



تغذیه مادران شیرده

مصرف مواد مغذی به مقدار لازم و کافی در دوران شیردهی، مادر را در تداوم شیردهی موفقیتی آمیز خود کمک میکند. تغذیه مناسب مادر در این دوران برای حفظ بنیه، سلامت و اعتماد به نفس مادر و هم چنین تامین نیازهای تغذیه ای نمودار ضروری می باشد. توجه به تغذیه دوران شیردهی از جهت حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر نیز اهمیت زیادی دارد.

حجم شیر مادر رابطه مستقیم با تکرر شیردهی دارد. تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر سبب می شود شیر بیشتری تولید شود. با شروع مصرف غذاهای کمکی و کاهش دفعات شیردهی، حجم شیر تولید شده نیز کاهش می یابد و بالطبع نیاز افزایش یافته مادر به مواد مغذی نیز تعدیل می شود.

توجهات تغذیه ای خاص در دوران شیردهی:

تعداد واحد های توصیه شده در هر گروه از مواد غذایی در هرم غذایی مشابه دوران بارداری است.

- نیاز مادر شیرده به کالری حدود ۵۰۰ کیلو کالری بیش از دوران قبل از بارداری است. برای تامین این مقدار کالری علاوه بر مواد غذایی مقوی (شامل انواع چربی ها و پروتئین، که لازم است در این دوران مصرف شود) از چربی های ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری نیز استفاده می شود. ذخایر چربی مادر که در طی بارداری ذخیره شده است، ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلوکالری از انرژی مورد نیاز برای تولید شیر را فراهم می کند دریافت کالری ناکافی سبب کاهش تولید شیر می شود.
- مادران شیرده جهت پیشگیری از کم آبی بدن باید به اندازه کافی (حدود ۱۰-۸ لیوان در روز) مایعات شامل شیر، دوغ، چای و آب میوه بنوشند و حتی مواد غذایی آب دار مانند انواع آش سوپ و انواع خورش ها میل کنند. به عنوان مثال نوشیدنی یک لیوان شیر، آب میوه یا آب در هر وعده غذا و هر نوبت شیردهی توصیه می شود. لازم به ذکر است تولید شیر مادر بستگی به مقدار مصرف مایعات ندارد به عبارت دیگر افزایش مصرف مایعات سبب افزایش

تولید شیر نمی شود. از طرف دیگر، مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کواکولا و ... باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد مکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتهاپی و کم خوابی شیر خوار شود. هم چنین از نوشیدن الکل باید خودداری کرد.

- از نظر ویتامین ها، غذای مادر شیرده باید حاوی مقادیر کافی از ۵ گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات ، گروه سبزی ها ، گروه میوه ها، گروه گوشت ، حبوبات و تخم مرغ و گروه شیر و لبنیات باشد. مقدار ویتامین موجود در شیر مادر عمدتا انعکاسی از مقدار ویتامین مصرفی مادر است. میزان ویتامین D شیر مادر به میزان قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید وابسته است.



- از نظر املاح معدنی، برخی از این مواد مانند کلسیم، فسفر، آهن و روی وابسته به دریافت غذایی روزانه مادر نیست و از ذخایر بدن او در شیر وارد می شوند. اما مقدار برخی املاح مانند ید در شیر مادر ارتباط مستقیمی با تغذیه او دارد. توصیه می شود مادران شیرده از نمک ید دار تصفیه شده به مقدار کافی و با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند یعنی با نگهداری نمک ید دار در ظروف در بسته و دور از نور، ید موجود در نمک را حفظ کنند. هم چنین توصیه می شود جهت پایدار ماندن ید در غذاها، نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود. بنابراین در هر حال تغذیه مناسب مادر شیرده جهت تامین انواع املاح ضروری مخصوصا کلسیم ، آهن و ید برای سلامتی مادر و شیرخوار ضروری است. هیپو تیروئیدیسم نوزادی در شیرخواران مادرانی که دریافت کافی ید ندارند، گزارش شده است.

- از نظر مکمل ها لازم است مصرف قرص فرو سولفات تا ۳ ماه بعد از زایمان به منظور تکمیل ذخایر آهن بدن ادامه یابد.

- مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است بر طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود. با توجه به تاثیر

برخی مواد غذایی بر طعم شیر، در صورتی که شیر خوار از شیر خوردن امتناع می کند بهتر است مادران از مصرف این مواد خودداری کرده یا مصرف آن را محدود کنند.



- کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد. لازم به ذکر است که شیردهی خود سبب کاهش تدریجی وزن مادر می شود، با این شرط که مواد مغذی لازم با مصرف مواد غذایی مناسب و کافی برای مادر تامین شود.

کاهش وزن دوران شیردهی باید بیشتر متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیت های بدنی باشد تا کم خوری و محدود کردن رژیم غذایی. وزن گیری مناسب شیر خوار در طول دوران شیرخوارگی بخصوص ۶ ماه اول نشان دهنده کافی بودن مقدار شیر مادر می باشد و مادر با اطمینان از کافی بودن شیر خود می تواند کمتر از ۴۵۰ گرم در هفته کاهش وزن داشته باشد. زنان شیرده دارای اضافه وزن می توانند انرژی دریافتی روزانه را تا ۵۰۰ کیلوکالری کاهش دهند. اینکار با محدود کردن مصرف غذاهای سرشار از چربی و قند های ساده امکان پذیر است. اما لازم است منابع غذایی سرشار از کلسیم بخصوص شیر ولبنیات، سبزی ها و میوه ها بیشتر مصرف شود.

- تولید شیر در مادران مبتلا به سوء تغذیه شدید ممکن است از سایر مادران کمتر باشد. در این مورد و مواردی که BMI (نمایه توده بدنی) کمتر از ۱۸/۵ می باشد، مادران باید انرژی دریافتی روزانه خود را تا ۷۵۰ کیلوکالری افزایش دهند. رعایت موارد زیر برای بهبود وضعیت سلامت مادر شیرده و افزایش تولید شیر پیشنهاد می شود:
- ✓ تنوع غذایی را رعایت کرده و از انواع گروه های غذایی اصلی شامل نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، چربی ها و روغن ها به میزان توصیه شده استفاده کنند.
- ✓ در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا، خامه و کره استفاده کنند.
- ✓ در میان وعده ها از بیسکویت، کیک، شیرینی، شیر، بستنی (پاستوریزه)، کلوچه، نان و پنیر، خرما، سیب زمینی پخته، میوه های تازه و خشک و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته، فندق) استفاده کنند.
- ✓ از گروه نان و غلات (نان، برنج و ماکارونی) بیشتر استفاده کنند.

✓ سبزی خوردن و زیتون در کنار غذا مصرف کنند.

✓ جهت تحریک اشتها، از انواع چاشنی ها در طبخ غذاها استفاده کنند.

• مادر شیرده حتی اگر مبتلا به سوء تغذیه باشد می تواند شیر تولید کند اما باید توجه داشت که در چنین شرایطی ذخایر غذایی بدن مادر صرف تولید شیر می شود و در نتیجه مادر به دلیل تخلیه ذخایر بدنی خود و احساس ضعف، خستگی و بی حوصلگی توان مراقبت از کودک را نخواهد داشت. بنابراین تغذیه مناسب مادر در دوره شیردهی برای پیشگیری از سوء تغذیه او که هم سلامت خود را به خطر می اندازد و هم در مراقبت از کودک اختلال ایجاد می کند حائز اهمیت است.

پس از اتمام دوران شیردهی، نیاز های تغذیه ای مادر به وضعیت عادی باز می گردد. در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی، مادر بیش از شیرخوار متضرر می شود. و با عوارضی مانند پوکی استخوان، مشکلات دندانی، کم خونی و ... مواجه خواهد شد.

بعضی از شیرخواران ممکن است غذاهایی که مادر مصرف کرده و وارد شیر او شده است را تحمل نکنند. بعنوان مثال، مصرف سیر، پیاز و یا حبوبات که توسط مادر ممکن است موجب دردهای شکمی و یا تولید قولنج در شیر خوار شود. هم چنین کلم، شلغم و یا میوه های مثل زرد آلو، آلو، هلو، هندوانه و بعضی سبزی ها در صورتی که زیاد مصرف شوند ممکن است موجب نفخ و دردهای شکمی در شیرخوار شوند. بنابراین مادر باید دقت کند در صورتی که طی ۲۴ ساعت پس از خوردن مواردی که در بالا ذکر شد، شیر خوار دچار نفخ و دل درد شود از مصرف آنها خودداری کند. بطور کلی مادر شیرده هر غذایی را که میل دارد می تواند مصرف کند مگر آنکه حس کند شیرخوار وی پس از خوردن آن غذا توسط مادر دچار درد های شکمی شود.

حسین فلاح ، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

