

کد مستند:
GCC-PA-177-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

نکات ارزشمند جهت افزایش تولید

شیر در مادران شیرده

تهیه کننده: مریم بیگم حسینی

منبع: کتاب ترویج تغذیه با شیر مادر

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



تعدادی از گیاهان و مواد غذایی با مکانیسم های مختلف و از طریق تحریک غدد تولید شیر باعث افزایش شیر مادران می شود که به شرح زیر می باشند:

- ✓ ریحان: دارای خاصیت ضد نفخ
- ✓ رازیانه: دارای خاصیت ضد نفخ و افزایش شیر مادر
- ✓ سیاه دانه: خاصیت ضد درد، هضم کننده غذا، کاهش دهنده پرفشاری خون، باعث افزایش شیر (مصرف روزانه ۲ گرم به صورت له شده)
- ✓ اسفناج: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ دم کرده گل بابون: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ شوید و تخم شوید: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ ماش پخته: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ لوبیا پخته: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ آب هندوانه: زیاد کننده شیر بانوان شیرده
- ✓ ماءالشعیر: تولید و افزایش شیر مادر
- ✓ زنجبیل: برای افزایش و سرریز شدن شیر مادر
- ✓ زردچوبه: حاوی ترکیبات شیر آور و همچنین ضد التهاب
- ✓ گرمک: برای ازدیاد شیر مادر

پیشنهاد های خوراکی که در پی خواهد آمد، بر اساس مستندات علمی و تجربیات مادران فراهم آمده است:

- ← شیر فراوان بنوشید و از فرآورده های شیر بیشتر استفاده کنید .
- ← در برنامه غذایی خود بیشتر از آبگوشت، ماهی، برنج و کله پاچه استفاده کنید .
- ← عسل و تخم مرغ هر دو شیر آوران شناخته شده و مفیدی هستند
- ← در برنامه روزانه خود استفاده از ویتامینها و کلسیم را منظور دارید .
- ← آب میوه بنوشید و به ویژه پیش از هر نوبت شیر دادن .
- ← چای و قهوه را رقیق بنوشید تا محرکی برای افزایش شیر باشد. چای و قهوه مایه دار شیر را کاهش میدهد .
- ← سوپ جو میل کنید، نان جو بخورید و ماءالشعیر یا مالت جو بنوشید .
- ← از خوردن کاهو و سبزیجات تازه و از جمله شنبلیله تازه یا پخته غفلت نکنید .
- ← روی نان و غذای خود دانه کنجد بپاشید و پس از غذا ارده بخورید .
- ← روی ماست تازه پودر آویشن بپاشید و میل کنید .
- ← شیر نارگیل بنوشید .
- ← عرق رازیانه یا عرق زیر بنوشید .

مقادیر متناسبی آویشن، تخم ریحان، بادام، تخم چغندر و بارهنگ را با کمی نبات به کوبید و همراه شیر یا آب میوه میل کنید .

- مادر باید به نوزاد خود اجازه دهد که هر موقع از شبانه روز شیر او را بمکد. عمل مکیدن سبب تولید شیر بیشتر در مادر میشود. هرچه دفعات مکیدن شیر توسط نوزاد بیشتر باشد، تولید شیر نیز در مادر بیشتر خواهد بود.
 - مادر نباید خودش سینه را از دهان نوزاد بگیرد به او شیر ندهد. بلکه باید به نوزاد فرصت دهد تا خودش شیر خوردن را رها کند. گرفتن سینه از دهان نوزاد روی محرک های طبیعی تولید شیر تاثیر منفی میگذارد.
 - در ابتدای هر بار شیردهی شیر مادر آبکی تر از آب تدریج مقدار چربی آن افزوده می شود ،طوری که در پایان هر مرحله شیردهی مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است بیشتر می شود. بنابراین هر چه مدت شیردهی طول بکشد نوزاد از چربی بیشتری استفاده می کند و کام ال سیر می شود و در نتیجه فاصله بین دو مرحله شیردهی نیز بیشتر خواهد شد و افزایش وزن نوزاد طبق منحنی رشد طبیعی خواهد بود.
- به مادران شیرده توصیه می شود مقدار مایعات دریافتی خود را افزایش دهند. افزایش مصرف آب میوه های تازه و مصرف میوه و سبزی های تازه به افزایش تولید شیر کمک زیادی میکند .

