

تغذیه مادران پس از زایمان

بعد از وضع حمل، تمام خانم‌ها تمایل دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این مورد چه مدت طول خواهد کشید.



بعد از وضع حمل، تمام خانم‌ها تمایل دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این مورد چه مدت طول خواهد کشید.

بلافاصله بعد از زایمان به دنبال تخلیه محتویات رحم و خونریزی طبیعی حدود 5 تا 6 کیلوگرم، وزن کاهش می‌یابد. در طول 6 هفته اول بعد از زایمان 2 تا 3 کیلوگرم دیگر وزن کاهش پیدا می‌کند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایع از طریق ادرار است. اکثر خانم‌ها طی ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می‌رسند. از عواملی که بر روند کاهش وزن بعد از زایمان تأثیر دارند، حاملگی اول، شیردهی، برگشت زود هنگام به کار خارج از خانه و... هستند.

طی 6 هفته اول بعد از زایمان نباید محدودیت انرژی داشته باشید، زیرا بدن نیازمند است تا آنچه در زمان تولد نوزاد از دست رفته است بازیابد و نیاز کودک تامین شود. در انجام کارهای منزل کمک کرده و کار خود را شروع کنید. تغذیه با شیر مادر به طور معجزه آسا باعث کاهش وزن نمی‌شود ولی به کاهش وزن کمک می‌کند.

خانمی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش است، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حبوبات و دانه‌های مغزی، میوه‌های تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می‌کنند، باید مورد توجه قرار گیرد. متخصصان و کارشناسان در بحث‌های پرستاری مادران توصیه به اضافه کردن انرژی به میزان 500 کالری در روز را دارند. به طور متوسط اکثر زنان شیرده روزانه 2700 کالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از 1800 کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعف می‌شود. در این دوران، شیردهی و آزاد شدن اکسی‌توسین (هورمون آزاد شده از هیپوفیز) باعث می‌شود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند. به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب می‌نوشد و اگر چه تأثیر زیادی در تأمین شیر ندارد ولی دانشکده متخصصان زنان و مامایی آمریکا نوشیدن حداقل 8 تا 12 لیوان آب در روز را به مادران توصیه می‌کند.

مواد غذایی که مادر می‌خورد و می‌نوشد روی شیردهی تأثیر می‌گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر در واقع نظارت بر غذای کودک است؛ به طوری که اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند، نوزاد در واقع با رفتار مادر را متوجه می‌سازد مانند گریه کردن، کم‌خوابی، بیقراری و... همچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی‌زا دقت کافی داشته باشد، زیرا نوزاد به یک سری از مواد غذایی که مادر می‌خورد حساس بوده و پاسخ آن را به صورت علائم پوستی نشان می‌دهد. مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج معمولی در نوزاد می‌شود از جمله کلم و شیر گاو.

مادران در این دوران باید همانند دوران بارداری میزان آهن دریافتی را کنترل کنند؛ هر چند در دوران بارداری تمام ویتامین‌ها و مواد لازم را به طور کامل دریافت کرده باشند. مادر در این دوران به طور معمول قرص آهن را برای تأمین آهن مورد نیاز خود و نوزادش مصرف می‌کند. بسیاری از خانم‌ها ذخایر آهن خود را طی زایمان‌های مکرر به میزان قابل توجهی از دست می‌دهند. بنابراین مادران باید در این دوران از نظر ذخایر آهن کنترل شوند. البته این نکته قابل توجه است که این مواد کمکی (مانند ویتامین‌ها) نباید جایگزین یک رژیم غذایی خوب شوند.

مادران با رعایت رژیم غذایی متنوع و مناسب، سلامت خود و نوزاد خود را تضمین می‌کنند. با توجه به اینکه در این دوران هر هفته در حدود نیم تا یک کیلوگرم وزن مادر کاهش می‌یابد، رژیم غذایی کم‌چرب به همراه ورزش‌های مناسب در این روند تأثیر بسزایی دارند. ولی باید توجه داشت که کاهش سریع وزن مادر به عنوان یک خطر برای نوزاد است، زیرا این عمل باعث می‌شود سم معمولی که در چربی‌های بدن ذخیره شده است به جریان خون وارد شود و میزان مواد سمی یا آلوده‌کننده در شیر بالا رود. یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچگونه خطری هم برای نوزاد ندارد، شیردهی است. مادرانی که نوزاد خود را شیر می‌دهند، بیشتر از مادرانی که شیردهی نمی‌کنند کالری مصرف می‌کنند.

مادران باید توجه داشته باشند که حداقل در 6 هفته اول بعد از زایمان حتی نباید به فکر کاهش وزن باشند، زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته‌های اول زایمان می‌خورید، باعث کاهش تولید شیر می‌شود. مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه‌ها و

سبزی‌ها قسمت اصلی رژیم غذایی این دوران محسوب می‌شوند (حتی بیشتر از زمان بارداری). از مزایای این مواد غذایی فیبردار، تامین حرکات دودی روده‌هاست که برای درمان یبوست و هموروئید (بواسیر) مفید است.

هنوز زود است !

هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید. شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد. بارداری و شیردهی فشار زیادی بر بدن شما وارد می‌سازد. بارداری‌های پی‌درپی بر ذخایر مواد مغذی شما نظیر کلسیم و آهن و سطح انرژی، فشار اضافی وارد خواهد آورد به‌خصوص اگر شیرده نیز باشید.

جهت کاهش وزن خود در بارداری اول محدودیت شدید کالری برای خود ایجاد نکنید. رژیم فوق‌العاده کم‌کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری به‌خصوص مواد مغذی نظیر کلسیم و آهن ناتوان هستند.

از استعمال دخانیات و داروهای غیرمجاز خودداری کنید و راجع به داروهایی که مصرف می‌کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید.

مریم فرجیان
کارشناس میکروبیولوژی