



# تغذیه مناسب در شیردهی



تابستان ۹۹

واحد آموزش سلامت



## گروه های غذایی مفید در شیردهی

### یک باور غلط:

در بعضی از مناطق کشور، بعد از زایمان مادر، به دلیل اینکه این غذا سرد مزاج است و بعد از زایمان برای مادر خوب نیست یا این غذا گرم مزاج است و باعث زردی کودک می شود و هزار دلیل غیر موجه دیگر... گروهی از مواد غذایی را برای وی محدود یا حذف می کنند در حالی منابع معتبر تغذیه تاکید دارند به جای حذف اینگونه غذاها کافیتست مزاج آنان را از گرمی یا سردی مطلق معتدل گردانیم تا بتوانیم از مزایای تمام گروه های مواد غذایی بهره مند گردیم.

از آنجایی که بدن مادرشیرده نیاز به ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بیشتر از فرد عادی دارد وی به مصرف تمام گروه های غذایی شیر و لبنیات، پروتئین ها، نان/غلات و میوه/سبزی ها نیاز دارد لذا محدودیت یا عدم مصرف هر کدام از این گروه ها تاثیرات بدی بر روی مادر و کودک دارد. همچنین کودکانی که مادرانشان از همه گروه های غذایی استفاده می کنند با مزه های مختلفی در شیر آشنا می شوند که این باعث می شود در زمان شروع غذای سفره با اشتیاق بیشتری غذاهای مختلف را مصرف کنند.



## مقدمه:

شیر مادر بهترین انتخاب برای تغذیه شیرخواران است که حاوی موادی است که از نظر کیفیت و کمیت قابل جذب برای شیرخوار بوده، انرژی و رشد کودک را تامین می نماید. با توجه به فواید شیر مادر باید هر چه زودتر تغذیه با آن شروع شود. میزان و کیفیت شیر مادر با تغذیه مادر تاثیر مستقیم دارد، از آنجا که شیر مادر مهمترین منبع تغذیه کودک تا پایان دو سالگی است و زیر بنای رشد کودک بر پایه مصرف آن نهاده شده است. لذا مادر برای داشتن شیر با میزان و کیفیت بالا نیاز به دریافت مواد غذایی مفید و حذف مواد غذایی و خوراکی های مضر دارد. تغذیه مناسب مادر در شیردهی باعث تامین نیازهای اساسی بدن مادر و کودک، پیشگیری از عوارض بعد از بارداری و زایمان در مادر و پیشبرد رشد جسمی و ذهنی در کودک می شود. در این کتابچه با گروه های غذایی مفید و مضر در شیردهی آشنا می شویم، امید است با بهره مندی از مطالب آن در راستای تامین قوای لازم مادر و کودک گامی بلند برداشته شود.



## گروه های شیر و لبنیات

افزایش شیر مادر بسیار موثر است، هیچ دلیلی بر محدودیت یا حذف کامل آن وجود ندارد. لذا راهکارهای متعدد جهت تعدیل طبیعت سرد آن وجود دارد مانند:

• هنگام مصرف شیر، آن را با یک قاشق مربا خوری عسل یا شیره خرما و یا با مقدار بسیار کمی دارچین یا زنجبیل مخلوط کرده و میل کنید.

• هنگام مصرف دوغ یا ماست به آن یک قاشق چایخوری نعناع، آویشن یا زنیان اضافه و سپس میل کنید.

• هنگام مصرف پنیر به آن اندکی زیره یا سیاهدانه اضافه کنید و سپس میل کنید، این مواد علاوه بر معتدل کردن طبیعت پنیر اثر ضد نفخ نیز دارد.

این گروه مهمترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن به خصوص در دوران شیردهی بشمار می روند، کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها برای کودک در حال رشد و تامین کلسیم بدن مادر نقشی ضروری دارد. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان ها قرار دارد. در این گروه علاوه بر شیر فرآورده های آن مثل ماست، پنیر، کشک و بستنی قرار می گیرند. این گروه دارای کلسیم، فسفر، پروتئین، ویتامین B2 ، ویتامین B12 ، ویتامین A و سایر مواد معدنی است. مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آنکه مهمترین منبع کلسیم و فسفر می باشد برای استحکام استخوان ها و دندان ها لازم است، همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفید می باشد.

