

الگوی مناسب تغذیه برای افزایش شیر مادر

شیر دادن به نوزاد از لذت بخش ترین لحظه های زندگی مادران است؛ با این حال گاهی ممکن است عوامل مختلفی این دقایق شیرین را دستخوش تغییرات و دگرگونی کند...



جام جم آنلاین: شیر دادن به نوزاد از لذت بخش ترین لحظه های زندگی مادران است؛ با این حال گاهی ممکن است عوامل مختلفی این دقایق شیرین را دستخوش تغییرات و دگرگونی کند؛ باورهای نادرست، گفته های اطرافیان و بی اطلاعی از چگونگی و فواید تغذیه نوزاد با شیر مادر از جمله این عوامل است. بنابراین هرچه مادر اطلاعات بیشتری نسبت به نیاز نوزاد و خودش داشته باشد، به او و فرزندش در مدت زمان شیردهی کمک بیشتری می کند.

دکتر نسترن خسروی، فوق تخصص نوزادان درباره فواید تغذیه با شیر مادر، در گفت و گو با [#171جام جم](#) توضیح می دهد: تغذیه با شیر مادر فواید بی شماری برای نوزاد دارد و باعث پیشگیری از بروز بیماری های شایع و قابل پیشگیری مانند اسهال، عفونت های تنفسی و عفونت های گوش می شود. علاوه بر این، شیرخواران را در برابر بیماری های عفونی، مننژیت، عفونت ادراری و عفونت التهابی روده محافظت می کند.

به گفته وی، استفاده از شیر مادر همچنین می تواند کودک را در برابر بیماری هایی که در درازمدت ممکن است برایش ایجاد شود، مانند دیابت نوع اول، چاقی، بیماری های التهابی روده و سرطان هایی مانند لوسمی محافظت کند.

شیر مادر کامل است

بسیاری از مادرها با تصور این که شیرشان به تنهایی غذای کاملی برای نوزاد نیست، از متخصصان درباره شیوه هایی که بتوانند به کمک آنها تغذیه فرزند خود را تکمیل کنند، سوالاتی می پرسند.

دکتر خسروی در این زمینه توضیح می دهد: شیر مادر از نظر تغذیه ای کامل است و تمام مواد مغذی مورد نیاز را برای شیرخوار فراهم می کند. همچنین ترکیب شیر مادر براساس سن شیرخوار تغییر می یابد و حتی طی شیردهی در یک وعده نیز این ترکیبات متفاوت است.

وی می گوید: ابتدای شیردهی، شیر مادر آبکی به نظر می رسد و حاوی مقدار زیادی آب، پروتئین و لاکتوز است. در این مواقع، اغلب مادران تصور می کنند شیرشان رقیق است، در حالی که با ادامه شیردهی و پس از گذشت چند دقیقه، ترکیب شیر نیز تغییر می کند؛ چربی این شیر، سه برابر بیشتر از قسمت ابتدایی شیر بوده و سرشار از انرژی و سفید رنگ است. بنابراین نوزاد با خوردن شیر سیر می شود و کالری کافی را دریافت می کند.

از آغوز براحتی نگذرد

این پزشک متخصص درباره آغوز توضیح می دهد: کلاستروم یا آغوز، شیر غلیظ و زرد رنگی است که در دو تا پنج روز اول پس از تولد نوزاد تولید می شود و در مقایسه با شیر بعدی، دارای مقدار بیشتری پروتئین و ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های A، E و K و برخی از مواد معدنی مانند سدیم و روی است. همچنین مقدار کمتری چربی، لاکتوز و ویتامین های محلول در آب را نیز دارد.

به گفته وی، پس از چند روز اول زایمان که شیر مادر به تدریج افزایش می یابد، ترکیب آغوز هم تغییر می کند و به شیر انتقالی و پس از آن به شیر رسیده تبدیل می شود.

دکتر خسروی می افزاید: بیشترین قسمت پروتئین شیرهای خشک، کازئین است که دلمه سفت و غیرقابل هضم در معده شیرخوار ایجاد می کند، در حالی که کازئین شیر مادر کمتر است و با خوردن آن چنین مشکلاتی برای شیرخوار ایجاد نمی شود.

وی با تاکید بر این که شیر مادر برای تامین نیازهای شیرخوار کافی است، توضیح می دهد: این شیر تمام نیازهای نوزاد را در 6 ماه اول پس از تولد تامین می کند و از نظر پروتئین، انرژی، چربی ها، ویتامین ها و مواد معدنی کامل است و چون آب کافی هم دارد، کودک در این مدت حتی به مصرف آب اضافی هم نیاز پیدا نمی کند.

