

شماره ۴۰



BEST ORGANIC

فرداد ماه ۱۳۹۸

مجله آنلاین بهترین های ارگانیک

تغذیه فقط با شیر مادر!

ویژه نامه





# BEST ORGANIC

وبسایت: [www.best-organic.ir](http://www.best-organic.ir)

کانال تلگرام: [t.me/best\\_organic](https://t.me/best_organic)

شماره تلگرام: ۰۹۱۸۷۲۰۷۵۹۵

.....

دوران شیردهی ابتدای سفر شیرین مادر شدن است و لازم است که شما از قبل به صورت ذهنی با آن آشنا باشید مثلاً اینکه در بیمارستان چه اقداماتی باید انجام دهید و یا باید انتظار چه چیزهایی را داشته باشید، اینها همگی کمک می‌کند تا با استرس کمتری با آن شرایط مواجه شوید و در نهایت دوران شیردهی برای شما به یک تجربه زیبا و رضایت بخش تبدیل شود. در این شماره از مجله سعی شده است اغلب موضوعات مهم و حساس دوران شیردهی مطرح شود و باعث شود که شما یک دید کلی و جامع بردست آورید و امیدواریم به شما کمک کند تا بتوانید این دوران را با موفقیت و فرسندی هر چه تمام پشت سر بگذارید.

# فهرست مطالب

۵	آنتی بادی
۶	شیر مادر فراتر از یک غذا
۶	عملکرد سیستم طبیعی بدن
۷	کودک شما در خطر است!
۸	فلور روده کودک
۹	مهم ترین عملکرد آغوز چیست؟
۱۰	مغز کودک شما
۱۱	بدون هیچ جایگزینی
۱۲	نتایج سلامتی برای مادر
۱۳	شیر مادر برنده است
۱۴	تولد نوزاد شما
۱۶	از نشانه های کودک خود آگاه شوید
۱۸	پرولاکتین
۱۹	اکسی توسین
۲۰	کورتیزول
۲۱	ما باید در زمانی که باردار هستیم به فکر شیردهی باشیم!!!
۲۲	دلایل برتر شیردهی برای یک مادر
۲۳	دلایل برتر برای یک نوزاد که از شیر مادر تغذیه می کند
۲۴	زیست شناسی پستان
۲۶	چگونه می شود که پستان شروع به تولید غذا(شیر) می کند؟
۲۸	ترکیبات شیر مادر
۲۹	سیاست پشت پرده کمپانی های تولید کننده شیر خشک
۳۰	آماده شدن برای شیردهی پس از زایمان
۳۲	شیردهی را چگونه انجام دهیم
۳۳	چرا مادران شیردهی را قطع می کنند؟
۳۴	زردی فیزیولوژیکی
۳۶	زردی شیر مادر
۳۷	خرابکاری بیمارستان
۳۸	معامله بزرگ
۴۰	بازگشت به وزن اولیه
۴۳	چه غذایی بخوریم
۴۵	انرژی مورد نیاز مادران در دوران بارداری و شیردهی
۴۷	کاهش وزن در حال شیردهی
۴۹	نیازهای ماکرومغذی
۵۰	کربوهیدرات ها
۵۱	چربی های خوب
۵۲	اسید چرب ضروری امگا ۳
۵۳	اسید چرب ضروری امگا ۶
۵۴	اسیدهای چرب مونو غیر اشباع و پلی غیر اشباع
۵۵	پروتئین
۵۶	نیازهای میکرو مغذی مادران شیرده
۵۷	ویتامین A
۵۸	ویتامین c
۵۹	کرومیوم
۶۰	مس
۶۱	ید
۶۲	ویتامین D
۶۳	نیاز به آهن کمتر
۶۴	نگرانی کمتر درباره کلسیم
۶۵	تقویت شیر مادر با استفاده از غذاها و گیاهان
۶۷	گیاهانی که ضد لاکتوژنیک هستند

لقدیم به همه مادران ایران زمین



# آنتی بادی

می تواند تا ۱۳ میلیارد دلار صرفه جویی کند.

پیامد های منفی سلامت در ارتباط با شیر خشک محدود به نوزادان نمی شود، بلکه بزرگسالانی که در دوران کودکی با شیر خشک تغذیه شده اند، مستعد مشکلات سلامتی نظیر آلرژی، آسم، بیماری التهاب روده، دیابت (نوع ۱ و ۲)، لوسمی دوران کودکی و چاقی هستند.

نوزادانی که از آنتی بادی های زنده موجود در شیر مادر محروم هستند، اغلب بیمار می شوند، بیماری های شدیدتری دارند و اغلب به مدت طولانی تری بستری می شوند. در مقاله ای که در سال ۲۰۱۰ در ایالات متحده امریکا منتشر گردید، تخمین زده شد که اگر ۹۰ درصد از مادران در این کشور، کودکان خود را تا سن شش ماهگی شیر بدهند، می توانند در هر سال از مرگ ۹۱۱ کودک جلوگیری کنند و سیستم مراقبت پزشکی ایالات متحده

هرچه بیشتر یاد می گیریم، این قضیه روشن تر می شود برای آنکه سیستم ایمنی بدن نوزاد پس از تولد به طور کامل فعال شود، آنتی بادی های زنده موجود در شیر مادر برای حداقل ۱۲ ماه نخست از زندگی کودک ضروری است.