میزان مصرف این گروه غذایی در دوران شیردهی ۵ وعده در روز می باشد که نشان از اهمیت بسیار بالای آن در دوران شیردهی دارد. از آنجایی که برخی افراد نسبت به مصرف شیر حساسیت دارند می توانند از سایر مواد غذایی گروه لبنیات استفاده کنند. در صورتی که به مابقی گروه لبنیات نیز حساس باشند باید طبق نظر پزشک از مکمل های کلسیم استفاده کنند. برخی از افراد به دلیل طبیعت سرد گروه لبنیات از مصرف آن بعد از زایمان اجتناب می کنند، از آنجایی که گروه لبنیات به دلیل تامین کلسیم گروه غذایی اصلی در شیردهی است و در



## گروه پروتئین ها

می کند و به همین دلیل پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا نامیده می شود. پروتئین تخم مرغ با ارزش بیولوژیکی ۱۰۰ از نظر کیفیت در بالاترین سطح قرار دارد و پس از آن پروتئین شیر و سپس پروتئین گوشت، به ترتیب از کیفیت بالایی برخوردارند.

پروتئین گیاهی معمولاً تمام اسیدهای آمینه ضروری را ندارد بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثال هایی از این نوع ترکیب که در فهرست غذاهای سنتی ما وجود دارد عدس پلو، لوبیا پلو، باقلا پلو، ماش پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان می باشد.

پروتئین ماده مغذی ضروری برای رشد و ترمیم بافت های بدن بشمار می رود به همین دلیل، پروتئین ها مواد سازنده بدن نامیده می شوند که از اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری تشکیل شده اند. مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند نقش مهمی در تامین پروتئین بدن دارند. مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین، دو ریزمغذی آهن و روی را هم دارند. به همین دلیل برای رشد و خون سازی لازم هستند.

پروتئین دارای منبع غذایی حیوانی (شامل انواع گوشت ها و تخم مرغ) و منبع غذایی گیاهی (شامل حبوبات و مغزها مثل پسته، بادام، گردو و ...) می باشد. پروتئین حیوانی تمام اسیدهای آمینه ضروری برای رشد و ترمیم بدن را تامین

**لازم به ذکر است جهت پیشگیری از بروز نفخ در مادر و کودک، حبوبات را از شب قبل حتما خیس دهید و آب آن را چندین بار عوض کنید.**

با توجه به ارزش بالای غذایی ماهی در دوران شیردهی و عدم حذف مصرف آن، جهت از بین بردن سرد مزاجی ماهی بعد از مصرف آن دو تا سه دانه خرما میل کنید.

مصرف مقدار کمی پروتئین حیوانی همراه با یک پروتئین گیاهی نیز ارزش پروتئین را افزایش می دهد مثال هایی از این ترکیب شامل: شیر برنج، نان و شیر، نان و ماست، نان و پنیر، ماکارونی با پنیر، نان و تخم مرغ می باشد. میزان مصرف این گروه غذایی در دوران شیردهی ۳ وعده در روز می باشد که نشان از اهمیت بالا در مصرف آن در دوران شیردهی دارد.

## گروه نان و غلات

مواد غذایی مثل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می‌گیرند. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر هستند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامین‌های گروه B آهن و پروتئین نیز هستند. برخی از مواد غذایی این گروه مانند برنج، جو علاوه بر تامین انرژی مادر، تاثیر زیادی در افزایش شیر وی دارند اما گاهی برخی افراد بعد از زایمان به دلیل طبیعت سرد و نفاخ بودن این مواد از خوردن آنها امتناع می‌کنند.

### حال پس برای دریافت این مواد غذایی چه باید کرد؟

کافیست برای گرفتن نفخ و سردی برنج، هنگام طبخ از شوید یا زیره استفاده کنید. شوید و زیره

علاوه بر رفع مشکل نفاخ بودن و سرد مزاج بودن برنج، در افزایش شیر مادر نیز تاثیرگذار است. همچنین برای رفع مشکل نفاخ بودن جو آن را چندین ساعت بخیسانید و در آب گوشت گوسفندی و مقداری ادویه گرم مزاج بپزید تا سردی آن نیز گرفته شود. همچنین اگر همچنان با مصرف این گروه مواد غذایی دچار نفخ شدید بعد از مصرف حتما یک لیوان عرق نعنا یا عرق زیره یا دم کرده رازیانه مصرف کنید. به یاد داشته باشید غذاهای نفاخ با ترشح در شیر مادر باعث دل پیچه و نفخ در کودک می‌شود پس حتما این نکات را در از بین بردن نفخ آن‌ها رعایت کنید.

میزان مصرف این گروه غذایی در دوران شیردهی ۳ وعده یا بیشتر در روز می‌باشد.

## گروه میوه و سبزی ها

گروه میوه و سبزی ها

انواع میوه ها و سبزی ها در این گروه جای می‌گیرند. میوه و سبزی ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. این گروه شامل انواع میوه ها و سبزی های برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی می‌باشد. این گروه دارای انواع ویتامین های A ، B ، C ، مواد معدنی مانند پتاسیم ، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است که علاوه بر پیشگیری از یبوست در مادر و کودک، بر افزایش میزان و کیفیت شیر موثر است. لازم به ذکر است مصرف برخی از سبزیجات مانند انواع کلم ها مانند قمری / کلم برگ / گل کلم و بروکلی به دلیل اثر نفاخ بودنش بر روی مادر و کودک و تغییر طعم شیر مادر و جعفری بدلیل کاهش تولید شیر مادر در دوران شیردهی بسیار محدود کنید همچنین مصرف انواع میوه ها و سبزی ها علاوه بر تامین آب و مواد معدنی لازم برای مادر و کودک، از بروز یبوست در آنان نیز جلوگیری می‌کند. بنابراین از مصرف این گروه غذایی به هیچ عنوان غفلت نکنید. میزان مصرف این گروه غذایی در دوران شیردهی ۳-۵ وعده در روز می‌باشد که نشان از اهمیت بالا در مصرف آن در دوران شیردهی دارد.

**روزانه حداقل ۸ لیوان آب، آب میوه های طبیعی، شیر علاوه بر افزایش شیر مادر باعث تامین مایعات و مواد معدنی بدن مادر و کودک می‌شود.**



لازم به ذکر است از مکمل های آهن، انواع ویتامین ها، کلسیم طبق دستور پزشک در کنار تغذیه صحیح استفاده کنید.



## محدودیت های رژیم غذایی در شیردهی

### منابع:

1. Novak.sara. The Breastfeeding Diet. Medically Reviewed by Lauren Crosby, M.D., F.A.A.P. on April ۲۰۲۰, ۱۵
2. Centers for Disease Control and Prevention, Maternal Diet, February ۲۰۲۰.
3. National Institutes of Health, National Library of Medicine, Early-Life Exposure to Non-Nutritive Sweeteners and the Developmental Origins of Childhood Obesity: Global Evidence from Human and Rodent Studies, February ۲۰۱۸.
4. American Academy of Pediatrics, Alcohol and Breastmilk, August ۲۰۱۹.
5. U.S. Department of Health and Human Services, Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, When breastfeeding, how many calories should moms and babies consume?, January ۲۰۱۷.
6. Mayo Clinic, Breast-feeding nutrition: Tips for moms, April ۲۰۱۸.
7. www.behdashti.jums.ac.ir
8. برکاتی ح و همکاران. راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر. ۱۳۹۵. قم. اندیشه ماندگار

• از مصرف خودسرانه برخی داروهای گیاهی و شیمیایی به دلیل تاثیر در شیر مادر خودداری کنید.  
• از مصرف لبنیات به خصوص شیر گاو، گوجه فرنگی، سویا، گندم، مرکبات مانند پرتقال، ذرت، بادام زمینی، ماهی صدف در صورت بروز علائم حساسیت مانند اسهال، آبریزش از چشم و بینی، خس خس سینه، بی قراری و تحریک پذیر خودداری کنید.

به یاد داشته باشید یک مادر با استفاده از تغذیه صحیح و داشتن خواب و استراحت کافی می تواند کودک خود را با شیر با کیفیت تر تغذیه کند.

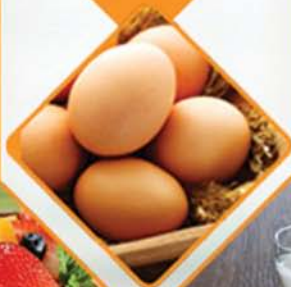


اکنون که با گروه های غذایی مفید در شیردهی آشنا شدید، لازم است با یک سری ممنوعیت های غذایی نیز آشنا شوید تا کیفیت شیرتان افزایش یابد.  
• از مصرف غذا های بسیار چرب خودداری کنید.  
• مصرف انواع کلم ها مانند قمری/ کلم برگ/ گل کلم و بروکلی، پیاز به دلیل ایجاد نفخ و کولیک در کودک را به حداقل برسانید.  
• از مصرف بیش از اندازه قهوه، نوشیدنی های کافئین دار، شکلات، کاکائو به دلیل ایجاد بی خوابی و تحریک پذیری در کودک و کاهش تولید شیر مادر پرهیز کنید.  
• از مصرف الکل و نوشیدنی های حاوی آن به دلیل ایجاد خواب آلودگی و ضعف مادر و کودک، کاهش تولید شیر و تغییر در طعم شیر مادر به شدت اجتناب کنید.  
• از مصرف سیر یا ادویه های تند به دلیل تغییر در طعم شیر مادر خودداری کنید.  
• مصرف ماهی های حاوی جیوه مانند شمشیر ماهی، مارلین، کوسه، ماهی تن بزرگ و ... به دلیل ایجاد مسمومیت محدود کنید.  
• از مصرف غذاهای کنسروی و دارای مواد نگهدارنده و افزودنی مانند سوسیس، کالباس و ... اجتناب کنید.  
• از مصرف انواع نوشیدنی های گازدار پرهیز کنید.

نان و غلات



شیر و لبنیات



پروتئین ها

