

# مادران مبتلا به آنفلوآنزا شیردهی را قطع نکنند

7 دی 1404

**مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران گفت: آنفلوآنزای مادر مانعی برای شیردهی نیست و آنتی‌بادی‌ها از طریق شیر به نوزاد منتقل می‌شوند.**

مژگان مظلوم، مربی کشوری و مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران درباره شیردهی مادر در زمان ابتلاء به آنفلوآنزا گفت: ابتلا به بیماری‌های میکروبی از جمله آنفلوآنزا که یک بیماری ویروسی است باعث تولید آنتی‌بادی در بدن مادر می‌شود و این آنتی‌بادی‌ها از طریق شیر به کودک منتقل می‌گردد، بنابراین بهترین راه محافظت شیرخوار، ادامه شیردهی است.

وی افزود: تنها نکات ضروری برای این مادران، استفاده از ماسک، شست‌وشوی دست‌ها و رعایت بهداشت هنگام شیردهی است.

## واکسن آنفلوآنزا توصیه می‌شود

این متخصص همچنین درباره واکسیناسیون بیان کرد: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای مادران شیرده به همان دلیل فوق توصیه می‌شود، تجربه نشان داده است که حتی اگر فرد واکسینه‌شده هم مبتلا شود، بیماری را بسیار خفیف‌تر تجربه خواهد کرد. همچنین واکسیناسیون برای شیرخوار با تأیید متخصص کودکان قابل انجام است.

## چای و قهوه؛ فقط در حد کم‌رنگ و محدود

به گفته این متخصص، چای پررنگ و قهوه غلیظ سبب دفع آب از بدن می‌شوند و توصیه نمی‌شوند، اما مصرف چای کم‌رنگ و قهوه رقیق یک تا دو بار در روز مانعی ندارد.

وی افزود: در مقابل، نمک زیاد، غذاهای سرخ‌کرده، نوشابه، شیرینی‌جات، غذاهای دودی و فرآوری شده بهتر است کاهش یابند تا بدن در برابر آلودگی فشار بیشتری تحمل نکند و نوشیدن مایعات نقش مهمی در دفع سموم دارد. آب، آب سبزیجات و دمنوش‌هایی مانند زنجبیل و نعناع می‌توانند برای مادران شیرده مفید باشند و مصرف منابع ویتامین E همچون بادام، فندق و تخم آفتابگردان نیز توصیه می‌شود.

به گفته وی؛ همچنین منابع ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، کیوی، فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی، نقش حفاظتی برای ریه در برابر آلاینده‌ها دارند و مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد ناشی از آلودگی کمک می‌کند.

مظلوم ادامه داد: کلم بروکلی، گل‌کلم و کلم‌برگ، اسفناج، جعفری، کرفس و هویج در حفظ سلامت مادر مؤثر هستند حتی برخی از این سبزیجات مانند کرفس، موجب افزایش ترشح شیر مادر نیز می‌شوند.