**محققان دریافتند، نوزادانی که در سال نخست از زندگی خود از شیر خشک تغذیه کرده بودند دچار مشکلات سلامتی نظیر:**

بیماری تنفسی شامل پنومونی و برونشیت ✓

اسهال و بیماری های گوارشی ✓

عفونت گوش ✓

مننژیت ✓

سنروم مرگ ناگهانی نوزاد ✓



## شیر مادر فراتر از یک غذا

اگر کودک شما از شیر خشک تغذیه کند، بسیاری از مواد ضروری که برای عملکرد طبیعی بدن اش لازم است را از دست خواهد داد. اجزاء منحصر به فردی که فقط در شیر مادر وجود دارد که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، هضم راحت، و رشد مغز کودک می شود.



## عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن



شیر ابتدایی که پس از تولد در پستان مادر قرار می گیرد **آغوز** نام دارد. سازمان جهانی بهداشت، آغوز را ایمنی ساز اولیه نوزاد می داند به دلیل آنکه تعداد زیادی از فاکتورهای ایمنی در آن وجود دارد.



## کودک شما در خطر است!

زمانی که کودک از رحم خارج می شود، دیگر محافظتی وجود ندارد! و نوزاد شما در معرض انواع بیماری ها و عفونت های پیرامون خود قرار می گیرد.

یک کودک تازه متولد شده که از مادرش شیر آغوز دریافت نکرده است، یک نوزاد در معرض خطر است.

فاکتورهای ایمنی موجود در شیر آغوز و شیر پس از آن، باعث جلوگیری از ورود بیماری به بافت های حساس بدن کودک شما خواهد شد، آنها میکروارگانیزم ها را از بین می برند و التهاب را متوقف می کنند.

شیر مادر به رشد طبیعی تیروئید کودک کمک می کند که نهایتاً منجر به عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن اش می شود.

شیر مادر یک عادت بیولوژیکی برای نوزاد شما است و واقعیت غم انگیز این است، نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی کنند، از ضعف سیستم ایمنی بدن رنج می برند!

# فلور روده خوزاد

دستگاه گوارش نوزاد تازه متولد شده برای هضم و عملکرد طبیعی خود نیاز دارد تا آماده شود. وجود آغوز باعث ایجاد یک محیط متعادل و به دنبال آن رشد باکتری های مفید گوارشی می شود. این باکتری ها در کنار عملکرد های مختلف به تقویت سیستم ایمنی بدن کودک کمک می کنند، به این باکتری ها در اصطلاح « فلور روده » گفته می شود. یکی از عملکرد های باکتری های فلور روده ملایم تر کردن بوی مدفوع نوزاد است.

اگر حتی مقدار کمی از شیر فشک به نوزاد داده شود، این فلور روده تغییر می کند، به طوری که در عرض ۲۴ ساعت، شبیه فلور روده بزرگسال می شود و باعث رشد باکتری های مضر می گردد.

هنگامی که کودک دوباره به رژیم غذایی با شیر مادر بازگردد، ۲ تا ۴ هفته طول می کشد تا فلور روده به حالت عادی بازگردد. از آنجایی که یک نوزاد تازه متولد شده، آنزیم های گوارشی اندکی را تولید می کند، شیر مادر ارائه دهنده آنزیم هایی مانند آمیلاز

و نمک های صفراوی است. حداقل ۲ آنتی اکسیدان مهم در شیر مادر وجود دارد که مانع از التهاب می گردد. همه ی اینها به کودک شما کمک می کند که یک دستگاه گوارش طبیعی داشته باشد.





## مهم ترین عملکرد آغوز چیست؟

با توجه به اینکه مجرای روده نوزاد شما در هنگام تولد بسیار باز است و حتی چند هفته بعد از تولد نیز به همین شکل خواهد ماند.

باز بودن مجرای روده بدین معنی است که باکتری های مضر می توانند به سلول های مجرای روده پوسند و کمترین نتیجه این است که کودک شما مستعد آلرژی و حساسیت خواهد بود.

یکی از عملکردهای مهم آغوز جلوگیری از رشد باکتری های مضر و مانع از نفوذ آنها به روده می شود.



مغز کودک شما

یک مطالعه در انگلستان نشان داد نوزادانی که محروم از شیر مادر بوده اند، ۴۰ درصد احتمال بیشتری وجود دارد که تا ۹ ماهگی دارای تاخیر در موتور حرکتی مانند ایستادن و راه رفتن نسبت به کودکانی که به طور انحصاری از شیر مادر تغذیه شده بودند، داشته باشند.

شیر شما دارای ترکیب مناسبی از اسیدهای چرب است که برای رشد مغز کودک تان ضروری است.

اخیراً اسید چرب امگا ۳ به شیر خشک اضافه شده است اما مشکل اینجاست که محققان در مورد مقدار مطلوب این ماده مطمئن نیستند، چیزی که مادران شیرده نباید در مورد آن نگران باشند!

# بدون هیچ جایگزینی

هر چند سال یکبار، کمپانی های تولید کننده شیر فشک یک فرمول جدید برای محصول شان ارائه می دهند. اما آنچه که به شما نمی گویند این است که عناصر زنده موجود در شیر مادر نمی توانند در فرایند شیر فشک سازی زنده بمانند، بنابراین شیر فشک همیشه فاقد

آنها است. بنابراین کمبود دانش ما دلیل کافی است که از جایگزین های سافته شده به جای شیر مادر جلوگیری کرد مگر اینکه مطلقاً ضروری باشد.

حتی بدون دانستن تمام عناصر شیر انسان،  
شیر مادر پرنده است.



