

## تغذیه مادران در طول دوران شیردهی

تداوم تغذیه با شیر مادر مستلزم مصرف مواد مغذی و مقوی توسط مادر است. تغذیه مناسب مادر در این دوران علاوه بر تامین نیازهای تغذیه ای نوزاد برای حفظ بنیه ، سلامت و حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر ضروری است. تغذیه با شیر مادر همچنین موجب بهبود سطح ایمنی بدن شیرخوار در برابر ابتلا به انواع عفونت های حاد تنفسی ، اسهال و نیز بازگشت وزن مادر به قبل از بارداری می شود.

### توجهات تغذیه ای خاص در دوران شیردهی:

نیاز مادر شیرده به کالری حدود 500 کیلو کالری بیش از دوران قبل از بارداری است. برای تامین این مقدار کالری علاوه مواد غذایی مقوی ، از چربی های ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری نیز استفاده می شود. ذخایر چربی مادر که در طی بارداری ذخیره شده است انرژی مورد نیاز برای تولید شیر را فراهم می کند. دریافت کالری ناکافی سبب کاهش تولید شیر می شود.

هرچند تولید شیر مادر بستگی به مقدار مایعات مصرفی مادر ندارد و مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمیشود ولی برای پیشگیری از کم آبی بدن ، مادران شیرده باید به مقدار کافی مایعات بنوشند. حدودا 8 تا 10 لیوان مایعات در روز شامل شیر ، دوغ کم نمک و بدون گاز، چای و آبمیوه طبیعی بنوشند و حتی مواد غذایی آب دار مانند آش، سوپ و انواع خورشت ها را میل کنند.

مصرف نوشیدنی های کافئین دار اعم از چای غلیظ، کاکائولا قهوه و..... باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد ممکن است ، سبب تحریک پذیری، بی اشتهاپی و کم خوابی شیرخوار شود.

مصرف برخی غذا ها مانند سیر ،انواع کلم، پیاز، مارچوبه ،تربچه و غذاهای پر ادویه و تند و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود. با توجه به تاثیر برخی از مواد غذایی به طعم شیر، در صورتی که شیرخوار از شیر خوردن امتناع می کند که بهتر است مادران از مصرف این مواد غذایی خودداری کرده یا مصرف آن را محدود کنند.

بعضی از شیرخواران ممکن است غذاهایی که مادر مصرف کرده و وارد شیر او شده است تحمل نکنند. به عنوان مثال مصرف سیر پیاز و یا حبوبات توسط مادر ممکن است موجب دردهای شکمی در شیرخوار شود. همچنین کلم، شلغم و بعضی از سبزی ها ( تره ، شاهی و ...) در صورتی که زیاد مصرف شوند ممکن است موجب نفخ و دردهای شکمی در شیرخوار شوند. بنابراین مادر باید دقت کند در صورتی که طی 24 ساعت پس از خوردن مواد ذکر شده شیرخوار دچار نفخ و دل درد شود از مصرف آن ها خودداری کند. به طور کلی مادر شیرده هر غذایی که میل دارد می تواند مصرف کند مگر آنکه حس کند شیرخوار وی پس از خوردن آن غذاها توسط مادر دچار درد های شکمی شود.

وجود مواد مغذی نظیر کلسیم ، آهن، روی ،مس ، فسفر و ید در تغذیه مادر شیرده ضروری است.

ید یک عنصر اساسی برای بقای بدن است. این ماده ی غذایی برای رشد و نمو فرد حتی قبل از تولد نیز مورد نیاز می باشد. سنتز هورمون های تیروئیدی وابسته به ید است. این هورمون ها برای ساخت ، تکامل و عملکرد طبیعی بدن ، مغز و دستگاه عصبی

ضروری هستند. وقتی ید به اندازه ی کافی به بدن نرسد تیروئید نمیتواند به اندازه ی کافی هورمون بسازد، پیامدهای ناشی از کمبود ید شامل گواتر ، هیپو تیروئیدیسم ، ناباروری ، سقط و مرده زایی و مرگ و میر کودکان است.

**منابع غذایی ید:** ید موجود در مواد غذایی کم است. بیشترین میزان ید در ماهی و کمترین در شیر و تخم مرغ و گوشت است. بهترین راه تامین ید مورد نیاز بدن استفاده از نمک ید دار تصفیه شده است نه نمک دریا. نمک دریا با ید کم و ناخالصی و عدم تصفیه مناسب توصیه نمی شود. نمک های ید دار نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید با رطوبت قرار بگیرند چرا که ید خود را از دست می دهند. بهتر است نمک ید دار در ظروف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی ، سفالی، شیشه ای رنگی با در پوش محکم نگهداری شود.

