

# سرمایه گذاری مادرانه در بانک شیر

کیفیت تغذیه مادر تأثیر مستقیمی بر چگونگی تأمین نیازهای کودک دارد

## میزان کالری دریافتی

درست است که مادران وظیفه غذاهای به نوزادشان را هم برعهده دارند، این به معنای آن نیست که مجازند هرچیزی را و به هر میزانی بخورند. به طور کل، میزان کالری دریافتی روزانه زنان در حالت طبیعی ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری است و در دوران شیردهی باید کمتر باشد.

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| دوره شیردهی       | میزان کالری اضافی دریافتی در روز |
| شش ماهه نخست تولد | ۳۳۰ کالری                        |
| شش ماهه دوم تولد  | ۴۵۰ کالری                        |

\*کالری اضافی باید از همه گروه های غذایی تأمین شود، نه یک گروه خاص.

## فواید تغذیه با شیرمادر

### برای نوزاد

تأمین کامل مواد مغذی مورد نیاز بدن  
تقویت سیستم ایمنی تا بزرگ سالی  
کاهش خطر ابتلا به بیماری های عفونی و تنفسی، گوارشی و حساسیت  
کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن و سرطان هادر بزرگ سالی  
بهبود رشد و تکامل  
افزایش ضریب هوشی  
کاهش خطر ابتلا به چاقی  
ایجاد پیوند عاطفی قوی با مادر

### برای مادر

کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و دهانه رحم  
کمک به کاهش وزن پس از زایمان  
ایجاد پیوند عاطفی قوی با نوزاد  
کاهش خطر افسردگی پس از زایمان و بهبود خلق و خو  
کمک به کنترل قند خون  
کاهش احتمال حاملگی دوباره

## تغییرات دریافتی در ریزمغذی ها

| ماده مغذی مورد نیاز روزانه | در حالت عادی  | در دوران شیردهی   |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| پروتئین                    | ۴۶ تا ۵۵ گرم  | ۶۵ تا ۷۰ گرم      |
| مایعات                     | ۱٫۵ تا ۲ لیتر | ۲ تا ۳ لیتر       |
| ویتامین D                  | ۱۵ میکروگرم   | ۲۰ میکروگرم       |
| ویتامین A                  | ۷۰۰ میکروگرم  | ۱۳۰۰ میکروگرم     |
| ویتامین C                  | ۷۵ میلی گرم   | ۱۲۰ میلی گرم      |
| ویتامین B۱۲                | ۲٫۴ میکروگرم  | ۲٫۸ میکروگرم      |
| آهن                        | ۱۸ میلی گرم   | ۱۹ میلی گرم       |
| کلسیم                      | ۱۰۰۰ میلی گرم | ۱۳۰۰ میلی گرم     |
| روی                        | ۸ میلی گرم    | ۱۲ تا ۱۴ میلی گرم |
| امگا ۳                     | ۲۵۰ میلی گرم  | ۳۰۰ میلی گرم      |
| سلنیوم                     | ۵۵ میکروگرم   | ۷۰ میکروگرم       |

## منابع دریافتی پیشنهادی به مادران شیرده

### مایعات

آب، شیر کم چرب، آب میوه های طبیعی و دمنوش های گیاهی بدون کافئین

### پروتئین

گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات مانند عدس و لوبیاء و مغز دانه ها مانند بادام و گردو

### ویتامین D

نور خورشید، ماهی های چرب مانند سالمون، زرده تخم مرغ و محصولات لبنی غنی شده

### کلسیم

لبنیات مانند شیر، ماست و پنیر، سبزیجات برگ سبز مانند کلم بروکلی و ماهی های کوچک با استخوان مانند ساردین

### ویتامین B12

گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات

### ویتامین C

مرکبات مانند پرتقال و لیمو، فلفل دلمه ای، توت فرنگی و گوجه فرنگی

### آهن

گوشت قرمز، جگر، گوسفندی و حبوبات

### ویتامین A

هویج، کدو، حلوائی، اسفناج و جگر گوسفندی

### اسیدهای چرب امگا ۳

ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین، گردو و دانه چیا

### روی

گوشت قرمز، مرغ، مغز دانه ها و غلات کامل

### سلنیوم

آجیل ها به ویژه بادام برزیلی، ماهی و غلات کامل

## آغاز شیردهی

شیرمادر به جز غذا حکم دارو برای نوزاد را هم دارد. از این رو شیردهی را باید از نخستین ساعت پس از تولد شروع کرد.

کیفیت مواد غذایی دریافتی مادر در دوران شیردهی با حالت عادی فرقی ندارد و نباید فقط بر روی یک ماده غذایی یا گروه غذایی خاصی تمرکز کند؛ بلکه باید قدری در کمیت آن در بین همه گروه های غذایی و براساس هرم غذایی افزایش ایجاد کند.