# نتایج سلامتی برای مادر



تمرکز ما تاکنون بر روی کودک شما بوده است. شیردادن یک عادت بیولوژیکی برای مادر نیز بوده و پیامدهای منفی برای مادرانی که شیر نمی دهند وجود دارد! پس از زایمان، مادرانی که شیر نمی دهند، تغییر سریع در سطوح هورمونی را تجربه خواهند کرد! شیردهی باعث می شود که تغییرات هورمونی پس از زایمان تدریجی شود و این مرحله گذار به نرمی و آسانی طی شود.

مادرانی که شیر نمی دهند در معرض چنین مشکلاتی خواهند بود :

فون ریزی پس از زایمان ✓

پوکی استخوان ✓

بیماری قلبی عروقی ✓

سندروم متابولیکی (پیش ساز دیابت نوع ۲) ✓

# شیر مادر برنده است

تغذیه با شیر مادر وضعیت مالی شما را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. هزینه شیرخشک تا سن یکسالگی به بیش از پنج میلیون تومان می رسد!

این برآورد قیمت شامل هزینه های اضافی نظیر مراقبت های بهداشتی نمی باشد، زیرا نوزادانی که از شیرخشک تغذیه می کنند، اغلب بیشتر در معرض بیماری هستند و حتی شدت بیماری آنها نیز بیشتر است.

هر چو که نگاه کنید، تغذیه با  
شیر مادر گران نیست!

# تولد نوزاد شما



شما به یک اتاق می روید که مرحله آخر کار شما است، کودک از بدن شما وارد این جهان می شود. پس از تولد کودک را در کنار مادر قرار می دهند - او با رایحه ی آشنای مادرش و صدای او اطمینان می یابد. کودک با فشار دادن پا، به آرامی بدن مادرش را تکان می دهد، او با تلاش های خود، به آرامی اما قطعاً به سوی سینه مادرش حرکت می کند.





هنگامی که کودک به مقصد خود برسد، با سر ضربه می زند و دهانش را باز می کند و به سینه مادرش متصل می شود و شروع به مکیدن می کند.

هنگامی که در اولین ساعت یا دو ساعت پس از زایمان، کودک در کنار مادرش قرار می گیرد، اکثر نوزادان سالم رفتارهای غریزی که آنها را به سمت پستان مادر می کشد از خود نشان می دهند.

نوزادان با رفلکس ها و غریزی متولد می شوند که آنها را در جستجوی سینه مادران خود می کشاند و نوزاد انسان با پستانداران گونه های دیگر مشترک است.



اگر تا به حال یک گربه مادر را همراه با بچه هایش تماشا کرده باشید، بچه های کوچکی را می بینید که در کنار مادر خود قرار دارند، حتی تصور می شود که آنها هنوز نمی توانند بینند، و از حس های دیگر خود برای جلب توجه مادر خود استفاده می کنند و به نوک پستان او متصل می شود، جایی که آنها غذا، آرامش و گرما را پیدا می کنند. این جنبش غریزی در واقع برای بقای آنها ضروری است.

نوزاد شما، صدا، رایحه و صورت تان را می شناسد. از اولین لحظات تولد، یک نوزاد کاملاً سالم، تماس چشم را به سمت مادرش می برد، و می تواند رایحه مادرش را تشخیص دهد.

رایحه منحصربه فرد شما کمک می کند که نوزاد تازه متولد شده شما، بتواند شما را پیدا کند.

حس او از لمس بدن شما به او می گوید که در نزدیکی پستان شما قرار دارد و موقعیت بدنش نیز به او می گوید که منبع غذایی اش نزدیک است.



# از نشانه های کودک خود آگاه شوید



اولین و واضح ترین واکنش بیوشیمیایی، میزان گرسنگی و تشنگی کودک شما است. هنگامی که قند خون نوزاد شما کاهش می یابد، احساس گرسنگی آغاز می شود. نخست، ممکن است از خواب بیدار شود. او دست های خود را به دهانش می اندازد، یا شاید جویدن دست یا مکیدن پشت دستش، و در نهایت او شروع به گریه می کند.



شما باید به عنوان یک مادر، از نشانه های تغذیه کودک فوراً، به ویژه نشانه های اولیه آگاه باشید و بتوانید قبل از آنکه او ناراحت شود و شروع به گریه کند، به او پاسخ دهید. اغلب دشوار است که بتوانید یک کودک را که به اندازه کافی برای شیر خوردن، داد و پیداد کرده را با شیر دادن آرام کنید. در این موقعیت هر دوی شما ناراحت هستید و ایده آل نیست که شما اینها را پس از زایمان بفواهید یاد بگیرید و باید از قبل با اینگونه رفتارها آشنا باشید.

