

نشانه های کفایت شیر مادر:

خواب راحت برای ۲ تا ۴ ساعت بعد از شیر خوردن
افزایش وزن مطلوب شیر خوار بر اساس منحنی
رشد
دفع ادرار ۶ تا ۸ بار به صورت کهنه کاملاً خیس
در ۲۴ ساعت (در صورتی که شیرخوار به جز
شیر مادر مایعات دیگری مصرف نکند)
دفع مدفوع ۲ تا ۵ بار در روز (که البته با افزایش
سن شیرخوار تعداد دفعات دفع مدفوع کاهش
می یابد)
شادابی پوست، هوشیاری و سلامت ظاهری
شیرخوار

توصیه دوران شیردهی:

مقدار ویتامین موجود در شیر مادر عمدتاً
انعکاسی از مقدار ویتامین مصرفی مادر است.
به جز ویتامین D شیر مادر که به قرار گرفتن
او در معرض نور مستقیم خورشید وابسته است
برخی از مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر،
آهن و روی بدون توجه به دریافت غذا، از ذخایر
بدن مادر به شیر وارد شوند؛ اما وجود برخی
دیگر همچون ید در شیر مادر ارتباط مستقیمی
با تغذیه او دارد بنابراین وجود مواد معدنی
شیر مادر در تغذیه مادر شیرده ضروری است
مصرف روزانه قرص آهن تا سه ماه پس از زایمان
مصرف نمک نمک یددار در آخر زمان طبخ
قرار گرفتن روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
در معرض نور خورشید

منابع:

کتاب Krause Food & Nutrition Therapy
بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در
حوزه بهداشت ویژه مراقب سلامت/بهورز/اماما

شیر خوار سالم تر:

از مزایای تغذیه با شیر مادر برای شیرخوار می توان
به موارد زیر اشاره نمود:
رشد و تکامل بهتر شیرخوار
ضریب هوشی بالاتر شیرخوار
تکامل بهتر تکلم و سخنوری شیرخوار
تکامل بهتر فک و تسهیل دندان درآوردن شیرخوار
کاهش احتمال بروز بیماری در بزرگسالی
مانند: بیماری های قلبی عروقی، چاقی، دیابت
اختلالات چربی خون، آسم، اگزما، آلرژی،
کاهش احتمال ابتلا شیرخوار به عفونت های گوش
تنفسی، گوارشی، ادراری
کاهش احتمال بستری شدن شیرخوار

مادر سالم تر:

از مزایای شیردهی برای مادر جمع شدن سریع
رحم و برگشت آن به اندازه طبیعی است که
سبب دیر شروع شدن عادت ماهانه، جلوگیری
از کم خونی مادر و عقب انداختن تخمک گذاری
و جلوگیری از بارداری مجدد می شود.
از سایر مزایای می توان به کاهش سریع تر وزن مادر
و تقویت رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد اشاره نمود.
علاوه بر مزایای فوق برای خانواده از نظر اقتصادی
مقرون به صرفه است.



شیر مادر مناسب ترین تغذیه برای نوزادان:

شیرمادر عاری از آلودگی، دارای درجه حرارت
مناسب و همیشه در دسترس شیرخوار می باشد.
شیر مادر همیشه حاوی مقادیر مناسبی از چربی
کربوهیدرات و پروتئین مورد نیاز کودک است
شیر مادر با ترکیب خاص و متعادلی از مواد مغذی
راحتی برای دستگاه گوارش نوزاد قابل حذف
و کاملاً در دسترس می باشد
ترکیب شیر مادر در طول دوران شیردهی و بسته
به نیاز شیرخوار تغییر می کند.
ترکیب کلسیتروم یا آغوز که اولین شیر تولید شده
در پستان مادر است با سایر زمان ها متفاوت است.
حتی در هر وعده شیردهی، ابتدا شیر مادر آبکی تر
به نظر می رشد و میزان چربی آن کمتر است،
اما در انتهای هر وعده به مرور که شیرخوار به
مکیدن ادامه می دهد میزان چربی و در نتیجه
غلظت شیر بیشتر شده و به سیر شدن کودک
کمک می کند.

شیر هر پستانداری مخصوص و متناسب با
نیازهای تغذیه ای و رشد فرزند خود آن پستاندار
می باشد شیر گاو به گونه ای طراحی شده است
که سبب رشد سریع وزن گوساله و برای رشد
و تکامل مغز گوساله مناسب است نه مغز انسان،
لذا شیر سایر پستانداران جایگزین مناسبی برای
شیر مادر نمی باشد.

۱۰ لغایت ۱۶ مرداد ماه هفته جهانی تغذیه با شیر مادر

تغذیه انحصاری با شیر مادر یک الگوی طبیعی
تغذیه است و سایر روش های جایگزین تغذیه،
باید با توجه به رشد و تکامل، سلامت و پیامد
کوتاه و بلند مدت با آن سنجیده شود.
شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای نوزادان
است.

تغذیه با شیر مادر فواید متعدد برای مادر و
کودک به همراه دارد.

تغذیه انحصاری با شیر مادر برای رشد و تکامل
مطلوب کودک در شش ماه اول زندگی کافی
بوده و مستمراً کودک را در مقابل بیماری ها و
عفونت ها محافظت می نماید.

تغذیه انحصاری یعنی شیرخوار تا ۶ ماهگی
فقط با شیر مادر تغذیه شود. دادن هر گونه
مواد غذایی و یا آشامیدنی (حتی آب) در این
مدت جایز نیست به جز ویتامین A+D روزانه
تغذیه با شیر مادر باید حداقل تا پایان سال اول
زندگی کودک و سپس تا آخر زمانی که مادر
و کودک راضی باشند، ادامه داشته باشد.

