



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

تغذیه در دوران شیردهی



تهیه و تنظیم: کارشناس تغذیه
تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

خرداد ۱۴۰۲

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان (بخش نوزادان):

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴-(۲۷۳)

آدرس صفحه محتواهای "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



منبع:

محمدزاده نیاز، عبداللهی مینا. ۱۳۹۵. تغذیه و رژیم درمانی، جلد سه. تهران: گروه تالیف دکتر خلیلی. ص ۴۲-۳۵.

غذاهایی که شاید بهتر باشد مصرف نکنید یا

مصرفش را کاهش دهید:

- ⇐ نوشیدنیهای کافئین دار مثل چای را حداکثر تا ۲ لیوان در روز مصرف نمایید.
- ⇐ دم کرده های گیاهی مثل چای نعناع یا گل گاوزبان هم ممکن است باعث حالت تهوع استفراغ شود پس در صورت تمایل، با احتیاط مصرف کنید.
- ⇐ مصرف نوشابه های گازدار، شکلات، کاکائو، چای پررنگ را محدود نمایید.
- ⇐ اگر احساس می کنید هنگامیکه یک ماده غذایی خاص مصرف می کنید این امر باعث ناراحتی کودک شیرخوار شما می گردد به مدت سه روز از خوردن آن ماده غذایی پرهیز نمایید و مجددا بعد از سه روز آن ماده غذایی را مورد آزمایش قرار دهید. در صورتیکه مجددا کودک شیرخوار شما احساس ناراحتی کرد آن ماده غذایی را از رژیم غذایی خود حذف نمایید. از جمله این مواد غذایی:

- بادام زمینی
- سیر
- غذاهای پرادویه و تند

توصیه های خودمراقبتی

.....

.....

.....

مادر گرامی، شما در مرحله ی نخست باید گروه های غذایی را بشناسید و بفهمید هر غذایی جزء کدام گروه است تا در مرحله ی بعد مقدار مورد نیاز از هر گروه را مصرف کنید لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

در دوران شیردهی به چه مواد غذایی احتیاج دارید و چقدر؟!

گروه اول غذاهایی هستند که پروتئین بالایی دارند مثل انواع گوشت‌های قرمز و سفید، تخم مرغ، حبوبات و مغزها ... برای این گروه روزانه در حدود ۷ سهم توصیه می شود.

هرسهم از این گروه چقدر است؟ برابر است با ۳۰ گرم از انواع گوشت ۱ = عدد تخم مرغ = نصف لیوان حبوبات پخته. فقط یادتان باشد تنوع را رعایت کنید یعنی اینکه درانتخاب ۷ سهم هم حبوبات، هم گوشت، هم تخم مرغ را در برنامه ی خود قرار دهید. در صورت امکان حداقل هفته ای ۲ بار از ماهی در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.

گروه دوم لبنیات است. ماست، شیر و پنیر جزء این دسته است. برای این گروه حدود ۳ سهم توصیه می شود.

هرسهم از این گروه چقدر است؟ برابر است با ۱ لیوان شیر = یک لیوان ماست = ۲ لیوان دوغ = ۴۵ گرم پنیر، گاهی اوقات می توانید از بستنی هم استفاده کنید. البته به شرطی که مشکلی از لحاظ قند خون یا اضافه وزن نداشته باشید.

گروه سوم نان و غلات است انواع نانها، برنج، ماکارونی ، بیسکویت، غلات پخته جزء این گروه است

هرسهم از این گروه چقدر است؟ برابر است بین ۷ تا ۱۱ سهم توصیه می کنیم. هر سهم از این گروه برابر است با ۳۰ گرم از انواع نان = نصف لیوان برنج پخته = نصف لیوان ماکارونی پخته = ۴ عدد بیسکویت بزرگ = نصف لیوان حلیم یا غلات پخته

گروه چهارم و پنجم میوه ها و سبزیجات را شامل می شود. برای این دو گروه در مجموع حدود ۵ تا ۸ سهم توصیه می شود.

هرسهم از این گروه چقدر است؟



برای میوه ها به طور کلی اعداد میوه ی کوچک تا متوسط (مثل ۱ عدد موز کوچک یا ۱ عدد سیب متوسط یا ۱ عدد پرتقال متوسط)

خواهد بود. برای آبمیوه حدود نصف لیوان از آن را برابر یک سهم در نظر میگیریم.

برای میوه های خشک ۱/۴ لیوان یک سهم میوه در نظر گرفته میشود. در مورد سبزیجات به طور کلی میتوان گفت یک لیوان سبزی خام به صورت خرد شده برابر ۱ سهم است. اگر سبزی به صورت پخته استفاده شود ۱ سهم آن برابر نصف لیوان خواهد بود.

نکته ی مهم در مصرف این دو گروه که در مجموع ۵ تا ۸ سهم از آن توصیه می شود. مسئله تنوع است. شما بایستی از میوه جات و سبزیجات به صورت متنوع استفاده کنید.

رنگ میوه ها یک راهنما برای شماست. از پرتقال گرفته تا سیب و موز و آلو و زردآلو، هندوانه و ... هر یک می تواند انتخاب شما باشد. همچنین سبزیجات برگدار ، هویج ، گوجه فرنگی ، خانواده ی کلم، کاهو از جمله ی سبزیجاتی هستند که می توانید انتخاب کنید(البته برخی معتقدند خانواده کلم را نبایستی در دوران شیردهی استفاده نمود).

گروه روغن ها. این گروه را باید در حد متعادل مصرف نمود. روغنهای غیراشباع و غنی از امگا ۳ مثل روغن کلزا یا سایر روغنها مثل کنجد و زیتون، می تواند مناسب باشد. در صورت تمایل به مصرف فندهای ساده مثل قند حبه، شکر و مربا آنها را در حد اعتدال مصرف نمایید.

از مصرف آب غافل نشوید. مصرف ۸ تا ۱۲ لیوان در شبانه روز توصیه میشود.