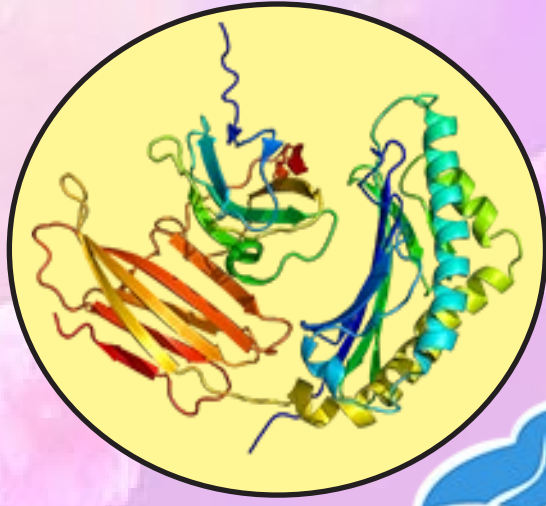


مکیدن پستان، نوزاد شما را آرام می کند و می تواند منجر به احساس سیری شود و اغلب، نه همیشه، کودک خواب آلود می شود. مکیدن و تماس پوست به پوست با نوزادتان، باعث آزاد شدن هورمون آکسی توسین می شود که باعث شل شدن پستان شده و دلبستگی های احساسی اتصال در شما را تقویت می کند. تغذیه با شیر مادر به کودک کمک می کند که با احساس خوبی به شما نزدیک شود. هورمون ها و نزدیک بودن فیزیکی در زمان شیردهی، بخشی از برنامه پروردگار عالم برای ایجاد یک رابطه قوی مادر و کودک است. بدن شما به گونه ای طراحی شده که پاسخگوی نیاز کودک تان باشید. وقتی کودک خود را ننگه می دارید، درجه حرارت پوست شما بسته به درجه حرارت بدن کودک تان، بالا و پایین می رود، به عبارت دیگر، بدن شما به تغییر درجه حرارت بدن کودک تان پاسخ می دهد.

نوک پستان ها احساس هستند و زمانیکه کودک شما آن را لمس می کند، برجسته می شود تا کودک آسان تر بتواند آن را به دهان بگیرد. شیردهی باعث آزاد شدن هورمون آکسی توسین به پریان فون شما می شود که باعث می گردد که شما بفواهید به کودک تان نزدیک شوید و با عشق مملو او را در آغوش بگیرید.



# پرولاکتین



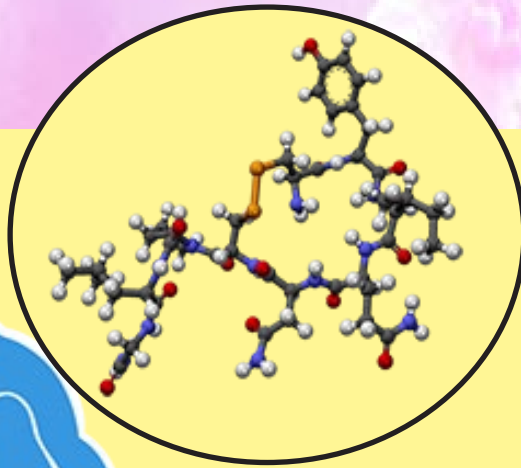
عملکرد اولیه پرولاکتین تحریک سینه برای سافتن شیر است. سطوح پرولاکتین در بدن در طول بارداری و ماه های نفست از شیردهی، در بالاترین سطح خود می باشد.

مکان ترشح هورمون پرولاکتین در هیپوفیز قدامی است بنابراین هرگونه عاملی که بر هیپوفیز قدامی تاثیر بگذارد، احتمالاً تاثیر منفی بر شیردهی خواهد داشت.

پرولاکتین در بدن به تنهایی عمل نمی کند بلکه بخشی از یک سیستم پیچیده از هورمون های مادرانه مانند اکسی توسین، سروتونین و دوپامین است.

# اکسی توسین

اکسی توسین هورمون مهربانی است و به عنوان هورمون عشق شناخته می شود. ترشح هورمون اکسی توسین نه تنها باعث عاشق شدن دو نفر نسبت به یکدیگر می شود، بلکه باعث اعتماد بیشتر، کاهش ترس و کاهش اضطراب آنها خواهند شد. به طور کلی هورمونی است که شما را شاد، آرام و عاشق نگه می دارد.



با توجه به این نباید تعجب کرد که بدن شما مقدار زیادی از اکسی توسین را در زمان تولد نوزادتان آزاد کند، و یا هر بار که شما عمل شیردهی را انجام می دهید.

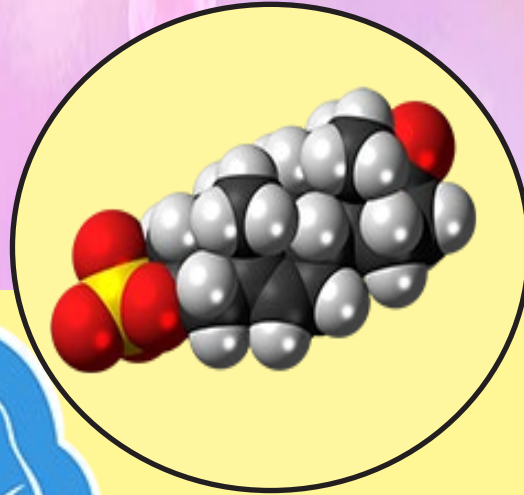


بسیاری از مادران اعلام می کنند، موقعی که آنها در حال شیردهی هستند، احساس فواب آلودگی می کنند، این احساس آرامش و فواب آلودگی به طور مستقیم به اکسی توسین مرتبط است.

با ترشح این هورمون قدرتمند، بدن شما همه چیز را می تواند برای کاهش اضطراب و استرس انجام دهد، بنابراین شما می توانید به سادگی بر عشق و مراقبت از طفل خود تمرکز داشته باشید.

# کورتیزول

غدد فوق کلیه، هورمون های گوناگون مربوط به رفلکس « مبارزه » را ترشح می کند. اینکه بدن ما چگونه به استرس ها پاسخ می دهد، کورتیزول یکی از آنهاست.



