



تغذیه در دوران شیردهی



واحد آموزش بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار

تائید کننده علمی : خانم دکتر مریم ازاد
(متخصص زنان و زایمان)

شهریور ۱۴۰۴



منبع: ویلیامز ۲۰۲۲- راهنمای خدمات کشوری



بازرئیس معاونت علمی

توصیه های بهداشتی:

تا 6 ماهگی تمام نیاز های غذایی شیر خوار به تنهایی با شیر مادر برطرف می شود. بنابراین تغذیه با شیر مادر بصورت مکرر و به دلخواه نوزاد بایستی صورت پذیرد. قبل هر بار شیردهی دست ها را با آب و صابون بشوید و شستن پستان ها با آب ولرم یک بار در روز کافی است. در صورت بروز درد و تورم و زخم و ابرسه و عفونت پستان شیردهی را قطع نکنید. و به نزدیکترین واحد بهداشتی مراجعه کنید.

5 روز پس از تولد نوزاد جهت آزمایش غربالگری به نزدیکترین درمانگاه مراجعه نمایید.

اولین تزریق واکسیناسیون در زایشگاه و تزریق های بعدی را در مراکز بهداشتی نزدیک به محل زندگیشان انجام دهید.

ناف کودک حتما بیرون از پوشک قرار داده شود و هیچ چیز روی بند ناف قرار داده نشود و به هیچ عنوان

نوزاد قنداق نشود

رژیم غذایی در دوران شیردهی و توصیه

های بهداشتی:

مشخصات رژیم غذایی زنان شیرده:

* مصرف 4 لیوان شیر در روز ضروری است و در مورد مادران نوزادان دو قلو یا بیشتر بایستی روزانه حداقل 6 لیوان شیر مصرف نمایند.

* مصرف گوشت، مرغ یا ماهی روزانه بیشتر از زمان قبل بارداری. * توصیه می شود از مصرف مواد نفاخ و بو دار خودداری شود و هنگام مصرف حبوبات جهت جلوگیری از نفخ آنها در آب خیس نموده و چندین بار آب آن را عوض کنید و سپس پخته و میل شود. * مصرف 4-3 عدد تخم مرغ کامل در هفته ضروری است ولی میتوان سفیده آنها هر روز استفاده کرد. * مصرف میوه بخصوص همراه با پوست آن 4-3 عدد در روز ضروری است.

* مصرف سبزیجات تازه و پخته همراه هر وعده غذایی ضروری است.



* مصرف آب و مایعات مطابق با احساس تشنگی فرد حدود 8-6 لیوان در روز ضروری است.

* در صورت چاق بودن مادر به دلیل احتمال کاهش تولید شیر رژیم کم کالری توصیه نمی شود لذا این افراد بایستی با حذف غذاهای پرکالری و استفاده از

غذاهای غنی از مواد مغذی به گونه ای کالری مصرفیشان را کنترل کنند که در هفته بیش از 5٪ تا یک کیلو کاهش وزن نداشته باشند. * مادران نوجوان نسبت به بزرگسالان به کالری و سایر مواد مغذی به میزان بیشتری نیاز دارند.

لبنیات و فراورده های لبنی:

کلسیم موجود در شیر و لبنیات و انواع فرآورده های لبنی آن اعم از ماست، دوغ، کشک و ... برای رشد استخوان و دندان های کودک شما لازم است. لبنیات همچنین حاوی ویتامین دی و پروتئین نیز می باشد، که برای رشد نوزاد لازم و حیاتی است.

• در صورتی که مادر به عدم تحمل لاکتوز مبتلا است و با نوشیدن شیر با علائمی نظیر دل درد و دل پیچه و یا حتی اسهال مواجه می شود، می توان از شیر کم لاکتوز یا شیر بدون لاکتوز استفاده کرد و یا حتی قرص های حاوی آنزیم لاکتاز (پروتئینی که به دلیل کمبود در بدن مادر باعث بروز این علائم می شود) را می توان از داروخانه ها بدون نسخه تهیه کرده و همزمان با میل کردن شیر آن قرص را نیز مصرف نمود.

مصرف 3 فنجان شیردر طی دوران شیردهی می تواند تامین کننده نیاز مادر و نوزاد باشد.

نکات مهم:

* کم کرده گیاهی دارای اثرات جانبی مانند حالت تهوع و استفراغ می باشند و از انجایی که این مواد می توانند از طریق شیر مادر به نوزاد برسد لذا در مصرف آن ها بایستی احتیاط لازم را بعمل آورد.

* کافئین نیز از طریق شیر مادر به نوزاد می رسد و سبب تحریک پذیری نوزاد می شود لذا حداکثر میزان مجاز مصرفش 2 فنجان در روز می باشد.

* شکلات نیز به دلیل وجود مقدار کافئین در آن بایستی بصورت محدود و کم استفاده شود. * مصرف مقادیر زیاد اولیه و چاشنی های قوی و نیز بو دار چون سیر و پیاز به دلیل تغییر طعم شیر مادر بایستی بصورت محدود استفاده شود.

