



توصیه های رژیم درمانی در دوران شیردهی مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

شماره: NU-BK-۰۵-۰۰

تاریخ: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱

- توصیه می شود که تا دوماه بعد از زایمان رژیم کاهش وزن گرفته نشود؛ و بعد از دوماه با یک رژیم متعادل میتوان حدود نیم کیلو در هفته وزن کم کرد؛ البته با تداوم شیردهی ذخایر چربی کاهش می یابد و نیازی به داشتن رژیم لاغری نیست.
- در دوره شیردهی تامین کافی ویتامین ها و مینرال ها به خصوص آهن، کلسیم و ویتامین دی، به منظور شیردهی مناسب ضروری است.
- میتوانید روزانه ۱ عدد قرص مولتی ویتامین پری ناتال مصرف کنید و هم چنین میتوانید از قطره های شیرافزا در جهت افزایش تولید شیر استفاده کرد.
- منابع غذایی غنی از پروتئین مانند گوشت ها ، حبوبات (در صورت عدم مشکل گوارشی)، شیر، ماست، دوغ، مغزها به خصوص بادام و ... به میزان کافی مصرف کنید.
- بین ۳-۴ لیوان شیر، ماست و دوغ استفاده کنید.
- در طول روز به میزان کافی آب و مایعات مصرف کنید. (حدود ۱۰-۸ لیوان)
- در طول روز بیشتر از ۲ فنجان چای غلیظ، قهوه و دیگر مواد کافئین دار مانند، کاکائو، کاکولا، کاکائو و شکلات مصرف نشود.
- ریحان، سیاه دانه، زیره، گشنیز، شوید، رازیانه، گیاه یونجه و گزنه باعث افزایش تولید شیر می شود. می توانید دمنوش و یا عرقیات آن را استفاده کنید.
- غلات کامل مانند نان سنگگ، بربری، جو و برنج قهوه ای، جودوسر، حبوبات (در صورت عدم مشکل گوارشی) رشته پلو و آش رشته با حبوبات کم را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- حبوبات مانند عدس و ماش سبب افزایش تولید شیر می شوند. جهت از بین بردن نفخ آن ابتدا ۲۴ ساعت آن را خیس کرده و سبب با دست کشیدن پوست آن را جدا کرده و سپس پخته و دریافت کنید. لوبیا و نخود بیشتر از سایر حبوبات نفخ آور است.
- سبزیجات برگ سبز تیره مانند: اسفناج، کاهو، بروکلی ، جعفری و ... ، زردآلو، زغال اخته، انجیر و خرما مصرف کنید.
- عصاره مالت تولید شیر را افزایش می دهد. در صورت مبتلا نبودن به قندخون میتوانید دلستر جو مصرف کنید.
- در دوران شیردهی از مواد نفاخ مانند : فلفل، سیب، پیاز، کلم، شلغم، ذرت، پوست سبزیجات پرهیز کنید.
- ۲ بار در هفته از ماهی های پرورشی که جیوه کمتری دارد ؛ استفاده کنید.
- نمک در حد متعادل در رژیم گنجانده شود. هرچقدر غذاها شورتر باشد، تولید شیر کاهش می یابد.
- خواب و استراحت کافی سبب تولید و جاری شدن شیر می شود. در روز حداقل ۸ ساعت استراحت داشته باشید و در انجام کارهای مربوطه از افراد دیگر و همسر خود کمک بگیرید.
- مکیدن شیر توسط نوزاد سبب افزایش تولید شیر می شود.
- مصرف قلیان و سیگار در تولید و ترکیب شیر مادر تاثیر نامناسبی دارد.
- شیر دوشیده شده تا کمتر از ۴ ساعت میتوان در دمای اتاق نگهداری کرد. هم چنین تا ۲۴ ساعت در یخچال و تا ۶ ماه در فریزر قابلیت نگهداری دارد. بعد از بیرون آمدن شیر از یخچال یا فریزر شیر دیگر قابلیت نگهداری ندارد و در صورت عدم مصرف دور ریخته شود.

واحد تغذیه بیمارستان حضرت زینب (س)