شیردهی باید در نیم ساعت اول بعد از زایمان
طبیعی و یا بلافاصله بعد از به هوش آمدن در
سزاین با کمک ماما یا پرستار در اتاق زایمان
انجام گیرد. هرچه تغذیه با شیر مادر زودتر
شروع شود، شانس موفقیت در شیردهی بیشتر
است.

علاوه بر آن روده نوزاد تازه متولد شده حاوی
ماده چسبناکی به نام مکنونیوم است و شیر مادر
به دفع این ماده کمک می کند.

نقاب، بلوار امام رضا، شبکه بهداشت و درمان جوبین

۰۵۱۴۵۲۲۰۶۸۸



تاثیر تغذیه مادر بر شیردهی

تهیه و تنظیم:

فاطمه نیلا نجم

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

مادران باردار و شیرده

دریافت غذایی روزانه در تولید شیر موثر است و رعایت رژیم های خودسرانه کاهش وزن تا ۶ ماه اول شیردهی خودداری شود. دریافت کافی لبنیات، پروتئین، میوه و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه و خودداری از مصرف تنقلات بی ارزش چیپس، پفک، شیرینیجات

مواد غذایی شیرافزا :

در برخی از فرهنگ ها مواد غذایی خاصی را برای افزایش شیر مادر مورد استفاده قرار می دهند. از جمله این مواد می توان به موارد زیر اشاره نمود: غلات کامل، برنج قهوه ای نان سیوس دار جوانه گندم و جودوسر و بلغور؛ مغزدا نه ها بادام، گردو، پسته، فندق، کنجد حبوبات نفخ گیری شده، میوه ها، خرما؛ زردآلو، انجیر لبنیات و هویج سبزی برگ سبز پهن، گشنیز، کرفس، کاهو، شوید، گزنه، شندر قرمز، خار مریم، زیره، رازیانه، شنبلیله

پیشنهاد:

شوید خشک یا تخم شوید پودر شده در سالاد هویج پلو با گوشت، آب هویج دمنوش ریزه و رازیانه معجون کنجد + عسل + بادام شیرین حلیم بلغور گندم ۱ قاشق غذاخوری پودر جوانه ها در غذا شیر عسل، شیر موز، شیر برنج نوشیدن ۲ لیوان شیر روزانه جوشانده ریحان: ۸ ریحان در آب به مدت ۲ دقیقه دمنوش شندر: ۱ ق م در در آب به مدت ۱۰ دقیقه دمنوش شنبلیله صاف شده: ۱/۴ ق م دانه شنبلیله در ۱ لیوان آب به مدت ۱۰ دقیقه

مواد غذایی طعم دهنده شیر:

برخی مواد ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود. از جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود: چاشنی ها، فلفل، سیر حبوبات و مواد نفاخ مواد غذایی با طعم ویژه پیاز، تره، مارچوبه، کلم مواد غذایی حاوی کافئین بالا (زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک پذیری، کمخوابی و بی اشتهاپی شیرخوار شود). خستگی و ورزش (۳۰ تا ۶۰ دقیقه تحرک و فعالیت بدنی می تواند به تنظیم وزن و سرحالی مادر کمک کند، بلافاصله بعد از ورزش به کودک شیر ندهید زیرا ممکن است به دلیل تولید اسید لاکتیک طی ورزش طعم شیر تلخ شده باشد.)



راهکار افزایش شیر مادر:

حجم شیر مادر رابطه مستقیم با تکرر شیردهی دارد، تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر سبب می شود شیر بیشتری تولید شود. خستگی مادر باعث کاهش تولید شیر می شود لازم است تمام اعضای خانواده در انجام امور منزل مشارکت نمایند. هم آغوشی مادر و کودک در افزایش تولید شیر مادر موثر است. هر چند تولید شیر مادر بستگی به مقدار مایعات مصرفی مادر ندارد و مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمی شود ولی برای پیشگیری از کم آبی بدن، مادران شیرده باید به مقدار کافی مایعات بنوشند (خصوصاً بلافاصله قبل از شیردهی دوغ، شیر، آبمیوه طبیعی، آب هویج، آب، چای کم رنگ)

تغذیه مادر شیرده:

نیاز انرژی مادر شیرده بیشتر از قبل از بارداری است. تغذیه نامناسب مادر شیرده باعث پوکی استخوان مشکلات دندانها، کم خونی و تخلیه ذخایر بدن مادر می شود. تداوم تغذیه با شیر مادر مستلزم مصرف مواد مغذی و مقوی توسط مادر است. غذای مادر شیرده باید حاوی مقادیر کافی از ۵ گروه غذایی اصلی (خصوصاً پروتئین، میوه، لبنیات، سبزیجات) باشد تا از دریافت کافی ویتامین و املاح معدنی اطمینان حاصل شود. رعایت برخی نکات در حفظ سلامت مادر و نوزاد موثر است:

مواد غذایی نفاخ:

برخی از شیرخواران ممکن است غذاهایی که مادر مصرف کرده و وارد شیر او شده است را تحمل نکنند و موجب دردهای شکمی و یا تولید قولنج در آن ها شود. از جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود حبوبات، برخی ادویه ها، هندوانه، خربزه، انگور سیب، آلو، زردآلو، هلو، برخی سبزیجات، خیار گل کلم، اسفناج، کلم ها، بادمجان، گوجه، سیب زمینی، قارچ، شلغم، سیر، پیاز، تربچه، مارچوبه، موسیر 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 آن ماده غذایی خودداری کند.