع اسهال در کودکانی که شیرمادر خوار هستند ۳ تا ۱۴ بار کمتر از کودکان شیرخشکی است

_ مکیدن سینه باعث رشد فک و دندانهای کودک می شود .

-تماس نزدیک مادر و نوزاد باعث افزایش مهر و محبت آنها می گردد .

(نیاز های تغذیه ای)



* 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 ، اعدد 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 کمخونی باشد مصرف قرص فرو سولفات ضروری است . برای تامین کلسیم مادر باید در روز ۳ تا ۴ لیوان شیرکم چربی (در صورت نفخ شیر بدون لاکتوز و یا جانشین های شیر) 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 شش هفته ای یک بار خورش کرفس بخورد و هرروز چند عدد بادام و بادام زمینی میل کند .

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

* ویتامین ها :

برای تامین ویتامین های لازم ، مادر حتماً به ۵ تا ۶ لیوان سبزیجات تازه بصورت سالاد ، سبزی خوردن و یا پخته شده در غذا نیاز دارد و بایستی هر روز ۴ تا ۵ عدد میوه مصرف کند .

* چربی ها :

در شیرمادر یک سری چربی های غیر اشباع موجود است که در غدد پستان ساخته نمی شوند 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 نماید .

* آب :

مادر در روز به ۶ تا ۸ لیوان آب یا آب میوه نیاز دارد . البته باید دانست که برخلاف تصورات قبلی نوشیدن آب زیاد باعث افزایش شیر مادر نمی شود .

* چه مواد غذایی برای مادران شیرده مجاز نیست ؟

۱ . دم کرده های گیاهی

۲ - کافئین

۳ - قندهای مصنوعی

۴ - ادویه جات زیاد

* عوامل کاهش دهنده شیر مادر

➤ استرس

➤ استرس های فیزیکی (مانند خستگی بدنی)

➤ کافئین

➤ دخانیات و مصرف الکل

➤ مصرف داروهای انرژی زا

➤ بیماری

* محرک ها و کمک کننده های ترشح شیر مادر

۱ . آرامش و استراحت بیشتر مادر .

۲ . نوشیدن مایعات کافی و مصرف مواد غذایی با ارزش .

۳ . مکیدن های مکرر و دلخواه شیرخوار از سینه مادر .

۴ . مصرف انواع جوانه ها (جوانه غلات و حبوبات)

۵ . مصرف جودوسر

۶ . انواع مغزها (بخصوص بادام)

۷ . داروهای گیاهی مثل رازیانه ، بادیان ، شوید و شبدر .

۸ . مصرف سبزیجات برگ سبز



بیمارستان شهید محمد منتظری

راهنمای تغذیه در دوران

شیردهی



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۱۰

کد: MH.BR.PE.NUT.۱۸۱

واحد آموزش به بیمار

((نمونه یک رژیم غذایی مناسب برای یک مادر شیرده))

نان سبوس دار ۳ برش + پنیر ۳۰ گرم + کره ۲ قاشق مرباخوری + عسل یا مربا ۲ قاشق مرباخوری + شیر کم چربی الیوان	صبحانه
میوه ۱ عدد، چای و خرما	ساعت ۱۰
لوبیا پلو با سالاد شیرازی؛ گوشت ۱۲۰ گرم، کته ۱۵ قاشق غذاخوری، لوبیا سبز پخته یک دوم لیوان، روغن مایع ۲ قاشق مرباخوری، ماست کم چربی ۱ لیوان، خیار ۱ عدد، گوجه ۱ عدد، پیاز یک دوم عدد به همراه آبلیمو و روغن زیتون	نهار
میوه ۲ عدد، نان ۲ برش، پنیر ۳۰ گرم، گردو ۲ مغز کامل	عصرانه
کوکوی سبزی با ماست؛ تخم مرغ ۱ عدد، سبزی خام ۲ لیوان، نان ۲ برش، روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری، ماست کم چرب الیوان	شام

*نیاز به کلسیم:

تراکم استخوانی در مادران شیرده کم می شود ولی این وضعیت دائمی نیست و با تکمیل دوران شیردهی استخوان ترمیم می شود. باید توجه داشت مادر شیرده، روزانه به ۳ لیوان لبنیات مقادری بادام و سبزیجاتی چون اسفناج و جعفری و نعناع و کرفس و کلم نیاز دارد تا ۱۰۰۰ میلی گرم نیاز کلسیم او تأمین شود.

جهت حفظ کلسیم در بدن بهتر است روزانه ورزش های سبک انجام داد و از مصرف نوشیدنی های گازدار (مانند نوشابه) خودداری کرد.

*چند توصیه برای مادران:

- بهتر است مادر شیرده از ۵ گروه غذایی استفاده کند. (شیر و لبنیات، میوه، سبزی، نان و غلات، گوشت ها)
- تعادل و تنوع در همه ی گروه های غذایی داشته باشید.

- مصرف چربی ها و مواد غذایی پرچرب را به حداقل برسانید.

- غذاهای شور و نفاخ کمتر مصرف شود.

- وعده های غذایی در وعده های مکرر و حجم کم مصرف شود.

- میوه ها و سبزیجات تازه به شیردهی بیشتر کمک میکنند.

- تحرک و فعالیت بدنی روزانه از اضافه وزن جلوگیری کرده و در افزایش شیر میتواند موثر باشد.

جهت افزایش انرژی میتوانیداز ارده، کنجد، شیره انگور، خرما استفاده کنید

کشک منبع خوبی برای کلسیمو پروتئین میباشد. در برنامه غذایی خود روزانه از کشک و ماست استفاده نمایید.