

اگر مادری هستید که به تازگی فرزندی به دنیا آورده اید و قصد دارید خودتان به او شیر بدهید به شما تبریک می گوئیم و باید مراقب تغذیه خودتان هم باشید. تغذیه مادران شیرده از آنجا اهمیت پیدا می کنند که باید هم نیازهای مادر وهم نیاز های کودک اورا تامین کند . دوران شیردهی به خصوص شش ماه اول که تغذیه نوزاد منحصر" از شیر مادر است و کودک غذای دیگری نمی خورد توجه به این امر اهمیت بیشتری دارد. شیردهی دورانی خاطره انگیز برای مادر است . سختی ها و شیرینی هایش همه در ذهن مادر به خوبی نقش می بندد مادر و کودک عاشق و نیازمند یکدیگرند. و مادر فداکارانه آنچه در روح و جسمش دارد به کودک می بخشد و برای آن که بتواند با سلامت کامل و خاطره ای خوش این دوران را به پایان برساند ، باید بداند که چگونه نیازهایش را تامین کند.

در دوران بارداری ، جنین بسیاری از ذخایر بدن مادر را مصرف می کند و اگر مادر در دوران شیردهی تغذیه نامناسبی داشته باشد به مرور خصوصا" با زایمان های مکرر قوایش تحلیل می رود، استخوانهایش پوک می شود ، ریزش مو پیدا می کند و گاهی ار ترس این که این عوارض پیش آید آنقدر پرخوری می کند که وزنش بالا رفته و بازگشت به وزن پیش از بارداری بسیار مشکل خواهد شد . پس بسیار اهمیت دارد مادر دقیقا" بداند چه میزان انرژی و مواد مغذی نیاز دارد.



انرژی : مادر برای تهیه شیر ۵۰۰ کالری انرژی اضافه بر نیاز بدنش لازم دارد به عبارتی اگر پیش از بارداری ۲۰۰۰ کالری انرژی در روز نیاز او را تامین می کرده است در شیردهی ۲۵۰۰ کالری انرژی لازم دارد . علاوه بر این ۵۰۰ کالری مقداری انرژی هم از چربی های ذخیره شده در دوران بارداری تامین می شود که این مساله باعث می شود اگر مادر بر اساس مقادیر خواسته شده در این دوران غذا مصرف کند به مرور هر ماه نیم کیلو لاغر می شود ( چاقی دوران بارداری برطرف خواهد شد). براساس میزان انرژی لازم در دوران شیردهی ، غذاهای تامین کننده آن داده می شود.

### 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 ، ۱ عدد 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 کم خونی باشد مصرف قرص فرسولفات ضروری است . برای تامین کلسیم مادر باید در روز ۳ تا ۴ لیوان شیر کم چربی و سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج ، نعنای ، جعفری ، کرفس و کلم و نیز مغز بادام و بادام زمینی مصرف کند. پس خیلی خوب است که مادر شیرده هفته ای یک بار خورش کرفس بخورد و هر روز چند عدد بادام زمینی میل کند.

بهتر است مادرانی که کم خونی دارند ، هفته ای یک بار جگر بخورند و در طول روز ۱ عدد تخم مرغ و مقداری گوشت قرمز میل کنند. کردو نیز برای این مادران مفید است .

### ویتامین ها

برای تامین ویتامین های لازم ، مادر حتما" به ۵ تا ۶ لیوان سبزیجات تازه به صورت 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 شیر مادر 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 کند.



**مرکز آموزشی درمائی الزهرا(س)  
تغذیه مادر در دوران شیردهی**



**گروه هدف: مادران شیرده  
تهیه و تدوین: حمیده نیک زاد مسئول آموزش به**

**بیمار NICU1**

۱۳۹۸

آخرین بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

**قند مصنوعی** : اثر قند های بدون کالری و محصولات شیرین و بدون قند بر نوزاد مشخص نیست . پس بهتر است مصرف این مواد در شیردهی محدود شود.  
**ادویه جات زیاد** : مصرف زیاد ادویه طعم شیر را عوض میکند که بهتر است در شیردهی کمتر ادویه مصرف شود.

**منبع:** Diet for Breastfeeding Mothers 2019

شماره بیمارستان : ۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱

داخلی NICU1 : ۲۲۲

داخلی NICU 2 : ۵۰۰

داخلی نوزادان : ۲۳۵

آموزش و مشاوره شیردهی همه روزه به غیر از ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۴ در کلینیک

مشاوره شیردهی داخلی ۴۷۳

مکان : ساختمان شماره ۲ طبقه همکف

مطالب آموزش به بیمار و سامانه پاسخگوئی

به سوالات در منوی آموزش به بیمار به

آدرس زیر

<https://alzahrahospt.tbzmed.ac.ir>

**مایعات**

در این دوران ، شیردهی و آزاد شدن اکسی توسین ( هورمون آزاد شده از هیپوفیز ) باعث می شود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند. به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب می نوشد و اگرچه تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد ولی مادر در روز به ۶ تا ۸ لیوان آب یا آب میوه نیاز دارد .

مواد غذایی که مادر می خورد و می نوشد بر روی شیردهی تاثیر می گذارد به طوری که اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند نوزاد در واقع با رفتارش مادر را متوجه می ساز مانند گریه کردن ، خواب کم، بیقراری و...همچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای آزرژی زا دقت کافی داشته باشد زیرا مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج معمولی در نوزاد می شود از جمله کلم و شیر گاو

**چه مواد غذایی برای مادران شیرده مجاز نیست؟**

**دم کرده های گیاهی** : گاهی دم کرده های گیاهی مثل چای نعناع و گل گاو زبان موجب بروز اثرات جانبی مثل تهوع و استفراغ در مادر می شود و ترکیبات این نوشیدنی ها وارد شیر شده و امکان دارد همین اثرات در نوزاد هم بروز کند.

**کافئین** : کافئین وارد شیر مادر شده و موجب تحریک پذیری نوزاد می شود بنا براین توصیه می شود مادر شیر ده کمتر از ۲ لیوان در روز قهوه و کوکا مصرف کند شکلات و کاکائو هم دارای تئو برومید است که مانند کافئین محرک است و بهتر است مصرفش محدود شود.