

# راه‌های فوق‌العاده برای افزایش کیفیت شیر مادر

30 دی 1404

داشتن شیردهی موفق و باکیفیت، تنها به دوران پس از زایمان محدود نمی‌شود و از قبل از بارداری آغاز می‌شود و سلامت عمومی بدن، تغذیه مناسب نقش تعیین‌کننده‌ای در تولید شیر دارد.

هدف یک مادر شیرده، شیردهی مطلوب است که لازمه آن مراقبت‌های حتی پیش از دوران بارداری است. رعایت تغذیه سالم و سبک زندگی درست، زمینه‌ساز بارداری سالم با عوارض کمتر و در ادامه، شیردهی مناسب خواهد بود. در واقع، بخش مهمی از موفقیت در شیردهی به مراقبت‌هایی برمی‌گردد که از قبل برای آن برنامه‌ریزی شده است.

در همین راستا خبرنگار مهر با فاطمه نجات‌بخش دانشیار دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دکترای تخصصی طب ایرانی گفتگویی داشته است.

## سبک زندگی چگونه در کیفیت و مقدار شیر مادر تأثیر دارد؟

نجات‌بخش: داشتن سبک زندگی سالم تنها بخشی از مسیر است و بخش دیگر به فرآیند تولید شیر در بدن مادر مربوط می‌شود. تولید شیر مناسب به عوامل متعددی وابسته است. در برخی موارد، مادر شیرده تصور می‌کند که تغذیه بسیار خوبی دارد و از مواد غذایی باکیفیت استفاده می‌کند، اما به دلیل فراهم نبودن برخی زمینه‌ها، شیردهی به شکل مطلوب انجام نمی‌شود.

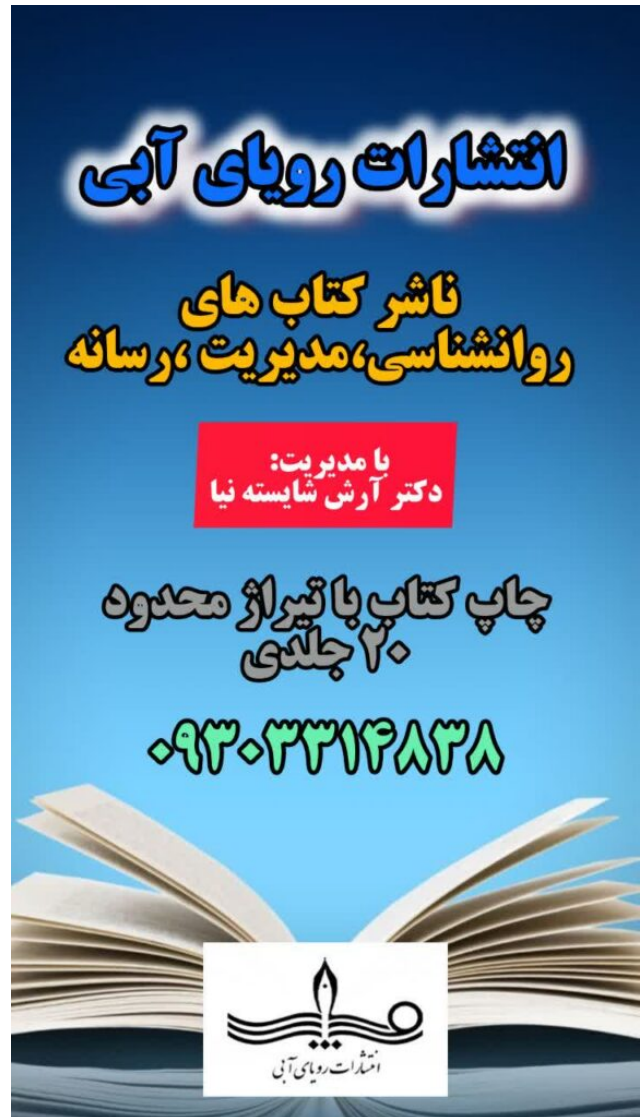
در چنین شرایطی ممکن است مادر با مشکلاتی مانند کم بودن حجم شیر یا کافی بودن مقدار شیر اما وزن‌گیری نامناسب نوزاد مواجه شود. این عوامل در ظاهر ساده به نظر می‌رسند، اما نقش بسیار مهم و پررنگی در تولید شیر به اندازه کافی و با کیفیت مناسب دارند. چراکه در شیردهی، تنها مقدار شیر اهمیت ندارد، بلکه کیفیت شیر نیز عامل تعیین‌کننده است.

