



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان جوادالائمه (ع) جاجرم

رژیم غذایی در دوران شیردهی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

سایر توصیه ها:

تا ۶ ماهگی تمامی نیازهای غذایی شیر
خوار به تنهایی از طریق شیرمادر تامین
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. وبه نزدیکترین واحد بهداشتی مراجعه
کنید.

۳-۵ روز پس از تولد نوزاد جهت آزمایش
غربالگری به آزمایشگاه مراجعه نمایید .

توجه : چنانچه پس از ترخیص در امر
شیردهی هر گونه سوالی داشتید و یا دچار
مشکل شدید می توانید با شماره های
..... داخلی تماس حاصل
فرمایید و یا به مراکز بهداشتی سطح شهر
مراجعه نمایید .

و مادرهایی که شیر کم چربی دارند معمولا شیر
بیشتری تولید میکنند .

رعایت نکات زیر به افزایش شیر مادر و
افزایش وزن نوزاد کمک میکند :

*اسیدهای چرب ترانس استفاده نکنید

*مصرف مواد غذایی حاوی نگهدارنده و رنگ
های خوراکی مصنوعی را محدود کنید .

*تا جایی که می توانید خود را از آلودگی و
سموم دور کنید . (اقت کش ها ، حشره کشها
و ...)

*مواد غذایی تصفیه نشده را در اولویت قرار
دهید (نان و پاستاهای تهیه شده از آرد کامل)
قند نمک و روغن های تصفیه نشده .



رژیم غذایی در دوران شیردهی :

مشخصات رژیم غذایی زنان شیرده :

۱. مصرف ۴ لیوان شیر در روز ضروری است و در مورد مادران نوزادان دو قلو یا بیشتر با یستی روزانه حداقل ۶ لیوان شیر مصرف نمایند.

۲. مصرف گوشت، مرغ یا ماهی روزانه بیشتر از زمان قبل بارداری.

۳. توصیه می شود از مصرف مواد نفاخ و بو دار جهت حبوبات مصرف هنگام و شود خودداری جلوگیری از نفخ- انرا در با خسی- نموده و چ دین- بل آب ان را عوض کنید و سپس پخته و میل شود.

۴. مصرف تخم مرغ کامل ۳-۴ عدد در هفته ضروری است ولی می تواند سه قیده آن را هر روز استفاده کرد.

۵. مصرف میوه بخصوص همراه با پوست آن ۳-۴ عدد در روز ضروری است.

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

۷. مصرف آب و مایعات مطابق با احساس تشنگی فرد حدود ۶-۸ لیوان در روز ضروری است.

۸. 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 غذای غنی از مواد مغذی بگونه ای کالری مصرفیشان را کنترل کنند . که در هفته بیش از نیم تا یک کیلو کاهش وزن نداشته باشند .

۹. مادران نوجوان نسبت به بزرگسالان به کالری وسایر مواد مغذی به میزان بیشتری نیاز دارند.

نکات مهم :

۱. دم کرده گیاهی دارای اثرات جانبی مانند حالت تهوع و استفراغ می باشند و از آنجایی که این موادمی تواند از طریق شیر مادر به نوزاد برسد. لذا در مصرف ان ها بایستی احتیاط لازم را بعمل آورد.

۲. کافیین نیز از طریق شیر مادر به نوزاد می رسد و سبب تحریک پذیری نوزاد میشود لذا حداکثر میزان

مجاز مصرفش ۲ فنجان در روز می باشد.

۳. 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.

۱۲ غذای مفید برای مادر در دوران شیردهی :

از آنجا که بدن مادر شیرده مرتباً در حال تولید شیر برای کودک است. مادران احساس گرسنگی شدیدی دارند. به مادران شیرده اغلب توصیه می شود از وعده های غذایی کوچک و میان وعده های سالم استفاده کنند .

• قزل آلا

• محصولات لبنی کم چرب

• گوشت خالص گاو

• حبوبات

• زغال اخته

• برنج قهوه ای

• پرتقال

• تخم مرغ

• نان گندم سبوس دار

• سبزیجات برگ دار

• غلات سبوس دار

• آب

لیست خوراکی های ممنوعه در دوران شیردهی :

۱. قهوه

۲. شکلات

۳. بروکلی

۴. سیر

۵. ادویه

۶. بادام زمینی

۷. جعفری: این سبزی حجم شیر را کم می کند و بهتر است در تغذیه دوران شیردهی وجود نداشته باشد .

راه های طبیعی افزایش شیر مادر

افزایش شیر مادر بیشتر بستگی به مکش نوزاد دارد تا تغذیه مادر. معمولاً فرآیند تولید شیر در همه مادران یکسان است. اگر تغذیه او نامناسب باشد بدن او کمیود های مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را از ذخیره هایش تامین میکند .

البته لازم نیست خودتان را مجبور به مصرف غذاهایی کنید که دوست ندارید مواد مغذی مورد نیاز خود و نوزادتان را مواد غذایی که دوست دارید تامین کنید. مادری که شیر غلیظ و چربی دارند معمولاً شیر کمتر