

تغذیه بعد از زایمان با توصیه‌های طب سنتی

19 مهر 1405

مادران دختران: تغذیه بعد از زایمان، اهمیت زیادی دارد؛ چون نه تنها لازم است انرژی و سلامت مادر را تامین کند، بلکه در رشد شیرخوار او نیز نقش دارد. اگر شما هم به تازگی زایمان کرده‌اید و نمی‌دانید باید چه بخورید و چه نخورید، با ما در این مقاله همراه شوید.

از دیدگاه طب رایج، مادر باردار بین 1800 تا 2200 کیلوکالری روزانه نیاز دارد، که در دوران شیردهی، نیاز مادر 500 کیلوکالری بیشتر می‌شود. ضمناً تغذیه باید به گونه‌ای باشد که بتواند مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کند. در مادرانی که دو قلو یا بیشتر دارند، نیاز به مواد مغذی بیشتر هم می‌شود. بنابر این لازم است رژیم غذایی مادر از نظر برخی مواد مغذی بیشتر از مقدار مورد نیاز یک زن معمولی باشد

بخورنخورهای طب رایج

تغذیه بعد از زایمان، در مواردی، تفاوت‌هایی با یک خانم غیرباردار و غیرشیرده دارد و باید حاوی مواد زیر باشد:

پروتئین‌ها



خوراکی‌های حاوی حبوبات، غذاهای دریایی، گوشت و تخم مرغ از این دسته هستند که می‌توانند به زن زائو کمک کنند تا ضعف ناشی از زایمان را برطرف کند. مقدار توصیه شده در دوران پس از زایمان، 5 واحد و در صورت شیردهی تا 7 واحد از این دسته مواد غذایی لازم است.

کلسیم

نیاز یک زن بعد از زایمان تا 1000 میلی گرم یعنی حدود 3 وعده لبنیات کم چرب در طول روز است.

از آنجایی که آهن در تولید گلبول‌های قرمز نقش دارد، برای جبران خون از دست رفته در طول زایمان لازم است 9-10 میلی‌گرم روزانه آهن را از طریق مصرف گوشت یا حبوبات تامین کنید. در صورتی که گیاهخوار هستید لازم است برای تامین این میزان آهن، از مکمل‌های مناسب با توصیه پزشک خود کمک بگیرید.

آب را فراموش نکنید

به خاطر داشته باشید بعد از زایمان، نیاز بدن شما به آب و مایعات، بیشتر است، بخصوص اگر شیردهی داشته باشید. البته با نوشیدن آب میوه و شیر هم می‌توانید این نیاز را تامین کنید.

اما اگر احساس تشنگی ندارید، لازم است علت آن توسط متخصص طب سنتی بررسی شود. گاهی بی‌توجهی به احساس تشنگی باعث می‌شود فرد به تدریج به این حس عادت کرده و برای رفع آن اقدام نکند. گاهی هم بعضی از تغییرات بیمار گونه مزاج دستگاه گوارش باعث از بین رفتن و کم شدن حس تشنگی شما می‌شود و باید بررسی شود.

نخوردنی‌های تغذیه‌ای

در مجموع، رعایت تنوع غذایی، تعادل در دریافت مواد مغذی و مقدار آن، بهترین روش است. اغلب متخصصان توصیه می‌کنند تغذیه بعد از زایمان خود را کنترل کنید، بعضی از خوراکی‌ها را نخورید یا مقدار آن را کم و محدود کنید:

نباید بیش از 3 فنجان در روز قهوه، شیرکاکائو، چای پررنگ و همچنین نوشابه‌های گازدار و کافئین دار بخورید.

خوردن بیش از حد بعضی از ماهی‌های دریایی، به علت دارا بودن جیوه زیاد، می‌تواند موجب مسمومیت نوزاد شود. بنابراین نباید بیش از اندازه مصرف شوند.

به جای میان وعده‌های مضر مانند چیپس و شیرینی، از میان وعده‌های سالم و مفید مانند مویز، بادام و انواع میوه و سبزی استفاده کنید.

در هفته‌های اول پس از زایمان، بهتر است از همسر، اعضای نزدیک خانواده یا دوستان خوبتان درخواست کنید برای شما غذا بپزند، زیرا بدن شما بعد از زایمان بسیار خسته است و نیاز به استراحت کافی دارد که با گریه‌های نوزادان احتمالاً فرصت کافی برای آن نخواهید داشت.

غذا خوردن با عجله و استرس، در زمانی که نوزادان گریه می‌کند، نه تنها موجب مشکلات گوارشی برای شما می‌شود، بلکه اجازه هضم و جذب مناسب مواد مغذی به سیستم گوارش داده نمی‌شود. بنابراین سعی کنید در آرامش خاطر و بدون عجله، غذا بخورید و لقمه‌ها را به میزان کافی بجوید. اگر فرزندان زیاد گریه می‌کند، شاید لازم باشد از همسر، فامیل و دوستان نزدیک کمک بگیرید.