

توصیه‌های تغذیه‌ای برای زنان شیرده

- تداوم تغذیه با شیر مادر، مستلزم مصرف مواد مغذی و مقوی توسط مادر است. تغذیه مناسب مادر در این دوران، علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای نوزاد، از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی، برای حفظ بنیه، سلامت و اعتمادبه‌نفس مادر و نیز حفظ ذخایر بدن او ضروری است. تغذیه با شیر مادر همچنین موجب بهبود سطح ایمنی بدن شیرخوار در برابر ابتلا به انواع عفونت‌های حاد تنفسی و اسهال می‌شود و به بازگشت وزن مادر به قبل از بارداری نیز کمک می‌کند.
- سهم‌های توصیه‌شده از هر گروه غذایی در دوران شیردهی، مشابه دوران بارداری است.
 - ۷ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات
 - ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها
 - ۳ تا ۴ واحد از گروه میوه‌ها
 - ۳ واحد از گروه گوشت و جایگزین‌های آن (حبوبات، مغزها و تخم‌مرغ)
 - ۳ تا ۴ واحد از گروه لبنیات
- حجم شیر مادر، ارتباط مستقیمی با دفعات شیردهی دارد. تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر سبب می‌شود شیر بیشتری تولید شود. خستگی مادر از شایع‌ترین علل کاهش تولید شیر، به‌ویژه در ۶ ماه اول شیردهی است.
- هرچند تولید شیر مادر به مقدار مایعات مصرفی او بستگی ندارد و مصرف مایعات، باعث افزایش تولید شیر نمی‌شود، اما برای پیشگیری از کم‌آبی بدن، مادران شیرده باید به مقدار کافی مایعات بنوشند. روزانه حدود ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات، از جمله شیر، دوغ کم‌نمک و بدون گاز و آب‌میوه طبیعی مصرف شود. همچنین استفاده از مواد غذایی آب‌دار مانند انواع آش، سوپ و خورش‌ها نیز توصیه می‌شود.
- توصیه می‌شود مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار، از جمله چای غلیظ، قهوه، کوکاکولا و موارد مشابه کاهش یابد؛ زیرا مصرف این مواد می‌تواند سبب تحریک‌پذیری، بی‌اشتهایی و کم‌خوابی شیرخوار شود.
- مصرف برخی غذاها مانند سیر، کلم، پیاز، تربچه و غذاهای پرادویه ممکن است بر طعم شیر اثر بگذارد و موجب کاهش تمایل شیرخوار به شیر خوردن شود.
- یکی از شایع‌ترین علل قطع شیردهی این است که مادر تصور می‌کند شیر کافی ندارد. علائم نشان‌دهنده کفایت شیر مادر عبارت‌اند از: وزن‌گیری مناسب نوزاد بر اساس منحنی رشد، دفع ادرار حداقل ۶ بار در شبانه‌روز، اجابت مزاج ۱ تا ۳ بار در روز، هوشیار بودن کودک، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب.