

گرسنگی زیاد در دوران شیردهی چه دلایلی دارد؟

23 خرداد 1402

یکی از مسائلی که مادران در دوران شیردهی با آن رو به رو هستند احساس گرسنگی می باشد چرا که با توجه به تامین غذای کودک از طریق خوردن شیر مادر، نیاز و احتیاج او به مواد غذایی گوناگون و ضروری بیشتر شده و ممکن است که در این دوران نسبت به حالت عادی گرسنگی بیشتری را احساس کند. از همین رو تصمیم داریم در این مطلب به منظور آگاهی شما عزیزان علل رایج گرسنگی زیاد در شیردهی و راه های رفع و کنترل این امر را مورد بررسی قرار دهیم.

عوامل بروز گرسنگی زیاد در دوران شیردهی

شیردهی در واقع فرایندی مهم و ضروری برای رشد جسمی و تکامل کودک می باشد و تنها منبع غذایی کودک از بدو تولد تا حدود دو سالگی استفاده از شیر مادر است که البته این امر گاهی ممکن است سبب بروز گرسنگی زیاد در شیردهی برای مادران شیرده گردد.

بدن مادران به طور دائم در حال فعالیت برای تولید شیر مورد احتیاج کودکشان می باشد. شیر برای تولید شدن تمامی مواد مغذی موردنیاز خود را از خون، عضلات و استخوان های مادر بدست می آورد. در حقیقت کودک از بدن مادرش تغذیه می شود. بنابراین اگر مادر رژیم غذایی مناسبی نداشته باشد یا توجه ای به خود نکند در نتیجه بعد از شیردهی دچار ضعف جسمی شده و اثرات منفی را به دنبال دارد. به همین خاطر نیاز است که مادران با در نظر گرفتن یک برنامه غذایی ایده آل و خوردن وعده های غذایی سالم و مقوی انرژی بدن خود را در این دوران در سطح بالایی نگه داشته و به رفع گرسنگی خود بپردازند و از این طریق نیازهای تغذیه ای خود و کودکشان را فراهم نمایند.

دلایل اصلی گرسنگی شدید

کم بودن میزان خواب

خواب کم و ناکافی بر روی توانمندی مغز تاثیرگذار می باشد بدین ترتیب نمی توانید به خوبی تصمیم گیری نمایید. قسمت لوب جلوی سر که برای فرایند تصمیم گیری از اهمیت فراوانی برخوردار می باشد می تواند عاملی موثر در پریشانی خواب باشد. همینطور انگیزه و امید تعیین هدف را برای شما کاهش داده و موجب می شود که به مواد غذایی خاصی احتیاج زیادتری پیدا نمایید. به هم ریختن زمان و میزان خواب موجب شده که تمایل مادر به غذاهای چرب و شیرین زیاد شود به همین خاطر تنظیم خواب عامل مهمی در این زمینه می باشد.

وجود استرس و اضطراب

استرس دائم عاملی برای ایجاد کورتیزول می باشد که میزان اشتها و تمایل به غذا و کنترل نمودن آن را دچار به هم ریختگی می کند. به طور کلی مادران در این دوران میزان اضطراب زیادتری را متحمل می شوند ولی این استرس امکان دارد چندین ماه به طول انجامد. همینطور در کنار پریشانی، میزان خواب و خستگی نیز افزایش می یابد. بنابراین بهترین کار این است که روش هایی را برای کم کردن میزان اضطراب و نگرانی در نظر بگیرید.

احساس خستگی

مادران شیرده در این دوران خیلی سریع دچار خستگی می شوند. کم بودن میزان آب و مواظبت دائم از کودک موجب خستگی و بی حالی جسمی مادر خواهد شد که می تواند عاملی تاثیرگذار برای تمایل زیاد به خوردن غذاهای مختلف باشد.

نحوه کنترل و رفع گرسنگی زیاد در این دوران

مادران شیرده همواره نمی توانند که تمایل به خوردن غذاها را در خود کنترل نمایند ولی عملی که می توانید در این زمینه از آن بهره بگیرید این است که یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید. از مواد غذایی که دارای **قند طبیعی** می باشند استفاده نمایید. به طور مثال خرما و **انجیر خشک** انتخاب های خوبی در این زمینه می باشند. استرس نیز نیاز تغذیه ای بدن به قند را فراهم می کند و غنی از انواع ویتامین و مواد معدنی می باشد.

بیسکویت های سالم، پاستا و انواع نان نیز می توانند تمایل شما را به کربوهیدرات ها تامین نماید. مصرف مواد غذایی که دارای **غلزات کامل** می باشند همچون **پنیر کم چرب، مرباهای بدون قند و انواع سبزیجات** انتخاب های خوبی در این زمینه می باشند.

تا جای امکان سعی نمایید که همواره از وعده های غذایی کوچک و ساده میل نمایید که به حدی قند داشته باشند تا شما را راضی نمایند.

شیر کم چرب و ماست نه فقط احتیاج بدن را به کلسیم فراهم می کند بلکه می تواند یک دسر و ترکیب مناسب برای انواع غذاهای مختلف باشد. خوردن میوه و ماست تازه از مصرف کیک های میوه ای مناسب تر است. (برای آشنایی با میوه های مفید در دوران شیردهی کلیک کنید.)

در صورت مصرف غذاهای سرخ کردنی بهتر است از **روغن های سالم و بدون ضرر** برای این کار استفاده نمایید.

گاهی مواقع به منظور پیشگیری از مصرف کالری بیش از اندازه می توانید از سبزیجات مختلف استفاده نمایید. سبزیجات حاوی فیبر زیادی می باشند. فیبر یک نوع ماده مغذی می باشد که به میزان خیلی کمی جذب بدن می گردد و می تواند بدون این که کالری بیش از اندازه به بدن بدهد حس گرسنگی را برطرف نماید.

در صورت تمایل به غذاهای سرخ کرده بهتر است از **غذاهای سوخاری** استفاده نمایید که به میزان احتیاج بدن شما حاوی روغن می باشند. افزودن **مقداری نمک و ادویه های گیاهی** و مخلوط کردن آن ها با روغن می تواند غذایی خوشمزه و دلچسب برای مادران شیرده باشد.

با توجه به این که **ماهی منبع امگا ۳** می باشد در نتیجه برای رشد و تکامل کودک **بسیار ضروری و مناسب** می باشد بنابراین زمانی که مادر شیرده ماهی مصرف نماید در زمان شیر دادن اسید چرب امگا ۳ موجود در شیر به کودکش انتقال می یابد ولی باید این نکته را در نظر بگیرند که نباید در مصرف آن افراط نمایند.