تغذیه مادر در دوران شیردهی

تغذیه بعد از زایمان بایستی کم حجم ، مقوی و قابل هضم باشد . استفاده از غذا ها و قرار دادن ماست در برنامه غذایی روزانه به میزان ۴ ـ ۳ لیوان در روز و مایعات فراوان به صورت شربت ، آب میوه ها ، سوپ های متنوع ، شیر برنج و فرنی مفید است .

غذاهایی چون کلم و سیر ، پیاز و شلغم شیر را بد بو کرده و باعث شیرنخوردن نوزاد می شود . حتی المقدور از خوردن شیر در این دوران اجتناب کنید چون باعث نفخ در شیرخوار شما می گردد وبجای آن از سایر فراورده های لبنی استفاده شود.

نیازهای غذایی مادر دوران شیردهی

مادر برای تولید شیر علاوه بر نیازهای روزانه خود به ۵۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد که این ۵۰۰ کیلو کالری انرژی را از چربی ذخیره شده بدن در طی بارداری استفاده می کند . این مسأله سبب می شود که اگر بر اساس مقادیر توصیه شده در دوران شیردهی غذا مصرف کند به مرور زمان هر ماه نیم کیلو لاغر می شود.

به این ترتیب به تدریج چاقی دوران بارداری برطرف می گردد.

پروتئین : ۱۵ گرم اضافه می شود که با مصرف ۳ لیوان ماست ، یک عدد تخم مرغ ، ۳۰ ـ ۱۸ گرم گوشت و حبوبات تأمین می شود.

املاح : بهترین املاح کلسیم و آهن هستند . برای تأمین کلسیم بهتر است مادر ۴ ـ ۳ لیوان شیر یا ماست در روز مصرف کند یا از سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج ، نعناع ، جعفری، کرفس، کلم و یا مغز بادام و بادام زمینی استفاده نماید . پس خیلی خوب است که مادر شیرده هفته ای یکبار خورشت کرفس بخورد و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی میل کند . بهتر است مادرانی که کم خونی دارند هفته ای یکبار جگر بخورند و در طول روز حتماً یک عدد تخم مرغ و مقدار ۳۰۰ ـ ۱۸۰ گرم گوشت قرمز و حبوبات میل کنند که برایشان مفید است.

ویتامین ها : مادر برای تأمین ویتامین های لازم بدن حتماً به ۶ ـ ۵ لیوان سبزیجات تازه (به صورت سالاد و سبزی پخته شده در غذا) نیاز دارد که می تواند به صورت سالاد یا سبزی پخته شده در غذا باشد و هر روز ۵ ـ ۴ عدد میوه میل کند.

چربی ها : در شیر مادر یک سری چربی های غیر اشباع موجود است که در غدد پستان ساخته نمی شود و باید از طریق غذا تأمین شوند

پس بهتر است مادر هفته ای یکبار ماهی مصرف کند و از روغن زیتون در سالاد از روغن هایی که امگاء ۳ داشته باشند استفاده نماید.

آب: مادر در روز به ۸ ـ ۶ لیوان آب یا آب میوه نیاز دارد.

کربوهیدرات ها : مادر به میزان متناسب بایستی از کربوهیدراتها (نان و غلات ، برنج و ماکارونی) استفاده نماید.

مواد غذایی غیر مجاز برای مادران شیرده

۱ـ دم کرده های گیاهی که گاهی این دم کرده ها مثل چای نعنا و گل گاوزبان موجب بروز آثار جانبی مثل تهوع و استفراغ در مادر می شود. این ترکیبات وارد شیر شده و امکان دارد موجب بروز همین عوارض در نوزاد شود.

۲ـ کافئین : کافئین وارد شیر مادر شده موجب تحریک پذیری نوزاد می شود بنابراین توصیه می شود مادر شیر کمتر از ۲ لیوان در روز قهوه و کاکائو مصرف کند.

۳ـ قند مصنوعی : اثر قندهای بدون کالری و محصولات شیرین و بدون قند بر نوزاد نامشخص است پس بهتر است مصرفشان در شیردهی محدود شود.

۴ـ ادویه جات. مصرف زیاد ادویه جات طعم شیر مادر را عوض می کند که بهتر است در شیردهی کمتر ادویه مصرف شوند.

لازم به ذکر است مصرف دم کرده زیره سبز ، علاوه بر ازدیاد تولید شیر باعث کاهش نفخ نوزاد هم می شود همچنین باعث کاهش وزن در مادر نیز می شود.



نمونه یک رژیم غذایی مناسب برای یک مادر شیرده

صبحانه	نان سبوس دار ۳ برش + پنیر ۳۰ گرم + کره ۲ قاشق مربا خوری+ عسل یا مربا ۲ قاشق مربا خوری+ شیر کم چرب ۱ لیوان
ساعت ۱۰	میوه ۱ عدد ، چای و کیک
ناهار	لوبیا پلو با سالاد شیرازی : گوشت ۱۲۰ گرم ، کته ۱۵ قاشق غذا خوری،لوبیا سبز پخته یک دوم لیوان، روغن مایع ۲ قاشق مربا خوری، ماست کم چرب ۱ لیوان خیار ۱ عدد ، گوجه ۱ عدد ، نصف پیاز به همراه آبلیمو و روغن زیتون
عصرانه	میوه ۲ عدد ، نان ۲ برش ، پنیر ۳۰ گرم ، گردو ۲ مغز کامل
شام	کوکوی سبزی با ماست ، تخم مرغ ۱ عدد، سبزی خام ۲ لیوان ، نان ۲ برش ، روغن مایع ۲ قاشق غذا خوری ماست کم چرب ۱ لیوان
پیش از خواب	شیر کم چرک ۱ لیوان ، عسل ۱ قاشق غذا خوری

این رژیم حاوی
۲۷۰۰ کیلو کالری انرژی
۳۴۴ گرم کربوهیدرات
۹۷ گرم پروتئین
۸۸ گرم چربی است.

تغذیه مادر در دوران شیردهی



بیمارستان درمانی- آموزشی
سینا زرند