

توصیه‌های طب ایرانی برای تقویت شیرمادر و سلامت نوزاد

15 مرداد 1405

معاون عالی مرکز طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، توصیه‌های کاربردی طب ایرانی را برای تقویت شیر مادر و سلامت نوزاد مطرح کرد.

سید مهدی میرغضنفری گفت: شیرمادر، ترشحات مغذی بدن برای تغذیه نوزاد است اما ممکن است برخی مادران در دوران شیردهی با کاهش شیر مواجه شوند که طب ایرانی راهکارهای مؤثری برای این مسئله دارد.

وی افزود: مادرانی که مزاج خشک دارند، غالباً دچار کاهش یا خشک شدن شیر می‌شوند که این امر به علت ویژگی‌های مزاج آنها است.

میرغضنفری گفت: توصیه ما به مادران با مزاج خشک مصرف خوراکی‌های رطوبت‌زا مانند کاهو، لبنیات، شیر و غذاهایی مانند آش و سوپ است. در مقابل، مادرانی که مزاج سرد و تر دارند ممکن است شیرشان رقیق و فاقد قوام کافی باشد.

وی افزود: کاهش خوردن سردی‌ها و رطوبت‌زاها مانند ماست، دوغ و سالاد و مصرف غذاهای کم حجم اما پرانرژی مانند کباب، آب گوشت و حریره بادام به مادران با مزاج مزاج سرد و تر توصیه می‌شود.

میرغضنفری ادامه داد: طعم شیرمادر رابطه مستقیم با تغذیه مادر دارد و با مصرف خوراکی‌هایی مانند تره، پیازچه، پیاز، سیر، ترشی و خیارشور تغییر می‌کند؛ پس لازم است مادران به نوع خوراکی‌های خود توجه بیشتری داشته باشند.

وی افزود: مزاج کودکان به طور طبیعی گرم است، بنابراین محیط شیردهی باید نسبتاً خنک و مطبوع باشد و در فصل گرما نباید لباس زیادی بر تن نوزاد پوشاند.

میرغضنفری گفت: استحمام نوزاد پیش از شیر دادن نیز می‌تواند سبب کاهش حرارت بدن کودک شود.

وی افزود: مشکلات گوارشی مادر مانند نفخ، باعث افزایش رطوبت شیر می‌شود، از این رو مادرانی که دچار این مشکلات هستند باید مصرف لبنیات، سالاد و هندوانه را کاهش داده و فعالیت بدنی و ورزش داشته باشند.