

نمک و فلفل زیاد شیر مادر را کم می‌کند

4 آذر 1403

مادر باید در مصرف مواد غذایی مواردی را که وارد شیرش می‌شود اعم از نوشیدنی‌های گازدار، نوشیدنی‌های کافئین دارد حذف کند البته چای بسیار کم‌رنگ مشکلی پیش نمی‌آید. کافئین محرک است و باعث می‌شود کودک بی‌قرار باشد.

وی اظهار داشت: خانم‌هایی که دیابت دارند ممکن است دوست داشته باشند از شیرین کننده‌های مصنوعی استفاده کنند اما به دلیل اینکه تمام این مواد وارد شیر مادر می‌شود و برای بچه عوارضی را به دنبال دارد توصیه می‌کنیم مادر از آن‌ها مصرف نکند. نمک و فلفل زیاد نیز شیر مادر را کم می‌کند و روی حجم شیر تأثیرگذار خواهد بود.

عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی اشاره کرد: میوه و مرکبات به طور طبیعی برای مادر از لحاظ مصرفی منع نمی‌شود اما ممکن است آن میوه دارای مواد آلرژی‌زا باشد که اگر مادر میل کند، در بچه‌هایی که علائم آلرژی نشان داده می‌شوند توصیه می‌کنیم آن مرکبات را قطع کنند.

وی اذعان کرد: مادران شیرده حتماً با مراکز بهداشت و مراکز شیردهی ارتباط بگیرند. تا ابتدا آموزش‌های لازم را برای نحوه شیردهی یاد بگیرند. همچنین تغذیه مادران شیرده باید متعادل باشد و بدانند که در مواد غذایی یک سهم بیشتر از افراد عادی باید دریافت کنند.

رضازاده در پایان خاطر نشان کرد: اگر مادر هنگامی که موادی اعم از حبوبات را مصرف کرد باید واکنش فرزندش را به شیر ببیند تا اگر حساسیتی ایجاد کرد مصرف آن مواد غذایی را قطع کند و اگر نوزاد حساسیت و آلرژی نداشت منع مصرفی برای مادر ندارد.