نشانه‌های ظاهری کیفیت شیر مادر اشاره می‌کنند و می‌گویند مادران می‌توانند تا حدی از روی ظاهر شیر، کیفیت آن را ارزیابی کنند. یکی از این نشانه‌ها رنگ شیر است. شیر مادر به‌طور طبیعی باید سفید باشد و تمایل به زردی، تیرگی، سبزی یا حتی صورتی بودن، حالت طبیعی محسوب نمی‌شود.

از سوی دیگر، قوام شیر نیز اهمیت دارد. شیر باید در تمام بخش‌ها یکدست باشد و هنگام دوشیدن، به‌صورت دوفاز دیده نشود؛ به‌طوری که بخش آبی از قسمت غلیظتر جدا نشود. شیر با کیفیت باید کاملاً یک‌فاز و یکنواخت باشد. همچنین قوام آن باید در حد اعتدال قرار داشته باشد؛ نه بیش از حد رقیق و نه بیش از حد غلیظ، توجه به این نکات ساده اما مهم، می‌تواند نقش مؤثری در بهبود شیردهی، تأمین نیاز نوزاد و حفظ سلامت مادر و کودک داشته باشد.

## روش‌های تشخیص کیفیت و غلظت شیر مادر چیست؟

نجات‌بخش: برای تشخیص رقیق یا غلیظ بودن شیر مادر می‌توان از یک روش ساده خانگی استفاده کرد. در این روش، یک قطره شیر روی ناخن قرار داده می‌شود. اگر قطره شیر به سرعت حرکت کند و پایین بریزد، نشان‌دهنده رقیق بودن بیش از حد شیر است. در مقابل، اگر قطره کاملاً ثابت بماند و حرکتی نداشته باشد، بیانگر غلیظ بودن غیرطبیعی شیر خواهد بود. حالت مطلوب زمانی است که قطره شیر کمی حرکت کند و سپس ثابت شود؛ این وضعیت نشان‌دهنده قوام متعادل و طبیعی شیر مادر است.



از نظر حجم شیر نیز، تشخیص اولیه معمولاً توسط خود مادر امکان‌پذیر است. حجم شیر باید در حد متوسط و معتدل باشد. کم بودن بیش از حد شیر که باعث گرسنگی نوزاد و گریه‌های مداوم او شود، طبیعی نیست. همچنین زیاد بودن غیرعادی حجم شیر، به‌گونه‌ای که مادر مجبور شود شیر اضافی را بدوشد و دور بریزد، می‌تواند نشانه وجود یک مشکل در روند طبیعی شیردهی باشد. حجم شیر باید متناسب با نیاز نوزاد و در محدوده طبیعی قرار داشته باشد.

برای رسیدن به شیر با کیفیت و حجم مناسب، موضوع تنها به این‌که «مادر چه می‌خورد» محدود نمی‌شود. عملکرد دستگاه گوارش و وضعیت هضم مادر نقش مهمی در این فرآیند دارد. از آنجا که شیر

مادر از غذایی ساخته می‌شود که او مصرف می‌کند، اگر هضم غذا به‌درستی انجام نشود، تولید شیر مناسب نیز با مشکل مواجه خواهد شد.

منظور از هضم صرفاً هضم معده نیست، بلکه فرآیندهای متابولیکی، به‌ویژه متابولیسمی که در کبد روی مواد غذایی انجام می‌شود و سپس انتقال این مواد به بافت‌هایی که در تولید شیر نقش دارند، اهمیت بالایی دارد. در صورتی که این مراحل به‌درستی انجام شوند، غذای سالم مصرف‌شده می‌تواند به شیر باکیفیت و مناسب تبدیل شود.

در مقابل، اگر اختلالی در هضم یا متابولیسم وجود داشته باشد، حتی با وجود مصرف غذای خوب، شیر تولیدشده از نظر کیفیت یا مقدار دچار مشکل خواهد شد. بنابراین، دفع مناسب مواد زائد و عملکرد صحیح سیستم بدن نیز از جمله عواملی است که مادران شیرده باید به آن توجه داشته باشند و در صورت وجود مشکل، آن را پیگیری کنند.

