



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گرجستان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار

با موضوع: تغذیه دوران شیردهی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی
(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱



منبع:

کتاب بارداری و زایمان و میانه‌ز - راهنمای خدمات کفتری ملالی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

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 اب و صابون بشویید و شستن پستان ها با اب 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.

35 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 زندگیتان 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 قنطاق 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 انرا در اب خیس نموده و چندین بار اب ان را عوض کنید و سپس پخته و میل شود.

* مصرف ۳-۴ عدد تخم مرغ کامل در هفته ضروری است ولی میتوان سفیده انرا هر روز استفاده کرد.

* مصرف میوه بخصوص همراه با پوست ان 3-4 عدد در روز ضروری است.

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



1

* مصرف اب 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 ۵٪ 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 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. لبنیات همچنین حاوی ویتامین دی و پروتئین نیز می باشد، که برای رشد نوزاد لازم و حیاتی است.

• در صورتی که مادربه 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 ۳ فنجان شیردر طی دوران شیردهی می تواند تامین کننده نیاز مادر و نوزاد باشد.

2

نکات مهم:

* دم 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 برسند لذا در مصرف ان ها بایستی احتیاط لازم را بعمل آورد.

* کافیین 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 کافیین در ان 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.



3