کورتیزول به کنترل برخی از مهمترین عملکردهای بدن از جمله فشار خون، سطوح قند خون و متابولیسم بدن کمک می کند. کورتیزول دارای ویژگی ضد التهابی و فراهم کننده ی مقاومت در برابر استرس در بدن است.

در زمان شیردهی، کورتیزول باعث اتصال پرولاکتین به گیرنده های پستان می شود.

بارداری، زایمان و دوران شیردهی پر از استرس های طبیعی است و کورتیزول به بدن شما کمک می کند تا از عهده آنها بر آید و باعث شود پرولاکتین بدون وقفه شیر تولید کند.

# ما باید در زمانی که باردار هستیم، به فکر شیردهی باشیم!!!



امروزه روند کلی بدین شکل است که وقت و هزینه ی زیادی صرف می شود تا مهد کودک ها به زیباترین شکل تزئین شوند و یا از انواع تجهیزات و اسباب بازی های رنگارنگ استفاده می شود و دیوار مهد کودک ها با رنگ های مختلفی نقاشی می شود.

اما نوزادان تازه متولد شده، جهان را سیاه و سفید می بینند (سایه های خاکستری). خداوند آنها را با تمرکز بر روی یک چیز برای زنده ماندن طراحی کرده است: بله شیر مادر!!! بنابراین اگر ما زندگی را از دریچه نگاه یک نوزاد ببینیم، این شیر است که بالاترین اولویت ما خواهد بود.

بهترین زمان برای تصمیم گیری بسیار مهم شیردهی، در طول زمان بارداری است، در آن زمان که خود را از مصرف برخی غذاها محروم می نمایید، و گاهی کسالت صبحگاهی را تجربه می کنید، اما هنوز فرصت برای موفق شدن دارید.



اکثر زنان فکر می کنند که می توانند تا پس از زایمان صبر کنند و سپس ببینند چه اتفاقی برای شیردهی آنها می افتد، اما بدانید که در آن موقعیت، احتمالاً موفقیت کمتری خواهید داشت.



# دلایل برتر شیردهی برای یک مادر

شما با شیردهی می‌توانید ۵۰۰ کالری در هر روز بسوزانید! ✓

شیردهی ارزان‌تر از شیر فشک است، در مقایسه با یکسال هزینه شیر فشک که بیش از ۵ میلیون تومان خواهد بود و شما با صرفه‌جویی که در پول تان داشته‌اید، می‌توانید به یک سفر تمام‌عیار بروید، و یا چیزی برای خود بخرید! ✓

مادرانی که شیر می‌دهند به زودی دچار عادت ماهیانه نمی‌شوند، در نتیجه احتمال کمتری برای گرفتن کم‌فونی دارند و می‌توانند درد شکم را فراموش کنند. فکر می‌کنم ۹ ماه یا بیشتر بدون عادت ماهیانه! ✓

رهم مادر سریع‌تر منقبض و کوچک می‌شود. ✓

با توجه به تحریک انقباض رهم، مادرانی که شیردهی دارند خونریزی شدید کمتری پس از زایمان خواهند داشت. ✓

مادران شیرده هیچ نگرانی از بابت انتقال بهترین برند تجاری شیر فشک نخواهند داشت. ✓

شیردهی احساس گرم و دلپذیری دارد و لفظاتی از عشق و رضایت پدید خواهد آمد که اغلب در زمان‌های دیگر پیش نمی‌آید. ✓

اغلب مادرانی که شیردهی دارند، معمولاً احساس دردی پس از زایمان را تجربه نخواهند کرد. ✓

