

**تغذیه و سلامت مادر در دوران شیردهی**

****

**آموزش به بيمار - همراه**

**واحد آموزش**

**حتی مادرانی که دچار سوء تغذیه هستند ، توانایی تولید شیر کافی با کیفیت مناسب را برای تغذیه شیرخوار دارند . اما به هر حال ، مادرانی که شیر می دهند برای حفظ ذخایر شیر به کالری و مواد مغذی بیشتری نیاز دارند .**

**در اغلب موارد ، بهترین راه دسترسی به کالری و مواد مغذی کافی رژیم غذایی متعادل است که شامل میوه ها ، سبزی ها ، پروتئین ، غلات و حبوبات و مقدار محدود چربی و بعضی از اوقات یک مکمل مولتی ویتامین می باشد .**

**تغذیه و شیردهی**

**کل کالری مورد نیاز یک خانم به عوامل زیر بستگی دارد :**

* **وزن**
* **سن**
* **قد**
* **میزان فعالیت**

**نیاز روزانه کالری در خانمی که مسن تر و کوتاه تر است ، وزن کمتری دارد یا فعالیت او کمتر است نسبت به یک خانم بلندتر، جوان تر ، دارای وزن بیشتر یا فعال تر ، کمتر است . نیازهای تغذیه ای و انرژی در خانم شیرده بیشتر می شود . از زمان تولد تا 6 ماهگی شیرخوار ، روزانه 500 کیلوکالری انرژی برای تولید شیر لازم است که با توجه به کاهش وزن مادر پس از زایمان ، 170 کیلوکالری از کالری مورد نیاز از این راه تأمین شده و انرژی مورد نیاز توصیه شده 330 کیلوکالری در روز خواهد بود.**

**خانمی که شیرخوارش را منحصراً با شیر خود تغذیه می کند ، روزانه 750 تا 800 میلی لیتر ( سی سی ) شیر تولید می کند . بسیاری از خانم ها نگران مصرف کافی مایعات خود هستند . اگر خانمی مطابق با نیاز تشنگی خود بنوشد و مراقب علائم زودرس دریافت ناکافی مایع مانند ادرار تیره رنگ ، کاهش دفعات ادرار و خشکی دهان باشد کافی است . مادر می تواند یک بطری آب یا نوشیدنی بدون کافئین را کنار خود بگذارد تا در صورت نیاز آن را بنوشد .**

**حتی مادرانی که دچار سوء تغذیه هستند ، توانایی شیر کافی با کیفیت مناسب را برای تغذیه شیرخوار دارند . اما به هر حال، خانم هایی که شیر می دهند برای حفظ ذخایر شیر به کالری و مواد مغذی بیشتری نیاز دارند .**

**کاهش وزن و شیردهی**

**اغلب خانم ها پس از بارداری ، به تدریج وزنی را که در دوران بارداری کسب کرده بودند از دست می دهند . از دست دادن مقدار متوسط وزن مادر با کم تر خوردن و یا ورزش معمولاً بر توانایی او جهت تولید شیر کافی تأثیری ندارد .**

**نیاز به ویتامین و مواد معدنی ( مینرال) در دوران شیردهی**

**خانم هایی که سالم هستند و رژیم غذایی متعادل شامل گوشت و ماهی مصرف می کنند نیازی به دریافت مکمل ویتامین در شیردهی ندارند . اما تمام آن ها باید از دريافت مقادیر کافی کلسیم و ویتامین D مطمئن باشند . گیاه خواران که گوشت ، ماهی یا محصولات لبنی دریافت نمی کنند باید مکمل ویتامین حاوی ویتامین B12 مصرف کنند .**

**بارداری و شیردهی سبب کاهش گذراي توده استخوانی می شود . اما ، پس از توقف شیردهی دوباره اصلاح می گردد . مصرف کلسیم اضافی در دوران بارداری یا شیردهی از این روند جلوگیری نمی کند . تمام خانم های بالغ باید روزانه حداقل 1000 میلی گرم کلسیم و نوجوانان 1300 میلی گرم کلسیم دریافت کنند .**