### نقش سبک زندگی در کیفیت و حجم شیر مادر چقدر اهمیت دارد؟

نجات‌بخش: سبک زندگی سالم بخش‌های مختلفی دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، نحوه خوردن و آشامیدن است؛ موضوعی که از آن با عنوان «قوانین خوردن» یاد می‌شود. رعایت نکردن این اصول می‌تواند باعث اختلال در حجم و کیفیت شیر مادر شود و در نهایت شیر تولید شود که از نظر کیفی مطلوب نباشد.

هرچند این موضوع بسیار گسترده و مفصل است، اما برخی نکات ساده و کلیدی وجود دارد که رعایت آن‌ها اهمیت زیادی دارد. یکی از این نکات، خوب جویدن غذاست. اگرچه این توصیه بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما فرآیند هضم از همان دهان و با جویدن مناسب و تأثیر بزاق روی غذا آغاز می‌شود. در صورتی که غذا به‌درستی جویده نشود، به‌تدریج تمام مراحل هضم و دفع دچار اختلال می‌شود و در نتیجه، شیر سازی با کیفیت مناسب نیز به‌درستی انجام نخواهد شد.

مصرف بیش از حد غذا باعث می‌شود بدن توانایی هضم کامل آن را نداشته باشد. علاوه بر پرخوری، «روی‌هم‌خوری» و «درهم‌خوری» نیز از عوامل مؤثر در اختلال هضم به‌شمار می‌رود. غذا باید به اندازه‌ای مصرف شود که بدن قادر به هضم آن باشد و این هضم به‌طور کامل انجام شود.

یکی از اصول مهم این است که فرد زمانی غذا بخورد که مطمئن باشد غذای قبلی از معده خارج شده است. روی‌هم‌خوری، یعنی مصرف غذای جدید پیش از هضم غذای قبلی، می‌تواند فرآیند جذب و تبدیل مواد غذایی به شیر را مختل کند. این مسئله به‌ویژه در میان مادران شیرده شایع است؛ مادرانی که با نیت کمک به افزایش شیر و بهبود کیفیت آن، به‌طور مداوم در حال خوردن مواد غذایی مختلف هستند.

در برخی موارد، مادر به‌طور مداوم انواع غذا، میوه، شیر و مواد غذایی مختلف را بدون فاصله مناسب مصرف می‌کند. این روند باعث می‌شود بدن فرصت کافی برای هضم، جذب و دفع مناسب مواد غذایی نداشته باشد و در نتیجه، این مواد به‌خوبی وارد چرخه تبدیل به شیر نشوند.

بر اساس این دیدگاه، رعایت قوانین صحیح خوردن و آشامیدن، در کنار انتخاب غذای مناسب، نقش

مهمی در تولید شیر مادر با حجم متعادل و کیفیت مطلوب دارد و می‌تواند به بهبود شیردهی و سلامت نوزاد کمک کند.

### اصول صحیح خوردن و تحرک بدنی در بهبود شیر مادر چیست؟



نجات‌بخش: در برخی موارد مادر از مواد غذایی مناسب و باکیفیت استفاده می‌کند، اما به دلیل رعایت نکردن قوانین و آداب خوردن و آشامیدن، این مواد فرصت کافی برای هضم، جذب و دفع مناسب پیدا نمی‌کنند. در چنین شرایطی، اگرچه غذا سالم است، اما به دلیل اختلال در فرآیند جذب، تأثیر مطلوبی بر کیفیت و مقدار شیر مادر نخواهد داشت.

مادران باید غذا را به‌خوبی بجوند و پیش از رسیدن به سیری کامل، دست از غذا بکشند. همچنین تا زمانی که احساس گرسنگی واقعی ایجاد نشده است، نباید اقدام به خوردن کرد. منظور از غذا، تنها وعده‌های اصلی نیست، بلکه هر نوع ماده غذایی از جمله تنقلات و میان‌وعده‌ها را نیز شامل می‌شود. توصیه می‌شود اجازه داده شود غذای قبلی حداقل از معده خارج شود و سپس ماده غذایی جدید وارد بدن شود.