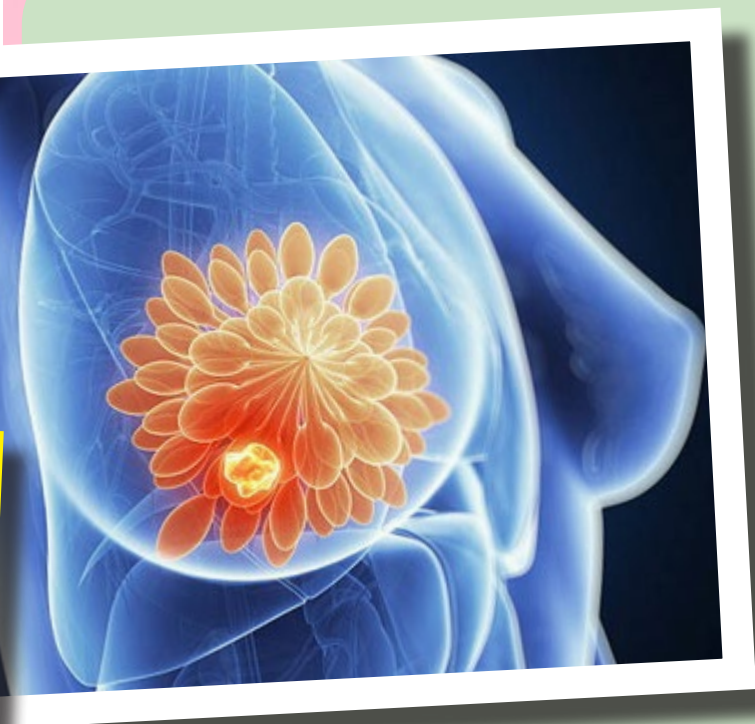


# دلایل برتر برای یک نوزاد که از شیر مادر تغذیه می کند



- ✓ پون شیر مادر حاوی آنتی بادی است و در برابر انواع بیماری ها مقاومت ایجاد می کند، بنابراین کودک شما دچار بیماری های کمتری می شود.
- ✓ نوزاد شما داری ریسک کمتر ابتلا به آلرژی است.
- ✓ نوزادان کمتر احتمال گرفتن ذات الریه (سینه پهلوی) دارند.
- ✓ شیر مادر کودک را در مقابل اسهال محافظت می کند.
- ✓ شیر مادر حاوی اندروژین است و به عنوان کاهش دهنده طبیعی درد عمل می کند و باعث تسکین برفی از درد های شکمی کودک می شود.
- ✓ شکل گیری دندان و فک کودک را تسهیل می کند و کمتر دچار افتلالات دهان و دندان می شود. آیا شگفت انگیز نیست که شما می توانید سافتار دهان و دندان کودک تان را تحت تاثیر قرار دهید.
- ✓ شیر مادر ترکیب کاملی از پربی، کربوهیدرات و پروتئین برای کودک است که همیشه دارای درجه حرارت قوی، گرم، ۳۷ و فوشگوار است.

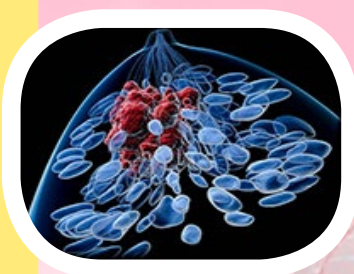
# زیست شناسی پستان



آیا می دانید که سینه های شما شش هفته پس از باروری شروع به رشد می کند؟

موقعی که سینه های ما رشد می کند، اولین نشانه بلوغ است، بدن ما از حالت دخترانه به زنانه تغییر می کند. هاله اطراف نوک پستان تیره شده و سینه های ما شکل خود را می گیرند، گرد همانند مخروط یا بیضی شکل می شوند. سینه ها بخشی از هویت و زنانه بودن ما هستند و در بسیاری از فرهنگ ها منادی زیبایی و زنانگی می باشند.

در حدود هفت ماه از بارداری، هورمون پرولاکتین افزایش می یابد و سپس موج خروشان به راه می افتد و در آن زمان تولید شیر (آغوز) آغاز می گردد. هورمون های زنانه استروژن و پروژسترون که در دوران بارداری بالا هستند و عرضه رو به رشد شیر را حفظ می کنند، پس از تولد کودک، کاهش می یابند، و در آن موقعیت، پرولاکتین در بالاترین حد خود قرار دارد - زمان ساختن شیر! سینه های ما این کار را در یک فرایند دقیق انجام می دهند.





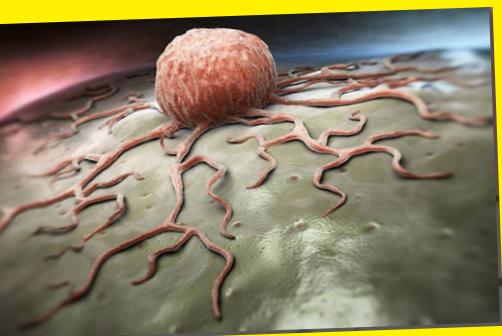
لوب

لوبول

acini

ampullae

در چربی پستان، حدود ۱۵ الی ۲۰ لوب وجود دارد که حاوی غدد تولید کننده شیر است که به نام لوبول (لوب های کوچک) است.



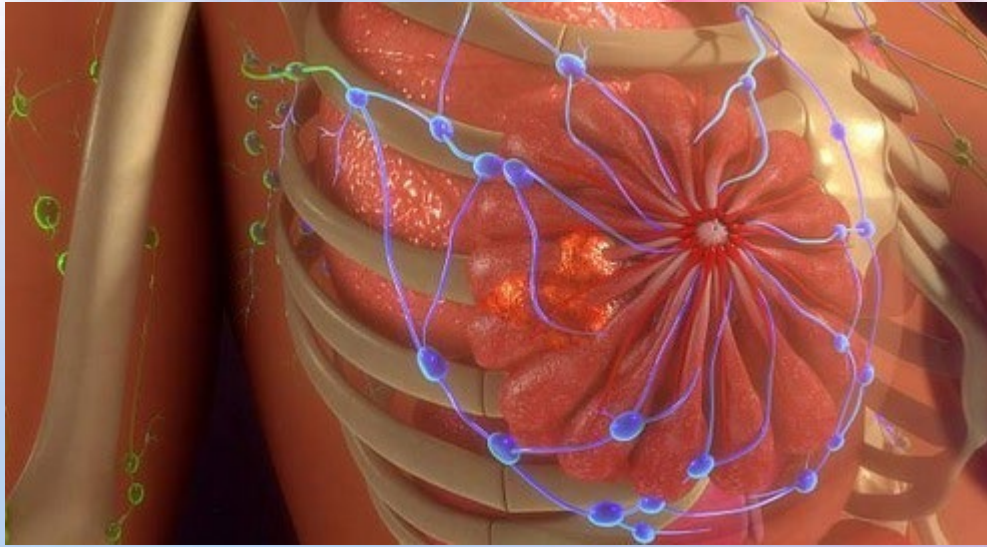
لوب های کوچک شامل خوشه های acini - که در لاتین به معنی انگور است - آنها به ساقه و انگورهای بزرگتر که شیر را در آن قرار می دهند متصل هستند به نام ampullae - به زبان لاتین یعنی کوزه - که می توانند شیر را به نوک پستان بریزند.

هنگامی که کودک پستان را می مکد، نوک پستان برجسته می شود، که در یک فرایند بسیار هماهنگ اتفاق می افتد که به عنوان رفلکس شیر شناخته می شود - به عبارت دیگر، سینه ها و مغز به هم متصل می شوند.

سینه ها عمدتاً از چربی، غدد و یک شبکه پیچیده عصبی تشکیل شده است. اعصاب در پستان پیام هایی را به هیپوتالاموس ارسال می کنند - هیپوتالاموس عملکرد های بدن مثل خوابیدن، دمای بدن، و در مورد پستان تولید شیر را تنظیم می کند، سپس غده هیپوفیز با انتشار دو هورمون به سیگنال های هیپوتالاموس پاسخ می دهد.

پرولاکتین که باعث تولید شیر می شود، اکسی توسین سلول های عضلانی صاف (سلول های مایوپیتلیال) را در اطراف پستان تحریک می کند تا شیر بیرون بیاید. بعدها، اکسی توسین ممکن است در زمانی که صدای نوزادمان را می شنویم، یا حتی زمانی که در مورد او فکر می کنیم، آزاد شود!

# چگونه می شود که پستان شروع به تولید غذا (شیر) می کند!

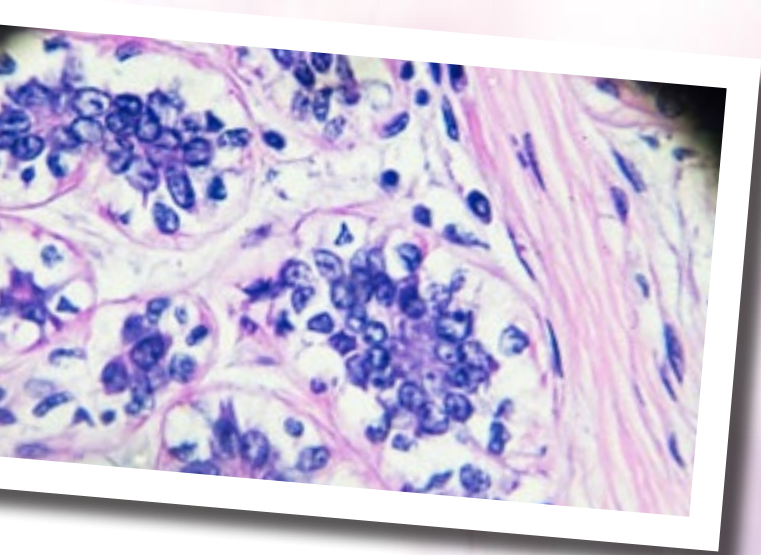


این فرایند لاکتوژنسیس (lactogenesis) یعنی تولید شیر نامیده می شود. برای درک آن باید یک دانش پایه ای از ژنتیک داشته باشیم: در هر یک از سلول های بدن ما، پهل و شش کروموزوم (۲۳ تا از مادر و ۲۳ تا از پدر) به ارث برده می شود که نقشه ای از ویژگی های ارثی ما را ارائه می دهند. در کروموزوم ها حدود ۲۰ هزار ژن وجود دارد که شکل گیری عملگردهای خاصی را در بدن ما به وجود می آورند.

در حال حاضر می دانیم که ژن ها می توانند در یک فرایند پویا به کار گرفته شوند تا بتوانند پاسخ های پیچیده بیولوژیکی را در طول حیات انسان به ارمغان بیاورند. حاملگی ژن های خاصی را به وجود می آورد که به نوبه خود سنتز آلفالاکتالبومین که عمده قند موجود در شیرپستان مادر است را بهبود می دهد.

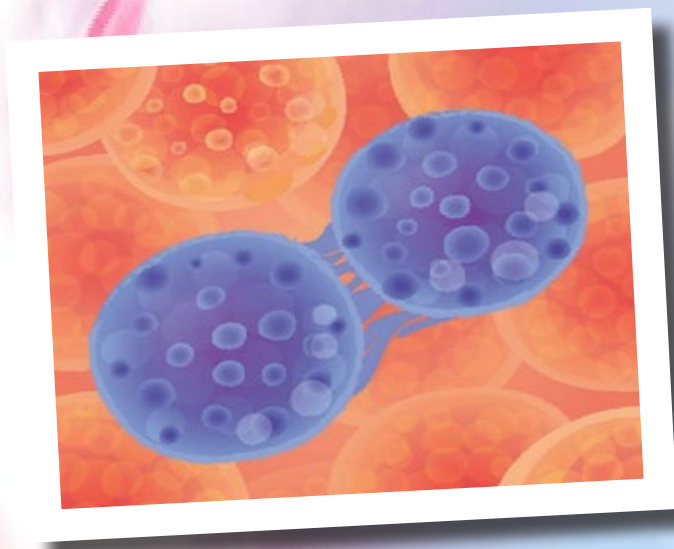


اگر بافت چربی پستان را قبل از حاملگی با میکروسکوپ مشاهده کنیم، به نظر می رسد که پر از قطرات چربی بزرگ می باشند، و فاقد تشکیلاتی (دستگاهی) برای ترشح شیر هستند.



در دوران بارداری و بلافاصله پس از زایمان، یک ترکیبی از هورمون های مادرانه وجود دارد که سلول ها را برای بالغ شدن تحریک می کنند.

