



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

مزایای تغذیه با شیر مادر



گروه هدف: مادران در دوران شیردهی

واحد آموزش به بیمار

بخش زایشگاه

گروه هدف: مادران باردار و شیرده

بهار ۱۴۰۴

نکاتی برای افزایش شیر مادر:

در میان وعده‌های خود از مغزیجات و میوه‌های خشک استفاده کنید
مصرف سبزیجات و گیاهانی چون اسفناج، کدو سبز، شنبلیله، کاهو، ذرت،
شوید، برگ ریحان، سیب زمینی، نخود سبز، زیره سیاه و سبز، هویج، سیب
زمینی، چغندر، زنجبیل، رازیانه (یا دم کرده ی آن) و سیر به افزایش شیر
مادر کمک می‌کنند. آب، زیاد بنوشید. از غذاهای مقوی و کامل مثل
آبگوشت، سوپ و آش استفاده کنید. مصرف غلات کامل مثل برنج
قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و جو به تولید شیر بیشتر کمک می‌کنند. سبزی،
گوشت بره، ران مرغ، برنج و چربی‌های مفید مثل روغن زیتون، کنجد و
کلزا را در تمامی وعده‌های غذایی خود بگنجانید. مصرف ادویه‌هایی مثل
زیره سیاه، زردچوبه، شوید خشک و نعناع در افزایش کمیت و کیفیت شیر
موثر است. تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید. هنگامی که نوزاد سینه
مادر را می‌مکد، هورمون‌های تولید شیر آزاد می‌شوند. این عمل موجب
انقباض ماهیچه‌های سینه و حرکت شیر در لوله‌های تولید شیر می‌شود. ۸
تا ۱۲ مرتبه شیردهی به نوزاد در طول روز به افزایش شیر مادر کمک
می‌کند.

منبع: راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر - وزارت بهداشت و درمان
و آموزش پزشکی

۴ نکته مهم که باید به آنها اشاره کرد:

۱- سطح بالای قند شیر مادر را شیرین می‌کند. این می‌تواند وزن
کودک را افزایش دهد. مطمئن شوید برنامه غذایی را رعایت می
کنید که توسط پزشکتان تجویز شده، تا سطح قند خون متعادل
بماند. ۲- فرزندتان ممکن است از زردی رنج ببرد، این مشکل بین
کودکانی که مادرانی دیابتی دارند شایع است. ۳- اگر از داروهای
خوراکی استفاده می‌کنید باید با پزشک خود درباره ایمنی آن و
تأثیرش روی شیردهی تان صحبت کنید. ۴- از استفاده ی گیاهان
شنبلیله در غذاهایتان پرهیز کنید، چون روی سطح قند خونتان تأثیر
می‌گذارد.

چگونه می‌توان فهمید که آیا شیر مادر برای تغذیه

کودک کافی است؟

در طول روز نوزاد ۸ تا ۱۲ مرتبه شیر می‌خورد. او باید با همین تعداد
دفعات سیر شود. مدفوع نوزاد باید زرد رنگ، نرم و متناسب با
دفعات شیردهی باشد. نوزاد باید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از هر سینه
شیر بمکد. از ابتدای تولد تا اوایل ۴ ماهگی نوزاد باید حداقل ۱۱۳
گرم در هفته وزن اضافه کند. نوزادی که تغذیه کافی دارد، حداقل
۶ پوشک در طول روز کثیف می‌کند. یکی از نشانه‌های کافی بودن
شیر، احساس پری سینه‌ها پیش از شیردهی و خالی شدن آن‌ها پس
از شیردهی می‌باشد.

مقدمه:

شیر مادر بهترین منبع مواد مغذی برای نوزاد است. بسیاری از عناصر موجود در شیر مادر کودک را در مقابل عفونت و بیماری‌ها حفظ می‌کند. پروتئین‌های موجود در شیر مادر بسیار راحت‌تر از پروتئین موجود در شیر گاو هضم می‌شوند. در ادامه برخی از املاح موجود در این شیر همراه با خواص آن برای نوزاد بیان شده‌اند.

چه املاح و ویتامین‌هایی در شیر مادر وجود دارد؟

۱- انواع پروتئین (لاکتوفرین - کلسیتروم - لیزوزیم)

۲- چربی‌ها

۳- ویتامین‌ها

۴- آهن

۵- فلوراید

۶- کربوهیدرات‌ها

فواید شیر مادر چیست؟

۱- موجب افزایش هوش نوزاد می‌شود

۲- سرشار از مواد مغذی است

۳- در برابر بیماری‌ها بدن نوزاد را حفاظت می‌کند

۴- موجب سلامت دندان‌ها می‌شود

۵- از اختلالات روانی جلوگیری می‌کند

شیردهی چه فوایدی برای مادر دارد؟

۱- به کاهش وزن مادر کمک می‌کند

۲- موجب بازگشت رحم به حالت اول می‌شود

۳- از افسردگی مادر جلوگیری می‌کند

۴- خطر سرطان سینه و رحم را کاهش می‌دهد

۵- موجب کاهش دیابت می‌شود

۶- احتمال بارداری مجدد را کاهش می‌دهد.

.



توصیه برای مادران شیردهی که مبتلا به دیابت هستند:

۱- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید و حداقل ۵ تا ۱۰ مرتبه در روز قند خونتان را چک کنید.

۲- علاوه بر صبحانه، ناهار و شام، باید سه وعده کوچک نیز میل نمایید.

۳- اگر مادری دیابتی هستید، باید بعد از گذشت ۶ ماه به کودکان غذای جامد بدهید. حداقل ۶ ماه شیردهی بیشترین اهمیت را دارد.

۴- بعد از به دنیا آمدن بچه ممکن است کمی طول بکشد که شیر بیاید.

۵- اگر هنوز به شیردهی نرسیدید، در این چند روز می‌توانید با

فرمول‌های ضد حساسیت کودک را تغذیه کنید

خصوصیات شیر خوب چیست؟

رنگ سفید- غلظت مناسب- ترشح کافی- بوی مطبوع کف کم

علت کم بودن شیر مادر:

۱- وعده‌های شیر خشک

۲- از بین رفتن احتقان پستان

۳- غذای کمکی

۴- رشد زیاد