

سلامت و تغذیه در دوران شیردهی مادران

گروه هدف: مادران در دوران شیردهی



سلامت و تغذیه در دوران شیردهی 1403(43)

گرد اوری	الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت)
استاد علمی	دکتر دیوبند (متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان)
منابع	www://pro.uptodatefree.ir

این مقاله نیازهای تغذیه ای زنان شیرده که شامل توصیه هایی برای دریافت کالری، مکمل های ویتامین و مواد معدنی، و هیدراتاسیون (ابرسازی به بدن) ، و دستورات عملی هایی برای کاهش وزن در دوران شیردهی است. غذاها، نوشیدنی ها و داروهایی که باید محدود شوند یا از آنها اجتناب شود نیز مورد بحث قرار می گیرند.

تغذیه با شیر مادر فواید سلامتی زیادی هم برای شما و هم در برای کودکان دارد.

اگر شیر می دهید، بدن شما به افزایش کالری و مواد مغذی نیاز دارد تا بتواند ذخایر مواد مغذی و انرژی خود را حفظ کند و در عین حال امکان کاهش تدریجی وزن به دست آمده در دوران بارداری را فراهم کند. در بیشتر موارد، بهترین راه برای دریافت کالری و مواد مغذی کافی، خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل است که شامل میوهها، سبزیجات، پروتئین، غلات و مقدار محدودی چربی و گاهی اوقات همراه با مکمل های مولتی ویتامین است .

تغذیه و شیردهی

توصیه های کالری - زمانی که شیر نمی دهید، انرژی یا کالری مورد نیاز شما به عوامل فردی از جمله وزن، سن، قد و سطح فعالیت بستگی دارد. نیازهای معمول در جدول (جدول ۱) مشخص شده است.

برآورد نیاز کالری زنان باردار یا شیرده			
سن	کم تحرک (calories/day)	نسبتاً فعال (calories/day)	فعال (calories/day)
15to 18	1800	2000	2400
19to 25	2000	2200	2400
26to 30	1800	2000	2400
31to 50	1800	2000	2200
51to 55	1600	1800	2200

دوران شیردهی، انرژی مورد نیاز بدن شما به میزان تغذیه ای که برای کودک خود تهیه می کنید بستگی دارد. اگر شما تنها منبع شیر کودک خود هستید، بدن شما به انرژی اضافی زیر نیاز دارد:

از بدو تولد تا ۶ ماه پس از تولد - تقریباً ۳۳۰ کالری در روز بیشتر از زمانی که شیر نمی دهید. این تعداد در کاهش تدریجی وزن به دست آمده در دوران بارداری موثر است.

از ۶ تا ۱۲ ماه پس از تولد - تقریباً ۴۰۰ کالری در روز بیشتر از زمانی که شیر نمی دهید. این فرض را بر این می گذارد که وزنی را که در دوران بارداری به دست آورده اید از دست داده اید و وزن بدن خود را ثابت نگه می دارید. همچنین فرض بر این است که کودک شما فقط شیر شما (بدون شیر خشک) به علاوه غذاهای جامد را از حدود شش ماهگی دریافت می کند.

اگر شاخص توده بدنی سالم (BMI) دارید و قد متوسطی دارید، کل انرژی مورد نیاز شما در دوران شیردهی حدود ۲۱۰۰ تا ۲۷۰۰ کالری در روز برای شش ماه اول پس از تولد و ۲۲۰۰ تا ۲۸۰۰ کالری در روز پس از آن بسته به سن، وزن و سطح

فعالیت شما و میزان شیری که تولید می کنید.

در بیشتر موارد، اشتهاى شما برای رفع نیازهای بدن تنظیم می شود، بنابراین نیازی به شمارش کالری نخواهید داشت.

تغذیه و ترکیب شیر - حتی اگر کالری یا مواد مغذی دریافتی توصیه شده را دریافت نکنید، بدن شما به احتمال زیاد همچنان می تواند شیر کافی برای نوزادتان تولید کند (مگر اینکه به شدت دچار سوءتغذیه باشید). شیر شما همچنین دارای محتوای مناسب برای اکثر مواد مغذی از جمله چربی، پروتئین و کربوهیدرات ها و مواد معدنی اصلی مانند کلسیم خواهد بود.

