

بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی، تغذیه نوزاد باید تا شش ماه اول به صورت انحصاری با شیر مادر باشد. غذاهای جامد می‌توانند 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 مایه‌ی مقادیر کافی از انواع مواد غذایی و ترکیبات زیست فعال است که رشد و نمو مطلوب نوزاد و تمام اندام‌های بدن او را تضمین می‌کند. ترکیبات زیست فعال موجود در شیر مادر ترکیبات طبیعی با فعالیت بیولوژیکی هستند که ارزش تغذیه‌ای 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 بیماری‌ها محافظت می‌کند.

چگونه می‌توان فهمید نوزاد شیر کافی می‌خورد؟

در واقع هیچ راهی برای تعیین این که در هر نوبت شیردهی **نوزاد** چه مقدار شیر می‌خورد، وجود ندارد؛ اما با نشانه‌های زیر می‌توان مشخص کرد که آیا شیری که نوزاد می‌خورد برایش کافیست یا خیر:



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، احساس سبکی آن‌ها پس از شیردهی شیردهی و احساس سبکی آن‌ها پس از شیردهی اگر علائم و نشانه‌ها مایه‌ی این باشد که شیر به اندازه کافی تولید نمی‌شود، فائده‌ها ناکزیر هستند به دنبال راه‌های افزایش شیر خود باشند. اگر کم بودن شیر باعث گرسنگی نوزاد شود، با افزایش شیر مادر کودک سالم‌تر و شاداب‌تر 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 می‌شوند. شیر مادر مایه تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد کودک بوده و باعث فعالیت کلی مغز یک نوزاد تازه متولد شده می‌شود. در اینجا لیستی از ۲۵ ماده غذایی که برای افزایش شیر مادر باید در رژیم غذایی او قرار بگیرد، آورده شده است.

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

سبزی‌ها 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 اکسیدان‌ها می‌باشد. برگ ریمان اثر آرام بخشی داشته. مصرف برگ ریمان باعث افزایش سطح **ایمنی نوزاد** و مادر می‌شود

اسفناج و برگ چغندر مفید برای افزایش شیر مادر:

اسفناج و برگ چغندر مایه 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 را مت

الهضم بوده و به کنترل دردهای کودک هم کمک می‌کند.

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

شماره سند: 97/EQ/129 تاریخ تدوین: ۹۷/۵/۱۹	عنوان سند: پمفلت آموزشی تقویم ویژه بیماران	
--	--	---

خوراکی هایی که شیر مادر را زیاد میکند



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

زردآلو برای افزایش شیر مادر: در طول دوران بارداری و بعد از

آن، تعادل هورمونی در بدن مادران از بین می رود. زردآلو فشک حاوی مواد شیمیایی فاسی 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

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshebimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

سیر بهترین ماده غذایی برای افزایش شیر مادر -

مصرف سیر، مادر و کودک را از هر نوع سرطان در امان نگه می دارد - چند مبه 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 حفظ آب بدن مادر در دوران

شیردهی نیز کمک می کند

نفود افزایش دهنده شیر مادر: نفود یک میان وعده

پروتئین دار بوده و باعث افزایش شیر مادران می

شود.. نفود 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 مد 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 توجه کنید که هر چند روز

یکبار به مقدار محدودی کنجد مصرف کنید **روغن و چربی**

در دوران شیردهی: توصیه می شود برای حفظ وزن، مادران

باید در دوران پس از بارداری مصرف چربی ها و روغن را

در رژیم غذایی خود به حداقل برسانند