

نقش تغذیه سالم و کافی در افزایش شیر مادر

21 آذر 1404

داشتن تغذیه کافی در دوران شیردهی، یکی از اصلی ترین راه های افزایش شیر مادر است.

مادران در دوران شیردهی باید کالری بیشتری دریافت کنند تا بتوانند شیر کافی برای کودکشان فراهم کنند. سه وعده غذای اصلی حتما باید با دو میان وعده مغذی همراه باشد تا علاوه بر کالری، تمام ریزمغذی های مورد نیاز مادر تأمین شود.

باید توجه داشت که نیاز مادران به کالری، املاح معدنی و ویتامین در دوران شیردهی متفاوت از دوران بارداری است.

با داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم در دوره شیردهی شامل گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و شیر گاو، علاوه بر پروتئین موادی مانند ویتامین D، کلسیم، امگا3 و امگا6 به بدن مادر می رسد.

مطالعات ثابت کرده است که تغذیه مادر نه تنها در سلامتی او، بلکه در مقدار و کیفیت شیر او نیز تأثیرگذار است. از این رو تلاش های جدی برای تأمین نیازهای تغذیه ای و حمایت از مادران در دوره شیردهی صورت گرفته است. یکی از دستاوردهای این مطالعات و تلاش ها، شیرهای غنی شده است که خلأهای ریزمغذی های شیر گاو را جبران می کند.

وارد زیر می توانند به افزایش شیر مادر کمک کنند:

اجازه دهید نوزاد سینه تان را بمکد؛ حتی اگر می دانید شیرتان کافی نیست. زیرا مکیدن سینه سلول های عصبی را تحریک می کند و پیام افزایش شیر مادر را به مغز می فرستد. هنگام شیر دادن نوزاد را در موقعیتی نگه دارید که بتواند شیر را بمکد. شیر باید از پستان ها خارج شود تا دوباره بدن شیر تولید کند.

در هر نوبت شیردهی، نوزاد باید از هر دو سینه شیر بنوشد.

هنگام شیر دادن به نوزاد، با دستتان سینه را ماساژ دهید. این کار کمک می کند شیر خارج شود.

هنگام شیر دادن آرام باشید و نفس های عمیق بکشید. با این کار شیر راحت تر به جریان می افتد.

آخرین و مهم ترین مورد برای افزایش شیر مادر، رژیم شیردهی است. به دلیل اهمیت بالای این موضوع، لازم است به طور مفصل تری به آن پرداخته شود.