زیاده‌روی در خوردن میوه نیز صحیح نیست. اگرچه میوه‌ها سرشار از ویتامین و املاح هستند، اما مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند موجب اختلال در هضم شود. به‌طور معمول، مصرف دو واحد میوه در روز و در برخی شرایط خاص حداکثر سه واحد کفایت می‌کند. به‌عنوان مثال، یک سیب متوسط، یک پرتقال متوسط، یک موز متوسط یا یک انار متوسط معادل یک واحد میوه محسوب می‌شود. همچنین نصف لیوان دانه‌های انگور یا یک لیوان گیلان نیز یک واحد میوه به‌شمار می‌آید.

از سوی دیگر، نوشیدن آب نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. آب باید به اندازه نیاز بدن مصرف شود؛ نه به‌گونه‌ای که بدن دچار کم‌آبی شود و نه به‌صورتی که تصور شود هرچه بیشتر آب نوشیده شود، بهتر است. از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا، ترجیحاً آب نوشیده نشود تا حجم معده و فرآیند هضم دچار اختلال نشود. رعایت تعادل در مصرف آب، بخشی از آداب صحیح خوردن و آشامیدن محسوب می‌شود.

تحرك بدنى مناسب كمك مى‌كند مواد غذايى مصرف‌شده به‌خوبى در بدن هضم، جذب و دفع شوند. بى‌تحركى براى مادران شيرده توصيه نمى‌شود و بهتر است حداقل فعاليت ورزشى ملايم در برنامه روزانه وجود داشته باشد. فعاليتهايى مانند پياده‌روى تند مى‌تواند گزينه مناسبى باشد. مادرانى كه امكان خروج از منزل ندارند، مى‌توانند اين فعاليت را در خانه انجام دهند. اختصاص حدود ۳۰ دقيقه در روز به راه رفتن سريع، به‌گونه‌اى كه ضربان قلب افزايش يابد، بدن گرم شود و تعريق خفيفى ايجاد شود، توصيه مى‌شود.

در صورتى كه مادر به دليل نگهدارى از نوزاد يا مشغله‌هاى روزمره امكان اختصاص ۳۰ دقيقه زمان پيوسته را نداشته باشد، مى‌تواند اين زمان را به بخش‌هاى کوتاه‌تر تقسيم كند؛ براى مثال سه نوبت ۱۰ دقيقه‌اى يا حتى چند نوبت فعاليت سه دقيقه‌اى مانند دويدن درجا. با كمى برنامه‌ريزى، انجام اين فعاليتها در محيط خانه نيز امكان‌پذير است.

### **نقش خواب باكفويت و تغذيه سالم در بهبود شيردهى چيست؟**

نجات‌بخش: داشتن خواب كافى و باكفويت مى‌تواند به بهبود شيردهى كمك قابل‌توجهى كند. توصيه مى‌شود مادران شيرده تا حد امكان شب‌ها زودتر بخوابند و صبح‌ها زودتر بيدار شوند و از خواب طولانى در طول روز پرهيز كنند. در صورتى كه مادر احساس خستگى دارد، بهتر است اين خستگى با استراحت مناسب مديريت شود، اما خواب نامنظم روزانه توصيه نمى‌شود.

هرچند بيدار شدن‌هاى شبانه براى شيردهى به نوزاد اجتناب‌ناپذير است و مادران ناچارند در طول شب از خواب بيدار شوند، اما رعايت حداقل‌ها مى‌تواند به بهبود كفويت خواب كمك كند. بر اين اساس، توصيه مى‌شود مادران حداكثر تا ساعت ۱۰ شب به خواب بروند. اگرچه اين نكات ساده به نظر مى‌رسند، اما تاثير بسيار مهمى بر فرآيند هضم، جذب و دفع مواد غذايى دارند؛ فرآيندى كه نقش كليدى در توليد شير باكفويت ايفا مى‌كند.



۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

مرکز مشاوره حال خوب

خانواده  
ازدواج  
تحصیلی

غذاهایی که تحت عنوان فست‌فود، غذاهای آماده و غذاهای تهیه‌شده از بیرون شناخته می‌شوند، معمولاً استانداردهای لازم را ندارند. محصولاتی مانند سوسیس، کالباس و سایر فرآورده‌های مشابه، به دلیل ماندگاری بالا، میزان چربی زیاد و استفاده از مواد نگهدارنده، افزودنی‌ها و رنگ‌دهنده‌ها، می‌توانند برای سلامت مادر شیرده مضر باشند.

حتی غذاهای سرخ‌کرده‌ای که به‌ظاهر فاقد افزودنی هستند نیز در بسیاری از موارد با روغن‌هایی تهیه می‌شوند که بارها مورد استفاده قرار گرفته‌اند و این موضوع می‌تواند آسیب‌زا باشد. همچنین کنسروها و مواد غذایی بسته‌بندی‌شده، اغلب ارزش غذایی بالایی ندارند و مصرف مداوم آن‌ها توصیه نمی‌شود.

مادران شیرده ترجیحاً از غذاهایی استفاده کنند که در منزل و با مواد اولیه سالم تهیه شده‌اند. نوشیدنی‌هایی مانند آبمیوه‌های صنعتی، نوشابه‌ها و به‌ویژه نوشابه‌های گازدار نیز در فهرست مواد غذایی نامناسب قرار دارند و بهتر است از رژیم غذایی مادران شیرده حذف شوند.

در مورد مواد غذایی خانگی نیز شرایط نگهداری اهمیت دارد. فریز کردن طولانی‌مدت مواد غذایی می‌تواند ارزش غذایی آن‌ها را کاهش دهد. هرچه مواد غذایی تازه‌تر باشند، ارزش تغذیه‌ای بیشتری خواهند داشت. همچنین توصیه می‌شود از مصرف غذاهای چندروزه پرهیز شود و در صورت امکان، غذا به‌صورت تازه و روزانه طبخ شود.

در میان مواد غذایی مفید، تخم‌مرغ به‌عنوان یکی از گزینه‌های مهم برای مادران شیرده معرفی می‌شود.

مصرف روزانه حداقل یک عدد تخم‌مرغ در برنامه غذایی مادران شیرده گنجانده شود و در برخی موارد حتی مصرف تا دو عدد در روز نیز قابل توصیه است. منظور از تخم‌مرغ مناسب، تخم‌مرغ عسلی است؛ به این معنا که تخم‌مرغ پس از به جوش آمدن آب، به مدت ۴ تا ۵ دقیقه جوشانده شود تا سفیده کاملاً سفت و زرده کمی نرم باقی بماند.

تخم‌مرغ با این روش پخت، یک ماده غذایی بسیار مفید و مغذی محسوب می‌شود و می‌تواند نقش مؤثری در بهبود وضعیت تغذیه‌ای مادر و کیفیت شیر او داشته باشد.

### تغذیه مادران شیرده در طب ایرانی چگونه است؟

نجات‌بخش: مصرف برخی غذاهای سنتی می‌تواند تأثیر زیادی بر کیفیت و حجم شیر داشته باشد. یکی از این غذاها، نخود آب است که به دو شکل پخته می‌شود: با گوشت و بدون گوشت.

در مدل بدون گوشت، نخود پخته را می‌توان همراه با پیازهای نگینی شده خام، زردچوبه و پس از طبخ کمی زعفران و نمک استفاده کرد. اضافه کردن کمی شوید تازه یا خشک نیز می‌تواند به افزایش تأثیر شیر افزایشی آن کمک کند. در مدل با گوشت، بهترین گزینه‌ها گوشت ماهیچه گوسفندی، بوقلمون و سپس گوشت مرغ است. در صورت امکان، استفاده از مرغ محلی نسبت به گوشت صنعتی توصیه می‌شود. ترکیب این مواد غذایی به شیردهی مؤثر کمک می‌کند و ارزش غذایی بالایی دارد.

در بخش مصرف شیر، بهتر است شیر به شکل گرم و همراه با موادی مانند عسل یا خرما مصرف شود. فرآورده‌هایی از شیر مانند فرنی و شیر برنج، به‌خصوص اگر با شیر انگور یا شیر خرما ترکیب شوند، نقش مؤثری در تقویت شیر مادر دارند. همچنین شله‌زرد و ترکیباتی که با شیر گرم و عسل یا شکر تهیه می‌شوند، گزینه‌های بسیار مفیدی برای مادران شیرده هستند.