به گفته این فوق تخصص نوزادان، شیر مادر باعث افزایش ضریب هوشی نوزاد نیز می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌کنیم برای نوزادانی که به بیماری‌هایی مانند سندروم داون مبتلا هستند، از شیر مادر کمک گرفته شود.

تغذیه نوزاد با شیر مادر، به نفع مادر است

تغذیه با شیر مادر نه تنها فواید زیادی برای نوزاد دارد، بلکه به نفع سلامت مادر نیز هست. دکتر خسروی در این زمینه توضیح می‌دهد: تغذیه نوزاد با استفاده از شیر مادر باعث کاهش مرگ و میر مادران به دلیل خونریزی بعد از زایمان می‌شود و احتمال ابتلا به پوکی استخوان و سرطان‌های پستان، رحم و تخمدان را کاهش می‌دهد. همچنین این شیوه راهی طبیعی برای فاصله‌گذاری بین بارداری‌هاست و به همین دلیل همزمان به سلامت مادر و نوزاد کمک می‌کند.

به گفته این پزشک متخصص، در سال اول پس از تولد، شیر مادر غذای اصلی نوزاد به حساب می‌آید؛ با این‌که از 6 ماهه دوم تغذیه با غذای کمکی هم شروع می‌شود، اما باز هم دوسوم کالری مورد نیاز از شیر مادر تامین می‌شود. همچنین بهتر است تا دو سالگی تغذیه با شیر مادر ادامه یابد.

شیوه‌هایی برای افزایش شیر مادر

افراد مختلف شیوه‌های زیادی برای افزایش شیر یا مقوی شدن آن به مادران توصیه می‌کنند و آنها را مناسب می‌دانند؛ اما واقعا چاره چیست و چطور می‌توان شیر مادر را افزایش داد؟

دکتر خسروی ضمن بیان این نکته که تمام مواد مورد نیاز کودک در شیر مادر وجود دارد، توضیح می‌دهد: این مواد از ذخایر بدن مادر و غذاهایی که مصرف می‌کند تامین می‌شود و به همین دلیل مشخص است که مادران شیرده به غذای اضافی (البته در حد متعادل و نه بیش از حد) نیاز دارند. بنابراین تغذیه قبل از بارداری مادر باید متناسب باشد تا بتواند بارداری بدون مشکلی را بگذراند؛ در طول بارداری هم مادر به غذای اضافی نیاز دارد تا بتواند مقداری چربی برای تولید شیر ذخیره کند؛ مهم‌ترین زمان فراهم کردن این ذخیره، 6 ماهه آخر بارداری است.

به گفته وی، مادرانی که در دوران بارداری دو تا چهار کیلوگرم چربی ذخیره کنند، بعد از زایمان می‌توانند روزانه حدود 200 تا 300 کیلوکالری انرژی از این ذخیره چربی برای تولید شیر مصرف کنند.

این پزشک متخصص با اشاره به این‌که مادر پس از زایمان باید از غذاهای مقوی استفاده کند، می‌گوید: الگوی غذایی مادر باید ساده و متناسب با عادات غذایی او باشد؛ البته تغذیه خوب و مناسب به معنای صرف هزینه و وقت زیاد نیست و می‌توان غذاهای مغذی و ساده را انتخاب و مصرف کرد؛ به عنوان مثال موادی مانند پنیر، ماست، نان‌های سبوس‌دار، جوانه‌ها، گوجه‌فرنگی، میوه‌ها و سبزیجات، تخم‌مرغ پخته و مغزها می‌تواند به عنوان میان وعده‌ای مناسب برای مادر انتخاب شود. همچنین اگر مادر چند وعده کم‌حجم به عنوان غذای روزانه استفاده کند، بهتر از مصرف سه وعده غذای حجیم است.

وی با اشاره به عواملی که بیش از تغذیه در افزایش شیر مادر موثر است، می‌گوید: شروع تغذیه در اولین ساعات پس از تولد نوزاد، تکرار و تداوم تغذیه او با شیر مادر، تماس مادر با کودک، تغذیه بر اساس تقاضای شیرخوار و وضعیت صحیح شیردهی از جمله عواملی است که موجب افزایش شیر مادر می‌شود.

این فوق تخصص نوزادان تاکید می‌کند: غذا به تنهایی باعث افزایش شیر مادر نمی‌شود و مهم‌ترین عامل در افزایش شیر مادر تقاضای کودک، مکیدن و تخلیه کامل سینه مادر است.

به گفته وی، باید باورهای غلط را از خود دور و از رژیم‌های عجیب و غیرمعمول نیز اجتناب کنیم. بنابراین مصرف غذاهای سالم به مقدار مناسب، همکاری اطرافیان و ایجاد محیطی آرام و تشویق مادر به شیردادن، در شیردهی موفق او بسیار موثر است.

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت