



## راهنمای مادران شیرده

### ( روش های افزایش شیر )



#### گروه هدف: مادر و خانواده نوزاد

شماره سند: JAMH/B-1/PA/03/06

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

واحد آموزش بیمار



مصرف هرگونه مواد مخدر و سیگار و نیکوتین می تواند باعث اسهال و استفراغ و مشکلات گوارشی و تنفسی در شیر خوار شود و شیرخوار را خواب آلوده کرده و تمایل او را برای شیر خوردن کمتر کند.

• رازیانه ( یک قاشق چای خوری دانه های رازیانه را در یک فنجان آب داغ ده دقیقه دم کرده و بعد با عسل شیرین کرده و مصرف شود)

• سیاه دانه

• سیب ترش

• آب هویج

• دم کرده ی تخم هویج ( به مقدار یک قاشق چای خوری برای یک فنجان آب جوش )

• ماش پخته

اگر شیر مادر غلیظ است مصرف آبلیمو باعث رقیق شدن آن می شود.

#### مواد غذایی ممنوع در شیردهی:

مصرف مواد غذایی مانند سیر، پیاز، کلم، شلغم و حتی میوه هایی مانند زردآلو، آلو و خوردن بیشتر از حد هندوانه، هلو و حتی بعضی سبزیجات توسط مادر شیرده ممکن است باعث ایجاد گاز در روده های کودک و دردهای شکمی برای او شود. بنابراین باید به تغذیه دوران شیردهی توجه شود.

در صورتی که در طول ۲۴ ساعت بعد از خوردن یکی از موارد غذایی ذکر شده، کودک دچار درد و یا تجمع گاز در روده هایش شد، مادر از خوردن مجدد این مواد غذایی خودداری کند.

منابع:

دستورالعمل ترویج تغذیه با شیر مادر

کلینیک سلامت همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲

پاسخگوی سوالات شما خواهد بود. داخلی ۲۵۶

آدرس: مشهد، خیابان طبرسی، حدفاصل میدان طبرسی و چهارراه

مقدم تلفن: ۰۵۱-۳۳۰۱۲

www.jmhc.ir

## مادر محترم با آرزوی سلامتی برای شما و فرزندتان:

این مطالب به منظور آشنایی با روش های افزایش شیر تهیه شده است. امید است این راهنما مفید و موثر باشد.

### مادران باید توجه داشته باشند:

- آرامش روحی مهم ترین عمل تاثیر گذار در کیفیت و کمیت شیر مادران است.
- یبوست را درمان کنند.
- به تغذیه در دوران شیردهی توجه کامل شود.
- مکیدن سینه از سوی کودک مهمترین عامل تحریکی ترشح شیر است.
- مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای، قهوه، کواکولا و... ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتها و کم خوابی شیرخوار شود.
- ورزش در حد معمول مفید است.



- مصرف برخی غذاها مانند سیر و انواع کلم و پیاز و مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد.

### تغذیه با شیشه و خوردن پستانک:

برای کودک مکیدن از شیشه راحت تر از از مکیدن سینه است بنابراین تغذیه کودک با شیشه باعث می شود که کودک سینه را به خوبی نگیرد و ترجیح دهد که برای راحتی بیشتر با شیشه تغذیه کند.

### مصرف مواد غذایی زیر موجب افزایش شیر می شود:

#### نکته مهم:

تاثیر مواد غذایی افزایش دهنده شیر در زنان ممکن است متفاوت باشد به طوری که یک ماده غذایی که برای یک نفر باعث افزایش فراوان شیر می شود شاید برای فرد دیگر اثر چندانی نداشته باشد.



- اسفناج (مجموعه مواد مغذی افزایش دهنده شیر است)
- دم کرده ی گل بابونه
- تخم ترب به اندازه ۲ گرم در شبانه روز
- شوید و جوشانده تخم شوید ( اثر آرام بخش در ناراحتی های عصبی داشته و افزایش دهنده شیر است.)
- توجه: افرادی که به امراض کلیوی مبتلا هستند نباید به هیچ وجه از شوید استفاده کنند.
- آب هندوانه
- قاووت گندم بو داده با دانه های کنجد و خشخاش و نبات
- مخلوط آب گوشت، نخود و لوبیا پخته شده با مقدار ۲۰۰ گرم سرکه شیره
- آب سیرابی ( افزایش دهنده شیر و تقویت کننده معده است)
- کاهوی پخته و یا کاهو با سرکه شیره

