

# آیا حذف گوشت، تخم‌مرغ پس از زایمان برای سلامتی مادر و نوزاد مفید است؟

12 شهریور 1404

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه مادران شیرده باید ۴۰ روز پس از زایمان از گوشت قرمز، مرغ، تخم‌مرغ و حبوبات خودداری کنند یا تنها روغن و غذای مخصوص مصرف کنند، اعلام کرد که حذف یا محدود کردن منابع پروتئینی در دوران شیردهی می‌تواند برای مادر و نوزاد مضر باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا محدود کردن غذا و حذف گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات پس از زایمان برای سلامتی مادر و نوزاد مفید است؟، مطرح کرد: نیاز مادر شیرده به کالری حدود ۵۰۰ کیلوکالری بیشتر از دوران قبل از بارداری است. بنابراین، برای تأمین این مقدار کالری، مادر شیرده باید مواد غذایی مقوی شامل انواع چربی‌های سالم (مصرف در حد تعادل روغن زیتون و کلزا) و پروتئین را که لازم است به مقدار کافی در این دوران استفاده شود، مصرف کند.

همچنین در دوران شیردهی نیاز به پروتئین در شش ماهه اول و دوم شیردهی روزانه ۲۵ گرم افزایش می‌یابد؛ بنابراین حذف کردن منابع مهم پروتئینی با ارزش مانند تخم مرغ، انواع گوشت‌ها (گوشت‌های قرمز و سفید) و حبوبات در دوران شیردهی ممکن است نیاز کافی به پروتئین را در این دوران برای مادر تأمین نکند و در نهایت سبب کاهش تولید شیر توسط مادر شود.

از طرف دیگر مادر شیرده اگر به اندازه مورد نیاز انرژی و پروتئین را به دلیل حذف و یا محدود کردن مواد غذایی مصرف نکند، ممکن است مبتلا به سو تغذیه شود و در چنین شرایطی مادر به دلیل تخلیه ذخایر بدنی خود و احساس ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی توان مراقبت از کودک را نخواهد داشت. لذا در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی، مادر و شیرخوار متضرر می‌شوند و مادر با عوارضی همچون پوکی استخوان، مشکلات دندان‌دانی، ضعف سیستم ایمنی و کمخونی مواجه خواهد شد.