نخود را حتی به شکل جویده و خام مصرف کنند، زیرا جویدن نخود و مصرف آن به این شکل، می‌تواند تأثیر شیر افزایشی قابل توجهی داشته باشد.

یکی دیگر از خوراکی‌های سنتی مؤثر، کاجی است. کاجی در مناطق مختلف کشور با فرمول‌های متفاوتی تهیه می‌شود؛ معمولاً شامل آرد گندم یا برنج با روغن زرد حیوانی، نبات، زعفران و ادویه‌هایی مانند رازیانه و علیسون است. مصرف کاجی تازه و درست تهیه‌شده، می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی در افزایش کیفیت و حجم شیر مادر داشته باشد.

در مقابل، مصرف مواد غذایی صنعتی، فست‌فودها، نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه، و محصولات بسته‌بندی شده توصیه نمی‌شود، زیرا این مواد نه تنها ارزش غذایی کافی ندارند، بلکه می‌توانند فرآیند شیر سازی را مختل کنند.

رعایت نکات طبخ و مصرف مواد غذایی سنتی، توجه به تازه بودن مواد و ترکیب آن‌ها با خوراکی‌های شیرین طبیعی مانند عسل و شیر، نقش کلیدی در بهبود شیردهی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای نوزاد دارد.

**طب ایرانی برای تمام مادران تک نسخه‌ای عمل می‌کند؟**



نجات‌بخش: برخلاف دیدگاه‌های نوین تغذیه، در طب ایرانی برای همه مادران یک نسخه واحد وجود ندارد و توصیه‌ها بر اساس مزاج و شرایط فردی مادر متفاوت است. برخی مادران دارای مزاج گرم یا سرد، خشکی یا رطوبت زیاد هستند و همین تفاوت‌ها بر انتخاب مواد غذایی و ادویه‌ها تأثیرگذار است.

برای مثال، اگر نوزاد دچار زردی باشد، مصرف غذاهای گرم با زعفران یا ادویه‌های تند توصیه نمی‌شود، حتی مقدار کم زعفران نیز ممکن است وضعیت نوزاد را تشدید کند. به همین دلیل، کارشناسان سعی دارند موادی را معرفی کنند که در اکثر مزاج‌ها و شرایط قابل استفاده و معتدل باشند.

در زمینه مصرف نوشیدنی‌ها، توصیه می‌شود مادران شیرده مصرف چای و قهوه را محدود کنند. این نوشیدنی‌ها اثر خشک‌کننده دارند و می‌توانند حجم شیر را کاهش دهند. اگر مادر عادت به مصرف قهوه دارد، حداکثر یک تا دو فنجان در روز مجاز است و چای نیز باید در حد تعادل مصرف شود.

کودکانی که فقط از شیر مادر تغذیه می‌کنند، سیستم ایمنی قوی‌تری دارند، کمتر دچار بیماری می‌شوند و رشد بهتری خواهند داشت. توصیه می‌شود در شش ماه اول زندگی، در صورتی که وزن‌گیری نوزاد مناسب باشد، هیچ غذای دیگری جز شیر مادر داده نشود. شیر مادر به‌تنهایی نیازهای تغذیه‌ای و آب بدن نوزاد را تأمین می‌کند و اضافه کردن آب یا سایر نوشیدنی‌ها قبل از شش ماه ضروری نیست.

بعد از شش ماه، می‌توان به تدریج غذاهای کمکی را وارد برنامه تغذیه‌ای نوزاد کرد و تا دو سالگی فرآیند از شیر گرفتن به‌صورت تدریجی انجام شود. بهترین زمان از شیر گرفتن، فصل معتدل است و زمان‌هایی با گرمای شدید مناسب این کار نیستند. انواع آبگوشت‌ها، خورش‌ها و سوپ‌ها به‌ویژه سوپ‌های حاوی نخود و ماش می‌توانند به افزایش حجم شیر کمک کنند. این غذاها، به دلیل داشتن رطوبت و آب، تأثیر مثبت بیشتری بر شیردهی دارند و مصرف غذاهای خشک و سرخ‌شده برای افزایش شیر توصیه نمی‌شود.