**منبع اصلی کلسیم رژیم غذایی شیر و سایر محصولات لبنی مانند پنیر و ماست و همچنین سبزی های دارای برگ سبز از قبیل اسفناج است . اگر امکان دریافت کافی لبنیات یا غذاهای کلسیم دار وجود ندارد ، مصرف مکمل کلسیم توصیه می شود .**

**جذب کلسیم به مقدار کافی ویتامین D بستگی دارد . خانم ها روزانه به 600 واحد ویتامین D نیاز دارند. مصرف شیر غنی شده با این ویتامین یکی از روش های خوب تامين آن است .**

**خانم هایی که پس از زایمان کم خون نیستند و منحصراً شرخود را می دهند ، معمولاً برای 6-4 ماه قاعدگی ندارند . در نتیجه ، اتلاف خونی نیز نخواهد داشت . معمولاً در این دوران مصرف مکمل آهن ضرورت ندارد . خانم هایی که پس از زایمان، کم خون هستند معمولاً نیاز به مکمل آهن دارند .**

**مصرف روزانه 300-200 میلی گرم اسیدهای چرب امگا -3 توصیه شده است . مصرف 2-1 وعده ماهی در هفته این نیاز را برطرف می کند .**

**مصرف داروها در دوران شیردهی**

**اغلب داروهایی که خانم های شیرده استفاده می کنند برای شیرخوارشان مشکلی ایجاد نمی کند . اما ، استثناهایی نیز وجود دارد . به همین دلیل ، در صورت نیاز به مصرف دارو با مشاور شیردهی یا پزشک خود مشورت نمائید .**

**بعضی از داروها بی ضرر هستند اما بر مقدار شیر تولید شده تأثیر می گذارند . برای نمونه ، قرص ترکیبی ضدبارداری استروژن / پروژسترون ممکن است تولید شیر را کم کند .**

**به همین دلیل ، مصرف این قرص ها در خانم های شیرده توصیه نمی شود . قرص های ضدبارداری که فقط پروژسترون دارند کمتر بر تولید شیر تأثیر می گذارند . بطور کلی ، روش های غیرهورمونی جلوگیری از بارداری در خانم های شیرده ارجح هستند . ضداحتقان های دارای پسودوافدرین نیز می توانند تولید شیر را کم کنند**

**مصرف برخی از داروها در دوران شیردهی منع شده است آمفتامین ها ، کوکائین ، ماری جوآنا ، فن سیکلیدین و هروئین برای مادر و شیرخوارش مضر هستند . الکل نیز به شیر مادر منتقل می شود . حداقل تا 2 ساعت پس از مصرف آن ، الکل در شیرمادر وجود دارد . اغلب خانم های شیرده می توانند مقدار متوسط کافئین ( روزانه 3-2 فنجان نوشیدنی کافئین دار ) را مصرف کنند . اما ، بعضی از شیرخواران کوچک به کافئین حساس هستند و حتی با مصرف مقادیر کم ، بی قرار شده یا مشکل در خوابیدن پیدا می کنند . معمولاً حساسیت شیرخوار به کافئین با گذشت زمان کم می شود زیرا شیرخوار به تدریج تا 5-3 ماهگی توانایی پاکسازی آن را از بدن خود کسب کرده و به حد بالغین می رسد .**

**شیرخواران والدینی که سیگار می کشند در معرض افزایش خطر آسم ، عفونت ریه ( پنومونی ) ، عفونت های گوش ، برونشیت و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار (SIDS) هستند . این افزایش خطر ، حتی برای شیرخوارانی که با افراد سیگاری زندگي می کنند نیز وجود دارد . قطع مصرف سیگار می تواند این خطرات را کم کند . اما به هر حال ، در خانم هایی که سیگار خود را قطع نمی کنند ، دادن شیرمادر از مصرف شیرمصنوعی بهتر است . کشیدن سیگار می تواند از تولید شیر بکاهد .**

****