



رژیم درمانی ۱



رژیم غذایی در مادران شیرده

احسان مظفری

نکات تغذیه ای در دوران شیردهی

ترکیبات شیر بسته به نوع رژیم و مواد غذایی مادر متفاوت است

بهتر است از چربی های W3 در رژیم غذایی بیشتر مصرف شود

وجود کافی از ویتامین های A ، D ، K ، C و ویتامین های گروه B و همچنین کلسیم، منیزیم، فولات، آهن، سلنیوم و ید برای تکامل و رشد نوزاد شیرخوار حیاتی است



در دوران شیردهی توصیه های زیر رعایت شوند

- در طول روز به میزان کافی از گروه میوه و سبزی مصرف شود
- حداقل هفته ای ۲ بار از ماهی در رژیم غذایی مصرف شود
- در طول روز ۸-۱۲ لیوان آب و مایعات مصرف شود
- روغن مصرفی از روغن کلزا یا کانولا انتخاب شود
- از مصرف زیاد قهوه و سایر مواد غذایی دارای کافئین (نوشابه سیاه، قهوه، شکلات و چای پررنگ) پرهیز شود
- از مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر در دوران شیردهی شدیداً پرهیز شود
- از مصرف داروهای گیاهی بدون تجویز پزشک خودداری کنید
- از استرس و اضطراب در دوران شیردهی تا حد امکان خودداری کنید



اگر احساس می شود با مصرف ماده غذایی خاصی نوزاد دچار ناراحتی می گردد تا ۳ روز آن ماده غذایی مصرف نشود و بعد از ۳ روز دوباره آن ماده غذایی مصرف شود و اگر نوزاد دچار ناراحتی شد مصرف آن ماده غذایی باید منع گردد

از جمله این مواد غذایی می توان به غذاهای پرادویه و تند، بادام زمینی و سیر اشاره کرد



نکات رژیم نویسی در مادران شیرده



نیاز به انرژی و پروتئین در مادران شیرده به صورت زیر است:

- **در ۶ ماه اول شیردهی :** نیاز به انرژی ۳۳۰ کالری در روز افزایش می یابد
 - **در ۶ ماه دوم شیردهی :** نیاز به انرژی ۴۰۰ کیلو کالری در روز افزایش می یابد
- نیاز به پروتئین مادر شیرده ۲۵ گرم در روز افزایش می یابد**



محاسبه ی انرژی در مادران شیرده

BMI مادر شیرده در محدوده نرمال است: انرژی مادر بر مبنای وزن فعلی او در دوران شیردهی محاسبه می گردد و در ۶ ماه اول بارداری ۳۳۰ و در ۶ ماه دوم ۴۰۰ کیلو کالری به انرژی روزانه مادر اضافه می گردد و روزانه ۲۵ گرم افزایش پروتئین را لحاظ می کنیم

مادر در دوره شیردهی لاغر است: انرژی مورد نیاز روزانه بر مبنای وزن فعلی او محاسبه می گردد و ۳۰۰-۵۰۰ کیلو کالری جهت افزایش وزن مادر به انرژی او اضافه می گردد و در ۶ ماه اول بارداری ۳۳۰ و در ۶ ماه دوم ۴۰۰ کیلو کالری به انرژی روزانه مادر اضافه می گردد و روزانه ۲۵ گرم افزایش پروتئین را لحاظ می کنیم



در صورتی که مادر در دوره شیردهی دچار چاقی یا اضافه وزن باشد: وزن او را بر مبنای AIBW بدست آورده و انرژی او را محاسبه می کنیم اما چیزی از انرژی او جهت کاهش وزن کم نمی کنیم زیرا اثرات مضر بر روی تولید و ترکیبات شیر دارد و در ۶ ماه اول بارداری ۳۳۰ و در ۶ ماه دوم ۴۰۰ کیلو کالری به انرژی روزانه مادر اضافه می گردد و روزانه ۲۵ گرم افزایش پروتئین را لحاظ می کنیم



در صورتی که مادر به دو نوزاد شیر می دهد: نیاز به انرژی و پروتئین مادر شیرده در ۶

ماه اول شیردهی همانند ۳ ماه دوم بارداری و در ۶ ماه دوم شیردهی همانند ۳ ماه سوم

بارداری محاسبه می گردد . به ازای هر نوزاد شیر خوار نیاز به پروتئین ۲۵ گرم افزایش می

یابد و به ازای هر نوزاد بیشتر از ۲ نوزادی که مادر شیر می دهد مقداری انرژی روزانه مادر

افزایش می یابد



راهنمای غذایی مادران شیرده

مطابق با هرم غذایی USDA

گروه های غذایی	مادران غیر باردار و شیرده زیر ۱۸ سال	مادران باردار و شیرده بالای ۱۸ سال
شیر و لبنیات	۲	۳
گوشت	۵	۷
میوه و سبزی	۵	۵
نان و غلات	۶	۷

خسته نباشید

منابع:

Krause's food and the nutrition care process 2012

کارآموزی تغذیه بالینی و رژیم درمانی دکتر هادی طبیبی جلد اول