با این حال، تغذیه شما بر مقدار شیر برای برخی ویتامین ها و مواد معدنی دیگر (مانند ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین B6، ویتامین B12، سلنیوم و ید) تأثیر می گذارد. اگر به اندازه کافی از این ویتامین ها و مواد معدنی تنها از طریق رژیم غذایی دریافت نمی کنید، ممکن است برای اطمینان از کیفیت خوب شیر، نیاز به مصرف مکمل ها داشته باشید. اگر رژیم غذایی گیاه خوار یا خام گیاه خوار هستید، یا نگرانی های دیگری در مورد دریافت مواد مغذی کافی دارید، با پزشک خود صحبت کنید.

مصرف مایعات - به طور متوسط، اگر کودک شما فقط شیر مادر دریافت می کند، تقریباً ۷۵۰ میلی لیتر شیر در روز مصرف می کند. ممکن است تعجب کنید که برای ابرسانی به بدن چقدر مایعات اضافی باید بنوشید. به طور کلی نوشیدن در هنگام تشنگی و مشاهده علائم اولیه (مانند ادرار تیره رنگ، تکرر ادرار، خشکی دهان) مبنی بر عدم دریافت مایعات کافی است. نگره داشتن یک بطری آب یا نوشیدنی سالم دیگر در نزدیکی شما به عنوان یادآوری برای ابرسانی به بدن کمک می کند.

آلرژی یا حساسیت های غذایی - غذاهایی که در دوران شیردهی می خورید به ندرت بر کودک شما تأثیر می گذارد. در واقع، تحقیقات نشان می دهد که اگر مادرشان رژیم غذایی متعادلی داشته باشد، از جمله غذاهایی که «آلرژی زا» در نظر گرفته می شوند (غذاهایی که بسیاری از افراد به آنها حساسیت دارند، مانند آجیل یا صدف، کمتر احتمال دارد که نوزادان دچار آلرژی شوند). بنابراین، اگر کودک شما علائمی مانند گیجی یا تغییر در حرکات روده خود دارد، احتمالاً به رژیم غذایی شما مربوط نیست.

تعداد کمی از نوزادان نسبت به غذایی که می خورید (معمولاً شیر گاو یا سویا) آلرژی دارند. هنگامی که این اتفاق می افتد، علامت اصلی وجود خون در مدفوع نوزاد یا گاهی اسهال یا استفراغ مداوم است. اگر کودک شما این علائم را دارد، با پزشک صحبت کنید.

کاهش وزن و شیردهی - پس از تولد، اکثر زنان وزنی را که در دوران بارداری به دست آورده بودند به تدریج از دست می دهند. کاهش وزن متوسط با خوردن کمتر و یا ورزش منظم احتمالاً بر توانایی شما برای تولید مقدار کافی شیر تأثیر نمی گذارد.

نیازهای ویتامین و مواد معدنی در دوران شیردهی - شما باید یک رژیم غذایی سالم و متعادل که شامل لبنیات، گوشت و ماهی و سایر غذاهای غنی از ویتامین و مواد معدنی باشد، مصرف کنید. برای اطمینان از دریافت تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز، ایده خوبی است که در دوران شیردهی از مکمل های مولتی ویتامین مینرال استفاده کنید.

در صورت پیروی از رژیم غذایی خاص (از جمله رژیم گیاه خواری)، مصرف مکمل های مولتی ویتامین-معدنی اهمیت ویژه ای دارد. برای حفظ سلامت استخوان ها باید مراقب مصرف مقدار کافی کلسیم و ویتامین D باشید

ویتامین B12 - افرادی که از رژیم غذایی گیاه خواری پیروی می کنند (یعنی گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات یا هر فرآورده حیوانی دیگری نمی خورند) باید مکمل ویتامین حاوی ویتامین B12 مصرف کنند.

کلسیم - بارداری و شیردهی باعث کاهش موقت توده استخوانی می شود. با این حال، استخوان از دست رفته معمولاً پس از قطع شیردهی بازیابی می شود. با مصرف کلسیم اضافی در غذاها و نوشیدنی ها در دوران بارداری یا شیردهی نمی توان از این فقدان جلوگیری کرد.

• **ویتامین دی برای شما** - زنان بالغ شیرده و غیر شیرده به ۶۰۰ واحد بین المللی (۱۵ میکروگرم) در روز نیاز دارند. ویتامین D برای جذب کلسیم و حفظ استخوان های سالم مهم است.

• **ویتامین دی برای کودک شما** - آکادمی اطفال آمریکا (AAP) توصیه می کند که همه نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، یک مکمل روزانه ویتامین D به میزان ۴۰۰ واحد بین المللی (۱۰ میکروگرم) در روز دریافت کنند، که بلافاصله پس از تولد شروع می شود. این به این دلیل است که شیر مادر ویتامین D کمی دارد

می توانید قطره مایع ویتامین D برای نوزادان را از داروخانه خود خریداری کنید.

