

اهداف تغذیه اصولی در دوران شیر دهی:

- ۱- تامین نیازهای تغذیه ای مادر پس از زایمان و دستیابی به وزن مطلوب.
- ۲- کمک به تامین ترشح کافی شیر مادر و پیشگیری از کمبودهای تغذیه ای مادر، از طریق بازسازی ذخایر بدن او که برای تولید شیر به طور مرتب به مصرف می رسد.
- ۳- تشویق و آموزش مادر برای شروع تغذیه کودک با شیر خودش به مدت حداقل یک سال و تداوم شیر دهی.

اصول تغذیه صحیح:

رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی تنوع غذایی، یعنی اطمینان از مصرف همه گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها) تعادل یعنی 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).

**غلات:** غلات منشاء کربوهیدرات و منبع اصلی انرژی بدن است. غلات کامل و فرآورده های غنی شده آن حاوی فیبر، آهن، ویتامین های ب و انواع مواد معدنی و پروتئین ضروری برای بدن است. برای دریافت صحیح این گروه غذایی باید روزانه از مصرف حداقل نیمی از غلات مصرفی به شکل غلات کامل یا غلات سبوس دار اطمینان پیدا کنید.

- در موقع خرید به جای خریداری نان سفید و نان های حجیم بهتر است غلات کامل، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار و انواع نان گندم یا نان جو سبوس دار را خریداری کنید

**میوه ها و سبزیجات:** میوه ها و سبزیها از آنجایی که منبع انواع مختلف ویتامین ها و مواد معدنی ضروری و فیبر تسهیل کننده هضم (و برطرف کننده یبوست) است. ویتامین سی موجود در میوه ها و سبزی ها به جذب آهن و ارتقاء سطح سلامت مادر و نوزاد کمک می کند.

• سبزیجات با برگ سبز تیره دارای ویتامین A، آهن و اسید فولیک هستند که از دیگر مواد مغذی حیاتی طی این دوران محسوب می شود.

• با افزودن سبزی ها به انواع غذاهای در حال طبخ و یا مصرف سبزی خوردن و سالاد حاوی انواع سبزیجات سر سفره غذا می توانید دریافت این گروه های اصلی غذایی را افزایش دهید.

• روزانه سعی کنید از انواع گوناگون و متنوعی از سبزیجات و میوه جات اعم از سبزیجات و میوه جات به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره و سبز روشن میل بفرمائید.

• مصرف انواع میوه جات می تواند به شکل سالاد مخلوط میوه جات و آبمیوه ها و یا کمپوت آنها باشد.

• ترجیحاً بهترین شکل مصرف میوه ها به صورت تازه و مصرف میوه کامل است.

**گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات**

انواع اقلام غذاهای این گروه منبع خوب پروتئین، ویتامین های ب و آهن می باشد. پروتئین برای سلامت شما و رشد کودک شما ضروری است. بنابراین بهتر است تا حد امکان اقلام غذایی این گروه را در همه وعده های غذایی خود مصرف کنید. اضافه کردن پنیر و تخم مرغ به عنوان منابع غذایی خوب و سرشار از پروتئین می تواند دریافت غذایی پروتئین شما را افزایش دهد.

• مصرف ماهی منبع اسیدهای چرب امگا ۳ که به صورت بخارپز، آبپز و طبخ شده در فر تهیه شده باشد می تواند به رشد مغز نوزاد شما کمک کند.

**لبنیات و فرآورده های لبنی:** کلسیم موجود در شیر و لبنیات و انواع فرآورده های لبنی آن اعم از ماست، دوغ، کشک و ... برای رشد استخوان و دندان های کودک شما لازم است. لبنیات همچنین حاوی ویتامین دی و پروتئین نیز می باشد، که برای رشد نوزاد لازم و حیاتی است.

• در صورتی که مادر به عدم تحمل لاکتوز مبتلا است و با نوشیدن شیر با علائمی نظیر دل درد و دل پیچه و یا حتی اسهال مواجه می شود، می توان از شیر کم لاکتوز یا شیر بدون لاکتوز استفاده کرد و یا حتی قرص های حاوی آنزیم لاکتاز (پروتئینی که به دلیل کمبود در بدن مادر باعث بروز این علائم می شود) را می توان از داروخانه ها بدون نسخه



## موضوع:

## تغذیه در دوران شیردهی



## تهیه کننده:

سارا شیرزاد چناری

عضو هیئت آموزشی دانشکده پرستاری و مامایی

شهید بهشتی رشت

ادویه ها و چاشنی های غذایی مانند فلفل، پیاز، سیر، کلم و زیره طعم شیر را تغییر میدهند و باعث بی میلی نوزاد به خوردن شیر میشود. بنابراین بهتر است در مصرف آنها زیاده روی نکنید.

مصرف حبوبات مانند لوبیا، نخودو .. ممکن است باعث نفخ نوزاد و دل درد وی شود، برای کاهش این عوارض میتوانید قبل از مصرف حبوبات را چندساعت در آب خیسانده و آب آن را دور بریزید .

مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای پررنگ ، شکلات و کاکائو را کاهش دهید زیرا باعث تحریک پذیری نوزاد و اختلال در خوابش میشود.

منابع:

Krause –

Human Nutrition –

Modern –

– راهنمای رژیم درمانی انجمن تغذیه ایران

تهیه کرده و همزمان با میل کردن شیرآن قرص را نیز مصرف نمود.

• مصرف ۳ فنجان شیردرطی دوران شیردهی می تواند تامین کننده نیاز مادر و نوزاد باشد.

## توجه:

دم کرده های گیاهی (مثل چای نعناع و گل گاو زبان و ..) در این دوران غیر مجاز میباشد زیرا ممکن است باعث حالت تهوع و استفراغ شده و چون ترکیبات آن وارد شیر میشود ممکن است باعث ایجاد حساسیت در نوزاد شما گردد. بادام زمینی نیز از دیگر اقلامی است که میباشد در مصرف آن احتیاط کنید زیرا امکان ایجاد حساسیت در نوزاد وجود دارد.

حدود ۶۰٪ وزن خشک مغز نوزاد را اسید های چرب امگا۳ و امگا۶ تشکیل میدهد که این موضوع اهمیت دریافت چربی های ضروری را نمایان میسازد. مقدار و نوع چربی شیر تحت تاثیر رژیم غذایی مادر میباشد بنابراین بهتر است مصرف چربی های ضروری که منابع آن ماهی ها و روغن زیتون مغزیجات بخصوص گردو میباشند را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

قرار گرفتن در برابر تابش مستقیم آفتاب برای تامین ویتامین دی روزانه یک ربع توصیه میشود.

استرس، اضطراب و خستگی باعث کاهش ترشح شیر میشود. توصیه میشود از قرار گرفتن در این موقعیت ها تا حد ممکن پرهیز کنید. ورزشهای سنگین بی هوازی باعث تولید اسیدلاکتیک شده که روی طعم شیر تاثیر میگذارد. فعالیت های هوازی مثل پیاده روی مناسب میباشد.