

به نام خدا



افزایش شیر مادر با تغذیه مناسب

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

تأمین مواد معدنی موردنیاز بدن و داشتن رژیم غذایی متعادل که دربرگیرنده تمامی مواد مغذی اعم از چربی‌ها می‌باشد می‌تواند به عملکرد بهتر سلول‌های عصبی و تولید و ترشح شیر کمک کند.

تغذیه یکی از موضوعات بسیار مهمی است که یک مادر باید از آن آگاهی کامل داشته باشد، زیرا تغذیه مادر، بر روی تغذیه فرزند او چه در دوران جنینی و چه زمانی که فرزند وی به دنیا می‌آید تأثیر مهمی دارد.

اغلب مادران از کم بودن شیر خودگله‌دارند و این امر یک مسئله جدی است، زیرا نوزاد تازه به دنیا آمده در چندماهه اول زندگی به‌جز شیر مادر، از چیز دیگری نمی‌تواند تغذیه شود.

ترشح شیر مادر با آنچه شما در طول روز می‌خورید و می‌نوشید ارتباط مؤثر دارد. نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز و در دوران شیردهی لازم است، اما برخی از مواد غذایی از عوامل مؤثر در تولید و ازدیاد شیر مادر هستند. غذاهای لاکتوژن‌دار می‌توانند در زیاد شدن شیر مادر مؤثر باشند.

رساندن کالری کافی به بدن و همچنین تأمین مواد مغذی و موردنیاز بدن می‌تواند در تولید شیر مؤثر باشد، اما مواد غذایی وجود دارند که حاوی ترکیباتی هستند که می‌توانند به فرآیند ترشح شیر کمک کرده و سبب ازدیاد شیر مادر شوند.

انواع جوانه‌ها به‌ویژه جوانه جو

در اینجا بهترین مواد غذایی مناسب و مواد گیاهی که سبب تحریک تولید شیر مادر می‌شوند را ذکر می‌کنیم:

✦ **ماء‌الشعیر:** در تولید و افزایش شیر مادر مؤثر است.

✦ **رازیانه:** یکی از شناخته‌شده‌ترین گیاهان در تولید و افزایش شیر مادران می‌باشد. رازیانه حاوی ترکیباتی می‌باشد که می‌توانند سبب تغییرات هورمونی شوند بنابراین این ترکیبات دارویی می‌توانند با تحریک تولید استروژن و پرولاکتین که در تولید شیر مؤثر هستند، سبب افزایش ترشح شیر مادر شوند. رازیانه را می‌توان به‌صورت خام و یا پخته‌شده مصرف کرد. همچنین می‌توان آن را بخارپز کرده و یا در کره تفت داد و مصرف نمود.

✦ **زردآلو:** کارشناسان توصیه می‌کنند مادران شیرده برای افزایش شیر خود، زردآلو را در رژیم غذایی روزانه خود وارد کنند؛ زردآلو حاوی ویتامین C و سایر ویتامین‌ها به مقدار زیاد می‌باشد و از طرفی برای نوزاد نیز مفید است.

✦ **جو دو سر:** یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی می‌باشد که حاوی پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیباتی است که سبب تغذیه سلول‌های عصبی و همچنین کمک به سوخت‌وساز بدن می‌شود.

جوانه‌ها: انواع جوانه‌ها به‌ویژه جوانه جو در ازدیاد شیر مادر مؤثر بوده و علاوه بر این، سبب افزایش میزان چربی شیر مادر شده و در نتیجه شیر مادر چرب‌تر و مغذی‌تر بوده و نوزاد احساس سیری بیشتری می‌کند.

چربی‌ها و روغن‌ها: چربی‌های سالم، نقش مهمی در سوخت‌وساز سلول‌های بدن و سلول‌های عصبی دارند. نوع چربی که مادر مصرف می‌کند در ترکیبات چربی شیر او تأثیر می‌گذارد، از این‌رو مادران شیرده باید سعی کنند از چربی‌های سالم مانند چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا-۳ استفاده نمایند و از مصرف چربی‌های ناسالم مانند چربی‌های اشباع و اسیدهای چرب ترانس و روغن‌های جامد خودداری کنند.

دانه‌های کنجد: دانه‌های کنجد سیاه و درشت در افزایش تولید شیر مؤثر می‌باشند و دانه‌های ریز و کم‌رنگ کنجد نیز علاوه بر شیر افزا بودن، هضم راحت‌تری در دستگاه گوارش دارند.

زنجفیل: برای راحت سرازیر شدن شیر مادر و روان شدن آن مؤثر است.

غلات و حبوبات نیز حاوی مواد شیر افزا می‌باشند. از معروف‌ترین آن‌ها که پرمصرف نیز هست می‌توان برنج، جو و

نوشیدنی‌ها: برخی از نوشیدنی‌ها مانند آب، برخی از دم‌کرده‌ها و چای‌ها که حاوی لاکتوژن می‌باشند به تولید شیر مادر کمک می‌کنند.

سبزیجات برگ‌پهن و سبزی: سبزیجات برگ‌پهن مانند اسفناج، کلم، کاهو و... از جمله مواد غذایی هستند که کارشناسان توصیه می‌کنند آن‌ها را استفاده کنید زیرا مصرف آن‌ها سبب ازدیاد شیر مادر می‌شود و منبع خوبی از انواع مواد معدنی، ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و فیتواستروژن‌ها می‌باشند که عمل شیرآوری را تقویت می‌کنند.

هویج و چغندر: این سبزیجات سرشار از بتاکاروتن می‌باشند و از طرفی در تولید شیر، این ماده به مقدار فراوان موردنیاز می‌باشد. این سبزیجات همچنین حاوی روغن‌های فرار و فیتواستروژن بوده که در تولید شیر مادر مؤثرند.

انواع مغزها: از جمله مغزهایی که به تولید شیر مادر کمک می‌کنند، مغز بادام می‌باشد، البته مصرف انواع مغزها به‌صورت خام بهتر است و از تفت دادن و مصرف مغزهای شور بهتر است اجتناب شود.

توجه به این‌که چاه غذاهایی باید در طول دوران شیردهی توسط مادران مصرف شود، تقریباً به اندازه رژیم غذایی دوران بارداری مهم است، این یک واقعیت قابل‌تأیید است که تغذیه با شیر مادر برای نوزاد و همچنین برای مادران بسیار مفید است. اگرچه پزشکان به شما توصیه می‌کنند تا هر چه دوست دارید را در تغذیه دوران شیردهی خود قرار دهید، اما تعدادی از توصیه‌ها در مورد مواد غذایی که باید در دوران شیردهی از خوردن آن‌ها اجتناب کنید، وجود دارد.

زمانی که مادران شیرده برخی مواد غذایی خاصی را مصرف می‌کنند، نوزادان آن‌ها از خوردن شیر مادر امتناع کرده و یا در صورت خوردن شیر مادر برخی نشانه‌هایی از ناراحتی‌ها در بدن نوزادان دیده می‌شود. بهتر است با اجتناب از مصرف غذاهای خاص، از هرگونه سوء اثرات آن بر روی نوزاد خود جلوگیری کنید. /ح