

اهداف تغذیه اصولی در دوران شیر دهی:

- ✓ تامین نیازهای تغذیه ای مادر پس از زایمان و دستیابی به وزن مطلوب .
- ✓ کمک به تامین ترشح کافی شیر مادر و پیشگیری از کمبودهای تغذیه ای مادر، از طریق بازسازی ذخایر بدن او که برای تولید شیر به طور مرتب به مصرف می رسد.
- ✓ تشویق و آموزش مادر برای شروع تغذیه کودک با شیر خودش به مدت حداقل یک سال و تداوم شیر دهی تا پایان دو سالگی

اصول تغذیه صحیح:

رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی تنوع غذایی ، یعنی اطمینان از مصرف همه گروه های اصلی غذایی (نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها) تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از هر گروه (در

هر گروه غذایی مواد غذایی با ارزش تقریبا یکسان قرار دارند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد).

غلات: غلات منشاء کربوهیدرات و منبع اصلی انرژی بدن است. در موقع خرید به جای خریداری نان سفید و نان های حجیم بهتر است غلات کامل، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار و انواع نان گندم یا نان جو سبوس دار را خریداری کنید.

گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات:

انواع اقلام غذاهای این گروه منبع خوب پروتئین، ویتامین های ب و آهن می باشد. پروتئین برای سلامت شما و رشد کودک شما ضروری است. بنابراین بهتر است تا حد امکان اقلام غذایی این گروه را در همه وعده های غذایی خود مصرف کنید.

لبنیات و فرآورده 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.

دم کرده های گیاهی (مثل چای نعناع و گل گاو زبان و ..):

در این دوران غیر مجاز میباشد زیرا ممکن است باعث حالت تهوع و استفراغ شده و چون ترکیبات آن وارد شیر میشود ممکن است باعث ایجاد حساسیت در نوزاد شما گردد .

بادام زمینی:

از دیگر اقلامی است که میبایست در مصرف آن احتیاط کنید زیرا امکان ایجاد حساسیت در نوزاد وجود دارد.



دانشگاه علوم پزشکی شاهرود
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی بهار

"تغذیه دوران شیردهی"



بخش نوزادان

تهیه کننده: اعظم حبیبی

بهار ۱۴۰۲

واحد آموزش به بیمار: ۰۲۳۳۲۲۴۰۸۲۴

روز) مایعات شامل شیر، دوغ، چای و آب میوه بنوشند و حتی مواد غذایی آب دار مانند انواع آش، سوپ و ... میل کنند.

در وعده صبحانه از غذاهای پر انرژی مانند عسل، مربا خامه و کره استفاده کنید.

کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد.

استرس، اضطراب و خستگی باعث کاهش ترشح شیر میشود. توصیه میشود از قرار گرفتن در این موقعیت ها تا حد ممکن پرهیز کنید.

منبع: راهنمای رژیم درمانی انجمن تغذیه ایران
راهنمای تغذیه در دوران شیردهی دفتر بهبود تغذیه جامعه نوشته حسین فلاح

مشاور علمی: خانم دکتر محمدی فوق تخصصی نوزادان

ادویه ها و چاشنی های غذایی مانند فلفل، پیاز،

سیر، کلم و زیره:

طعم شیر را تغییر میدهند و باعث بی میلی نوزاد به خوردن شیر میشود. بنابراین بهتر است در مصرف آنها زیاده روی نکنید.

مصرف حبوبات مانند لوبیا، نخود و...: ممکن

است باعث نفخ نوزاد و دل درد وی شود، برای کاهش این عوارض میتوانید قبل از مصرف حبوبات را چند ساعت در آب خیسانده و آب آن را دور بریزید.

مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای پررنگ، شکلات و کاکائو را کاهش دهید زیرا باعث تحریک پذیری نوزاد و اختلال در خوابش میشود.

مادران شیرده جهت پیشگیری از کم آبی بدن باید به اندازه کافی (حدود ۸-۱۰ لیوان در