

بلغور جو دوسر برای افزایش شیر مادر: آماده کردن جو

دو سر به عنوان یک وعده غذایی، بسیار آسان است.

بلغور جو دو سر برای کنترل دیابت پس از ماملگی

مفید است. بلغور جو دوسر انرژی را است

هویج برای افزایش شیر مادر: مصرف یک لیوان آب

هویج در وعده صبحانه یا نهار افزایش شگفت انگیزی

در میزان شیر مادر خواهد داشت

کدو تامین آب بدن و افزایش شیر مادر: کدو یکی از

سبزی ها با مقدار مواد مغذی بالایی است. این سبزی

تابستانی ممتوای مقدار زیادی آب است، بنابراین در

تامین آب بدن مادر در دوران شیردهی موثر است.

برگ ریمان موثر در دوران شیردهی: برگ ریمان یک

منبع غنی از آنتی اکسیدان ها می باشد. برگ ریمان

اثر آرام بخشی داشته. مصرف برگ ریمان باعث

افزایش سطح **ایمنی نوزاد** و مادر می شود

اسفناج و برگ چغندر مفید برای افزایش شیر مادر:

اسفناج و برگ چغندر ماوی آهن، کلسیم و اسید فولیک

است.

مارچوبه غذای ضروری در دوران شیردهی: مارچوبه از

جمله غذاهایی است که باید در دوران شیردهی، در رژیم

غذایی مادران قرار بگیرد، چرا که باعث افزایش شیر

میشود

دانه رازیانه و افزایش شیر مادر: دانه رازیانه راحت

الهضم بوده و به کنترل دردهای کودک هم کمک می

افزایش تدریجی وزن نوزاد طبق معیارهای علمی، شنیدن

صدای بلعیدن شیر توسط نوزاد هنگام شیردهی

شیردهی بین هشت تا دوازده نوبت در روز و سیر بودن

نوزاد بین دفعات شیردهی، دفع مدفوع متناسب با تعداد

دفعات شیردهی، امساس پر بودن سینه ها پیش از

شیردهی و امساس سبکی آن ها پس از شیردهی

اگر علائم و نشانه ها مای از این باشد که شیر به اندازه

کافی تولید نمی شود، فانه ها ناکزیر هستند به دنبال راه

های افزایش شیر فود باشند. اگر کم بودن شیر باعث

گرسنگی نوزاد شود، با افزایش شیر مادر کودک سالم تر و

شاداب تر خواهد شد.

ماده غذایی برای افزایش شیر مادر:

مواد غذایی خاصی وجود دارند که باعث افزایش شیر مادر و

تغذیه کودک، تنها با شیر مادر می شوند. شیر مادر ماوی

تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد کودک بوده و باعث

فعالیت کلی مغز یک نوزاد تازه متولد شده می شود. در

اینجا لیستی از ۲۵ ماده غذایی که برای افزایش شیر مادر

باید در رژیم غذایی او قرار بگیرد، آورده شده است.

بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی، تغذیه نوزاد باید

تا شش ماه اول به صورت انحصاری با شیر مادر باشد.

غذاهای جامد می توانند بعد از شش ماه به تدریج به برنامه

غذایی نوزاد اضافه شوند. در کنار مصرف غذاهای جامد،

شیردهی به نوزاد باید تا دو سالگی ادامه پیدا کند. شیر مادر

بهترین غذا برای نوزاد است، زیرا ماوی مقادیر کافی از انواع

مواد غذایی و ترکیبات زیست فعال است که رشد و نمو

مطلوب نوزاد و تمام اندام های بدن او را تضمین می کند.

ترکیبات زیست فعال موجود در شیر مادر ترکیبات طبیعی

با فعالیت بیولوژیکی هستند که ارزش تغذیه ای نیز دارند.

شیر مادر به واسطه داشتن این مواد، تنها غذایی است که

سیستم ایمنی و فلور طبیعی دستگاه گوارش نوزاد را به

بهترین شکل تقویت کرده و از او در برابر بیماری ها محافظت

می کند.

چگونه می توان فهمید نوزاد شیر کافی می خورد؟

در واقع هیچ راهی برای تعیین این که در هر نوبت شیردهی

نوزاد چه مقدار شیر می خورد، وجود ندارد؛

اما با نشانه های زیر می توان مشخص کرد که آیا شیری که

نوزاد می خورد برایش کافیست یا خیر:



HiDoctor.ir

HiDoctor.ir

شماره سند: 97/EQ/129 تاریخ تدوین: ۹۷/۵/۱۹ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۱۹	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	---	--

خوراکی هایی که شیر مادر را زیاد میکند



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹-داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

روغن و چربی در دوران شیردهی: توصیه می شود برای مفاصل وزن، مادران باید در دوران پس از بارداری مصرف چربی ها و روغن را در رژیم غذایی خود به حداقل برسانند.

زردآلو برای افزایش شیر مادر: در طول دوران بارداری و بعد از آن، تعادل هورمونی در بدن مادران از بین می رود. زردآلو خشک حاوی مواد شیمیایی خاصی است که این تعادل را در سطح هورمون های بدن برقرار می سازد.

شیر گاو افزایش دهنده شیر مادر: شیر گاو دارای کلسیم و EFA است، حداقل ۲ تا ۳ لیوان شیر گاو را روزانه به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

برگ شوید برای افزایش شیر مادر

ران مرغ: ران مرغ حاوی مقدار زیادی آهن و کلسیم است. **آب و آبمیوه:** مصرف آب و آبمیوه در دوران شیردهی مانع از دست دادن آب بدن مادر شده و جایگزین مایعات از دست رفته در طول شیردهی می شود.

افزایش شیر مادر با بادام: بادام یک منبع غنی از امگا ۳ و ویتامین E است

سیب زمینی شیرین: سیب زمینی شیرین منبع اصلی پتاسیم است. همچنین، کربوهیدرات موجود در آن به تولید انرژی و مبارزه با فستگی کمک می کند.

www.niniban.com

دانه شنبلیله موثر در افزایش شیر مادر: - جویدن

دانه های جوانه زده شنبلیله همراه با یک لیوان شیر برای جلوگیری از یبوست بعد از زایمان مفید است **سیر بهترین ماده غذایی برای افزایش شیر مادر** -

مصرف سیر، مادر و کودک را از هر نوع سرطان در امان نگه می دارد - چند میه سیر را در روغن سرخ کرده و در سوپ خود استفاده کنید.

جو مناسب مادران شیرده: جو نه تنها در افزایش شیر مادر موثر است، بلکه به مفاصل آب بدن مادر در دوران شیردهی نیز کمک می کند

نفوذ افزایش دهنده شیر مادر: نفوذ یک میان وعده پروتئین دار بوده و باعث افزایش شیر مادران می شود.. نفوذ یک منبع غنی از کلسیم، ویتامین B کمپلکس و فیبر است.

برنج قهوه ای برای تجدید قوا بعد از زایمان به

افزایش انرژی مادران پس از زایمان کمک می کند. **زیره و افزایش شیر مادر:** مادران باید اطمینان حاصل کنند که زیره را در حد اعتدال مصرف می کنند. دانه های زیره چربی سوز بوده و باعث افزایش اشتها می شوند.

کنجد غنی از کلسیم برای افزایش شیر مادر: کنجد

منبع غنی از کلسیم بوده و دانه های کنجد را با شیر، شکر و بادام مخلوط کنید، و همچنین تویه کنید که هر چند روز یکبار به مقدار محدودی کنجد مصرف کنید