آهن - مقدار توصیه شده در رژیم غذایی آهن - میزان آهن توصیه شده برای بزرگسالان شیرده ۹ میلی گرم در روز است، در حالی که برای زنان بالغی که شیردهی نمی کنند، ۱۸ میلی گرم است. کمبود آهن شایع ترین علت کم خونی است.

● اگر بعد از زایمان کم خون نیستید و در دوران شیردهی هستید، احتمالاً نیازی به مکمل آهن ندارید. این به این دلیل است که اکثر زنان در چهار تا شش ماه اول پس از تولد، دوره قاعدگی خود را از سر نمی گیرند، بنابراین از طریق خون قاعدگی آهن از دست نمی دهند.

اگر بعد از زایمان کم خون هستید، باید مکمل آهن مصرف کنید. بیشتر مکمل های ویتامین و مواد معدنی دوران بارداری حاوی آهن بیشتری نسبت به نیاز دوران شیردهی هستند که باعث ناراحتی شکمی در برخی افراد می شود. اگر این اتفاق افتاد، می توانید مکمل هایی مصرف کنید که مقادیر کمتری آهن دارند یا می توانید با پزشک خود در مورد اینکه کدام نوع و دوز برای شما مناسب تر است صحبت کنید.



ید - مصرف توصیه شده برای ید در دوران شیردهی ۲۹۰ میکروگرم در روز است. اگر در کشوری زندگی می کنید که نمک سفره یددار است ، بخشی از این نیاز از رژیم غذایی معمول شما تامین می شود. با این حال، برای برآورده کردن نیاز کامل، باید از نمک یددار استفاده کنید . اگر رژیم غذایی شما بسیار کم ید باشد، ممکن است کودک شما در رشد، رشد مغز و عملکرد تیروئید دچار مشکل شود.

ماهی - مصرف توصیه شده اسیدهای چرب امگا ۳ در دوران شیردهی ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در روز است. می توانید این نیاز را با یک تا دو وعده ماهی در هفته برطرف کنید. شما باید ماهی هایی را انتخاب کنید که جیوه کمی دارند، مانند ماهی قزل آلا یا کنسرو ماهی تن سبک. شما باید از ماهی هایی با سطوح بالای جیوه مانند کوسه، اره ماهی ، ... اجتناب کنید.

ایمنی داروها و سایر مواد در دوران شیردهی

داروها - مصرف بسیاری از داروها در دوران شیردهی بی خطر است. با این حال، استثناهایی وجود دارد. به همین دلیل، بهتر است در صورت داشتن هرگونه سوال در مورد اینکه آیا دارو، گیاه، مکمل یا محصول خاصی برای کودک شما در دوران شیردهی بی خطر است یا خیر، با پزشک خود ، مشاور شیردهی یا داروساز خود مشورت کنید.

داروهایی که ممکن است بر تولید شیر تأثیر بگذارند - برخی از داروها بی خطر هستند اما به طور بالقوه می توانند بر میزان

به عنوان مثال، قرص های ضد بارداری ترکیبی استروژن و پروژسترون ممکن است میزان شیر تولیدی بدن شما را کاهش دهند، اما تأثیر آن در افراد متفاوت است.

ضداحتقان های بدون نسخه که حاوی سودوافدرین هستند (نام تجاری نمونه: سودافد) نیز می توانند میزان شیر را کاهش دهند. داروها و داروهایی که باید از آنها اجتناب شود - برخی از داروها برای نوزادان مضر هستند و در صورت امکان باید از مصرف آنها در دوران شیردهی خودداری شود. داروهای غیرقانونی مانند آمفتامین ها، کوکائین، فن سیکلیدین (PCP) و هروئین برای شما یا کودکان بی خطر نیستند. به افرادی که از این داروها استفاده می کنند توصیه می شود از شیردهی خودداری کنند.

الکل - وقتی الکل مصرف می شود ، درصد کمی از الکل به شیر مادر منتقل می شود.

کافئین - برخی از نوزادان جوان به کافئین حساس هستند و حتی با مقادیر کم کافئین، تحریک پذیر می شوند یا به سختی می خوابند.

تنباکو - نوزادان والدین سیگاری در معرض خطر ابتلا به تعدادی از بیماری ها از جمله آسم، ذات الریه، عفونت گوش، برونشیت، و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) هستند. سیگار کشیدن نیز می تواند شیر شما را کاهش دهد.