- قرار گرفتن کمتر مادر در محیط پر استرس یکی از ضروریات دوران شیردهی می باشد. متخصصان به مادران شیرده توصیه می کنند موقع استرس و یا عصبانیت به نوزاد خود شیر ندهند زیرا مواد سمی موجود در خون بالا رفته و وارد شیر مادر میشود و نوزاد را تحت تاثیر قرار می دهند .
 - استراحت کردن به مقدار کافی به مادران شیرده توصیه می شود. بدن مادر پس از هر بار شیردهی مقدار زیادی انرژی از دست می دهد. این انرژی از طریق تغذیه مناسب و استراحت کافی قابل برگشت بدن خواهد بود.
 - مادران شیرده حداقل ۵۰۰ کالری بیشتر از حالت عادی در روز نیاز دارند. اگر کمتر از این مقدار کالری دریافت شود، میزان شیر تولید شده در مادر نیز کمتر خواهد بود. متأسفانه برخی مادران پس از زایمان، رژیم های سخت لاغری می گیرند و در نتیجه شیرشان کم می شود.
 - یکی از مهمترین و موثرترین گیاهان برای افزایش تولید شیر مادر شنبلیله می باشد. این گیاه را میتوان به صورت دمنوش شنبلیله مصرف کرد. مصرف گیاه رازیانه نیز برای افزایش تولید شیر به مادران توصیه میشود.
- اگر نوزاد ساعات طولانی می خوابد و برای شیر خوردن بیدار نمی شود مادر باید او را به آرامی بیدار کند و شیر دهد. این کار علاوه بر افزایش رشد نوزاد سبب تخلیه شیر از سینه مادر می شود و مادر کمتر دچار درد و ناراحتی در سینه می گردد.

○ به مادران شاغل توصیه میشود برای زمانهایی که در خانه نیستند، هرچند ساعت یکبار شیر خود را بدوشند و تحت شرایط مناسب نگهداری کنند. این کار علاوه بر تداوم تولید شیر در سینه مادر و جلوگیری از خشک شدن آن، می تواند منبع غذایی خوبی برای نوزاد در غیبت مادر باشد .

توصیه هایی برای افزایش چربی شیر مادر: به نوزاد خود اجازه دهید تا یک سینه را کام ال بمکد و سپس از سینه دیگر به او شیر دهید. در غیر این صورت، میزان چربی دریافتی او کم میشود و سرعت رشد او کاهش می یابد زیرا همانطور که گفته شد شیر مادر در ابتدای شیردهی آبکی تر است و به تدریج میزان چربی آن افزوده می شود . شیر ابتدایی سینه ها حاوی مقادیر زیادی آب است و قسمت انتهایی آن حاوی مقادیر زیادی چربی می باشد . اگر پزشک متخصص اطفال تشخیص دهد که میزان رشد کودک شما کمتر از حد طبیعی است و میزان چربی دریافتی او از شیر مادر کم است، می توانید به این طریق عمل کنید:

قبل از شیر دادن به نوزاد خود ابتدا چند دقیقه شیر سینه خود را بدوشید و سپس به کودک خود شیر دهید زیرا شیر ابتدایی سینه ها حاوی مقادیر زیادی آب است و قسمت انتهایی آن حاوی مقادیر زیادی چربی می باشد. البته این روش شیر دادن برای مدت طولانی اصل توصیه نمی شود و حتماً باید با پزشک خود در این باره مشورت کنید .