

تغذیه مناسب برای افزایش شیر مادر

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 خود شاک می‌هستند و این امر یک مسأله جدی است، زیرا نوزاد تازه به دنیا آمده در چند ماهه اول زندگی به جز شیر مادر، از چیز دیگری نمی‌تواند تغذیه شود. ترشح شیر مادر با آنچه که 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 لاکتوژن دار می‌توانند در زیاد شدن شیر مادر می‌باشد.**

رساندن کالری کافی به بدن و همچنین تأمین مواد مغذی و مورد نیاز 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 شیرمادر شوند. از طرفی تأمین مواد معدنی مورد نیاز 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.

مواد غذایی و مواد گیاهی که سبب تحریک تولید شیرمادر می‌شوند شامل :

ماءالشعیر:

ماءالشعیر در تولید و افزایش شیرمادر مؤثر است.

رازپانه:

رازپانه یکی از شناخته‌شده‌ترین گیاهان در تولید و افزایش شیر مادران می‌باشد. رازپانه 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 شیرمادر شوند. رازپانه را می‌توان به صورت خام و یا پخته شده 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 دوسر:

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 سوخت و ساز چربی‌ها در بدن شده و روحیه افراد را نیز بالا می‌برد. بنابراین مصرف جو یکی از راه‌های افزایش شیر مادر می‌باشد.

، جو به دلیل داشتن آهن به تولید شیر مادر کمک می‌کند و همچنین حاوی ترکیبات گالاکتوزن (شیرآور) می‌باشد. جو دو سر مانند سایر موادی که حاوی این ماده هستند در رفع افسردگی مؤثر است و از طرفی تعریق بدن را افزایش می‌دهد و ضد اسپاسم نیز می‌باشد.

جوانه‌ها:

انواع جوانه‌ها به ویژه جوانه جو در ازدیاد شیرمادر مؤثر بوده و علاوه بر این، سبب افزایش میزان چربی شیرمادر شده و در نتیجه شیرمادر چرب تر و مغذی تر بوده و نوزاد احساس سیری بیشتری می‌کند.

سیر:

سیر نیز از جمله موادی است که حاوی ترکیبات شیرافزا می‌باشد.

چربی‌ها و روغن‌ها:

چربی‌های سالم، نقش مهمی در سوخت و ساز 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 امگا۳- 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 شیرافزا بودن، هضم راحت تری در دستگاه گوارش دارند.

به نام توانا ترین

بیمارستان آموزشی، تحقیقاتی و درمانی فاطمه زهرا (س) ساری

مرکز قلب مازندران



B-Tr-10-00

چه مواد غذایی برای

شیر مادر

مناسب می باشد؟
کمیته ایمنی مادر و نوزاد کمیته ایمنی مادر و نوزاد

تهیه و تنظیم: کبری طیبی-کارشناس پرستاری

سودابه رحمانی-کارشناس مامایی

زیر نظر سوپر وایزر آموزشی

روابط عمومی مرکز قلب مازندران

h-fatemeh.mazums.ac.ir

انواع مغزها:

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

زردچوبه:

زردچوبه حاوی ترکیبات شیرآور و شیرافزا بوده و از طرفی می‌تواند در پیشگیری از التهابات مؤثر باشد.

زنجفیل:

زنجفیل برای راحت سرازیر شدن شیرمادر و روان شدن آن مؤثر است.

منبع:

www.zibasho.com

غلات و حبوبات:

غلات و حبوبات نیز حاوی مواد شیرافزا می‌باشند. از معروفترین آنها که پر مصرف نیز هست می‌توان برنج، جو و ارزن را نام برد. از حبوبات نیز می‌توان عدس و نخود را نام برد.

مخمر:

این ماده علاوه بر کمک به تولید و افزایش شیر مادر، حاوی ترکیبات با ارزش مانند ویتامین‌های B و پروتئین بوده که این ترکیبات وارد شیر مادر شده و آن را مغذی می‌کنند. مخمر آجود همچنین حاوی پروتئین بوده و از میزان بالای فیتواستروژن برخوردار می‌باشد.

نوشیدنی‌ها:

برخی از نوشیدنی‌ها مانند آب، برخی از دم کرده‌ها و چای‌ها که حاوی لاکتوزن می‌باشند به تولید شیر مادر کمک می‌کنند.

سبزیجات برگ پهن و سبز:

سبزیجات برگ پهن مانند اسفناج، کلم، کاهو و ... از جمله مواد غذایی هستند که کارشناسان توصیه می‌کنند آنها را استفاده کنید زیرا مصرف آنها سبب ازدیاد شیرمادر 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 مورد نیاز می‌باشد. این سبزیجات همچنین حاوی روغن‌های فرار و فیتواستروژن بوده که در تولید شیر مادر مؤثرند.