پروتئین ها: گوشت قرمز و سفید، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و دانه ها  
چربی ها: روغن ها و قندها

کربوهیدرات ها: نان، غلات و برنج  
میوه ها و سبزیجات  
لبنیات

## نباید های تغذیه ای در دوران شیردهی

مادران در دوران شیردهی محدودیت های غذایی خاصی ندارند، مگر مواردی که در شرایط عادی هم برای آن ها ضرر داشته باشد و باید در میزان دریافت آن ها احتیاط کنند. با وجود این، چون شیرمادر تأثیر مستقیمی بر سلامتی کودک و رشد و نمو او دارد باید قدری احتیاط کنند، به ویژه در چند ماه نخست تولد که کودک با مشکلی به نام کولیک یا قلنج نیز روبرو است و اذیت می شود. برخی مواد غذایی که بر روی میزان ترشح شیر یا نفخ کودک تأثیر مستقیمی دارند، از این قرارند:

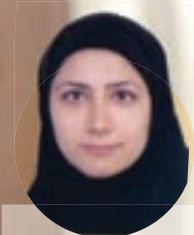
- مواد غذایی کافئین دار
- شیرین کننده های مصنوعی مانند مشروبات الکلی
- مواد غذایی حساسیت زا برای کودک
- مانند شیرگاو، بادام زمینی، سویا، تخم مرغ و ذرت
- غذاهای دریایی حیوه دار
- دمنوش های گیاهی مانند گل گاوزبان
- شیرین کننده های مصنوعی مانند ساکارین و استویا
- غذاهای پرادویه
- سبزیجات نفاخ مانند گل کلم
- سیر و پیاز به ویژه نوع خام آن
- برخی میوه ها مانند مرکبات و آلو
- گیاه جعفری

## کولیک یا قلنج نوزادی

کولیک نوزادی یا قلنج وضعیتی است که در آن نوزاد به مدت سه ساعت در روز، سه روز یا بیشتر در هفته مدام گریه می کند و بی قرار است. این مشکل برای اولین بار در دو تا سه هفته نوزاد دیده می شود و معمولاً هم تا سه یا چهار ماهگی ادامه می یابد. علت دقیق این مشکل از نظر پزشکی هنوز چندان شناخته شده نیست ولی برخی پزشکان ضعف سیستم گوارشی نوزاد و حساسیت به غذاهای خاص در رژیم غذایی مادر را علت آن می دانند که معمولاً بدون مداخله پزشکی و خود به خود هم برطرف می شود. برای کاهش این مشکل توصیه می شود:
مادر از مصرف غذاهای نفاخ یا حساسیت زا که نوزاد را اذیت می کند، خودداری کند. این مواد غذایی از هر نوزاد به نوزاد دیگر می تواند متفاوت باشد.
آروغ نوزاد فوری و پس از شیردادن گرفته شود. کودک را باید پس از شیر خوردن در حالت ایستاده نگه داشت تا آروغ یزند.
در طول شیردهی به کودک استراحت داده شود.
از تغذیه بیش از حد خودداری شود.
از لمس بیش از حد و اضافی کودک خودداری شود.
از ورود هوای زیاد به معده نوزاد در طول شیردهی خودداری شود.
مصرف نفخ برها مانند نعنا، بادرنج بویه و چهار زیره به مادر توصیه می شود.

## نقش متخصص تغذیه

ترکیبات شیرمادری متناسب با نیازهای بدن نوزادش است و از آنجایی که نوزاد بدون توجه به نیازهای بدن مادر، نیازهای خودش را از طریق شیر از بدن مادر تأمین می کند، مادران باید توجه بیشتری به کیفیت تغذیه شان داشته باشند. از این رو توصیه می شود اگر شرایط خاصی مانند ضعف شدید یا بیماری دارند، حتماً از یک متخصص تغذیه مشاوره بگیرند. این متخصص کمک می کند:
نیازهای فردی بدن مادر دقیق تنظیم شود.
تغذیه مادر براساس نیازهای جسمی نوزاد برنامه ریزی شود.
مانع از تحلیل عضلاتی، کمبود ویتامین ها و افت انرژی در بدن مادر شود.
تغذیه مادر را اصلاح و مواد غذایی سالم جایگزین مواد غذایی ناسالم شود.
اشتهای مادر مدیریت و از چاقی و اضافه وزن یا سوء تغذیه مادر پیشگیری شود.



دکتر سارا موحدی، متخصص تغذیه: شیرمادر تأثیر مستقیمی بر سلامت کودک و رشد و نمو او دارد، از این رو باید مادران قدری در کیفیت و کمیت تغذیه خود دقت کنند، به ویژه در چند ماه نخست تولد