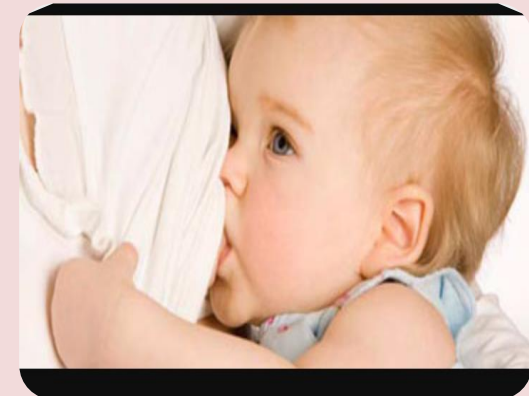


بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

رژیم غذایی در دوران

شیردهی



تهیه کننده: فهیمه یوسفی

کارشناس مامایی

• رژیم غذایی در دوران شیردهی و توصیه های بهداشتی :

مشخصات رژیم غذایی زنان شیرده :

۱. مصرف ۴ لیوان شیر در روز ضروری است و در مورد مادران نوزادان دو قلو یا بیشتر بایستی روزانه حداقل ۶ لیوان شیر مصرف نمایند.

۲. مصرف گوشت، مرغ یا ماهی روزانه بیشتر از زمان قبل بارداری.

۳. توصیه می شود از مصرف مواد نفاخ و بو دار خودداری شود و هنگام مصرف حبوبات جهت جلوگیری از نفخ آنها در آب خیس نموده و چندین بار آب آن را عوض کنید و سپس پخته و میل شود.

۴. مصرف تخم مرغ کامل ۳-۴ عدد در هفته ضروری است ولی میتوان سفیده آنها هر روز استفاده کرد.

۵. مصرف میوه بخصوص همراه با پوست آن ۳-۴ عدد در روز ضروری است.

۶. مصرف سبزیجات تازه و پخته همراه هر وعده غذایی ضروری است.

۷. مصرف آب و مایعات مطابق با احساس تشنگی فرد حدود ۶-۸ لیوان در روز ضروری است.

۸. در صورت چاق بودن مادر به دلیل احتمال کاهش تولید شیر رژیم کم کالری توصیه نمی شود لذا این افراد بایستی با حذف غذاهای پرکالری و استفاده از غذاهای غنی از مواد مغذی بگونه ای کالری مصرفیشان را کنترل کنند که در هفته بیش از ۱/۵ تا ۱ کیلو کاهش وزن نداشته باشند.

۹. مادران نوجوان نسبت به بزرگسالان به کالری و سایر مواد مغذی به میزان بیشتری نیاز دارند.

• نکات مهم :

۱. دم کرده گیاهی دارای اثرات جانبی مانند حالت تهوع و استفراغ می باشند و از انجایی که این مواد می توانند از طریق شیر مادر به نوزاد برسند لذا در مصرف آن ها بایستی احتیاط لازم را بعمل آورد.

۲. کافیین نیز از طریق شیر مادر به نوزاد می رسد و سبب تحریک پذیری نوزاد می شود لذا حداکثر میزان مجاز مصرفش ۲ فنجان در روز می باشد.

۳. شکلات نیز به دلیل وجود مقدار کافیین در آن بایستی بصورت محدود و کم استفاده شود.



عفونت پستان شیردهی را قطع نکنید. و به نزدیکترین واحد بهداشتی مراجعه کنید.

۳-۵ روز پس از تولد نوزاد جهت آزمایش غربالگری به درمانگاه ۱۷ شهریور مراجعه نمایید .

اولین تزریق واکسیناسیون در زایشگاه و تزریق های بعدی را در مراکز بهداشتی نزدیک به محل زندگیتان انجام دهید.

ناف کودک حتما بیرون از پوشک قرار داده شود و هیچ چیز روی بند ناف قرار داده نشود و به هیچ عنوان نوزاد قنطاق نشود.

• توجه :

چنانچه پس از ترخیص در امر شیردهی هر گونه سوالی داشتید و یا دچار مشکل شدید می توانید با شماره های ۱۸-۴۴۲۲۴۱۱۴ داخلی ۲۶۲ تماس حاصل فرمایید و یا به مراکز بهداشتی سطح شهر مراجعه نمایید.

۴. مصرف مقادیر زیاد اولیه و چاشنی های قوی و نیز بو دار چون سیر و پیاز به دلیل تغییر طعم شیر مادر بایستی بصورت محدود استفاده شود.



• توصیه های بهداشتی :

تا ۶ ماهگی تمام نیاز های غذایی شیر خوار به تنهایی با شیر مادر برطرف می شود. بنابراین تغذیه با شیر مادر بصورت مکرر و به دلخواه نوزاد بایستی صورت پذیرد. قبل هر بار شیردهی دست ها را با اب و صابون بشویید و شستن پستان ها با اب ولرم یک بار در روز کافی است. در صورت بروز درد و تورم و زخم و ابرسه و