**آهن:** آهن کافی برای حفظ سلامت ، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری در دوران تحصیل ضروری است. کمبود آهن در تمام مراحل زندگی سبب کاهش قدرت ادراک و یادگیری می شود. کم خونی مادر باردار به دلیل کمبود آهن سبب تاخیر رشد جنین، اختلال در تکامل مغزی ، کاهش بهره هوشی کودک، تولد نوزد با وزن کم و افزایش مرگ و میر حول و حوش زایمان می گردد.

مهم ترین و شایع ترین علل بروز کمبود آهن مصرف کم انواع گوشت به ویژه گوشت قرمز است که منبع غنی آهن قابل جذب می باشد و همچنین مصرف چای بلافاصله بعد از غذا است. تانن های موجود در چای می تواند جذب آهن از منابع گیاهی را مقدار قابل ملاحظه ای کاهش دهد. مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین C نیز احتمال بروز کمبود آهن را افزایش می دهد. ویتامین C در میوه ها و سبزی های تازه و خام وجود دارد موجب افزایش جذب آهن غذا می شود. کمبود دریافت ویتامین C موجب کاهش جذب آهن غذا و در نتیجه کمبود آهن می شود. به عنوان مثال یک عدد پرتقال یا لیمو و یا 100 گرم کلم خام جذب آهن را 2 برابر میکند.

### آموزش تغذیه برای پیشگیری از کمبود آهن:

در برنامه ی غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن انواع گوشت ها، جگر، حبوبات(عدس و لوبیا) و سبزی های سبز تیره (گشنیز و جعفری) بیشتر استفاده شود.

همراه غذا سبزی های تازه و سالاد ( گوچه فرنگی، فلفل دلمه ای، کلم و گل کلم) که حاوی ویتامین C هستند و جذب آهن را افزایش میدهند مصرف شود.

در میان وعده ها به جای استفاده از تنقلات غذایی کم ارزش از انواع میوه ها ، خشکبار و انواع مغزها که از منابع غنی آهن هستند استفاده شود.

از نوشیدن چای و قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از مصرف غذا خودداری شود.

**کلسیم:** بخش عمده کلسیم موجود در بدن در استخوان ها ذخیره شده است . در صورت دریافت ناکافی کلسیم برداشت کلسیم از استخوان ها صورت میگیرد تا سطح کلسیم خون ثابت بماند. هر لیوان شیر 300 mg کلسیم دارد و اگر یک فرد بزرگسال در روز 2 تا 3 لیوان شیر دریافت کند نیاز کلسیم وی تامین خواهد شد.

منابع غذایی حاوی کلسیم:

کشک و شیر و پنیر و ماست از منابع غنی کلسیم هستند.

در میان سبزی ها برگهای تربچه ، جعفری ، کلم پیچ و گل کلم منابع خوب تامین کلسیم هستند و کلسیم موجود در آن ها قابل جذب می باشد.

انواع مغزها حاوی کلسیم هستند.

ماهی های نرم استخوان مانند ساردین از منابع غنی کلسیم هستند.

## ویتامین D :

ویتامین محلول در چربی است. چرخش مقادیر کافی این ویتامین در گردش خون جهت حفظ سلامت استخوان و بهبود عملکرد سیستم ایمنی ، تحریک تولید انسولین ، تنظیم سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب در رشد و تکامل عضلانی نقش دارد.

عوارض کاهش سطح ویتامین D: خط بروز بیماری هایی مانند سرطان، دیابت نوع 1 ، استئوپروز و اختلالات خودایمنی.

علل کمبود ویتامین D: رژیم غذایی با فیتات بالا ، رژیم غذایی گیاهخواری ، مصرف کم شیر و لبنیات ، پیگمانتاسیون پوست و عدم استفاده از نور مستقیم آفتاب ( آلودگی هوا ، هوای ابری، کرم ضد آفتاب ، پوشش زیاد)

پیامد کمبود ویتامین D: ریکتز ، راشیتیس ، استئومالاسی و استئوپروز ، افزایش ابتلا به آسم و آلرژی ، افزایش ابتلا به دیابت و بیماری های اتوایمیون MS

منابع ویتامین D: ماهی های چرب ، شیر غنی شده با ویتامین D . به طور کلی مهم ترین منابع تامین ویتامین D سنتز پوستی است و در افراد زیر 70 سال 80 تا 90٪ ویتامین D توسط تابش مستقیم نور آفتاب بر پوست ساخته می شود.

کارگروه آموزش به بیمار

بیمارستان شهید بهشتی مراغه