سلول های پستان یک ساختار پیشرفته پروتئینی تولید می کنند که رتیلولوم اندوپلاسمیک (ER) ( نامیده شده، و بخش دیگر که وظیفه انتقال و توزیع را بر عهده دارد، دستگاه گلژی (GA) نامیده می شود.



ER و GA در اکثر سلول های بدن ما یافت می شوند، اما آنها به طور خاص بسته به عملکرد مورد نیاز کار می کنند؛ در مورد تولید شیر، پروتئین ها و لیپیدهایی که در ER ساخته شده اند به عباب کوچک (کیسه های کوچک) تبدیل شده و از طریق سلول هایی که شناور شده اند ترکیب می شوند، و پس از انجام تعدادی از فرایندهای بسیار پیچیده، شیر مادر آماده است.



# ترکیبات شیر مادر



مواد مغزی در شیر مادر اندکی با آنچه که مادر می خورد تغییر می کند، به همین دلیل است که شیر مادر پس از یک وعده پیتزا، در مقابل یک کیک شکلاتی متفاوت است. در حالی که شیر مادر یک مایع با صدها عنصر مختلف است، اما مواد مغزی اصلی آن شامل چربی ها، پروتئین ها، کربوهیدرات ها، یون ها و آب است.

	آب	چربی	کازئین	لاکتوز
شیر انسان	87.1	4.5	0.4	7.1
شیر گاو	87.3	3.9	2.6	4.6

## مقایسه بین شیر انسان و شیر گاو



بزرگترین تفاوت بین شیر انسان و شیر گاو این است که شیر گاو پروتئین کازئین بسیار بیشتری دارد که می تواند شکم نوزاد را ناراحت کند. بنابراین تولیدکنندگان شیر خشک باید شیر گاو را اصلاح کنند و کازئین آن را کاهش دهند.

# سیاست پشت پرده کمپانی های تولید کننده شیر خشک



بسیاری از زنان از آن سمت تجارت بزرگ شرکت های تولید کننده شیر خشک آگاه نیستند! هزینه خرید شیر خشک برای یکسال ممکن است بیش از ۵ میلیون تومان شود، که با صرفه جویی آن، می توان این مبلغ را برای نیاز های دیگر کودک هزینه کرد.



استراتژی این کمپانی ها، پایان دادن به تغذیه با شیر مادر است. کمپانی های شیر خشک برای موفقیت خود تاکتیک های مختلفی به کار می برند، مثلا مطرح می کنند که دو اسید چرب اضافه شده DHA و ARA به شیر خشک که در مقادیر کم در شیر مادر یافت می شود و ادعا می کنند که این مکمل ها باعث بهبود مغز و چشم کودک می شود و به

افزایش هوش او کمک می کند. این ایده هوشمندانه است و باعث ترس مادران می شود که به خرید اینگونه محصولات به اصطلاح غنی شده تشویق شوند.

با این حال، تحقیقات نشان داده اند نوزادانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند اغلب کمتر بیمار شده اند و اغلب دچار عفونت گوش کمتری شده اند و زودتر راه رفتن را آغاز نموده اند!



# آماده شدن برای شیردهی پس از زایمان

✓ در مورد موجود بودن پمپ های شیردوش در بیمارستان پرسید که به شما تفویض دهند.

✓ اگر می توانید خودتان یک پمپ شیردوش فریداری کنید.

✓ پرسید که آیا در همان ساعات اولیه کودک در کنار شما قرار می گیرد و اگر از کودک تان جدا شده باشید، سعی کنید علامتی را بر روی گهواره کودک بگذارید و بنویسید فقط تغذیه با شیر مادر!

✓ به یاد داشته باشید اگر یک دلیل مهم برای ارائه شیرفشک وجود داشته باشد کادر بیمارستان در این مورد با شما صحبت می کنند.

✓ پند پیراهن اضافی به همراه داشته باشید چون ممکن است در اثر شیردهی کثیف شوند.





برخی از کارکنان بیمارستان تغذیه نخست کودک را با شیر خشک آغاز می کنند به جای اینکه نوزاد را نزد مادرش بیاورند یا حداقل از او کسب اجازه کنند!



بسیاری از بیمارستان ها به صورت کوتاه، کودک را بعد از زایمان جدا می کنند. ممکن است ساعت ها قبل از اینکه نوزاد را به مادر بازگردانند، در طول این فاصله، غیر معمول نیست که بخواهند برای اولین بار به کودک شما شیر خشک بدهند بدون اینکه با مادر مشورت کنند.

### یک اخطار مهم

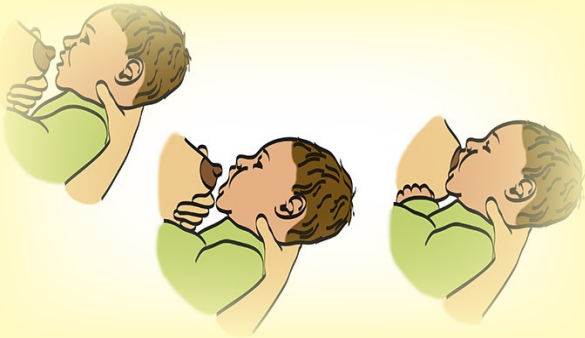
اگر عوارض داروی مربوط به زایمان وجود داشته باشد، شیردهی می تواند به تعویق بیفتد. اگر کودک شما به شدت بیمار است و نمی تواند شیر را از طریق دهان دریافت کند، می توانید شیر آغوز را پمپ کنید و بعداً استفاده نمایید.

یک مادر باید تلاش کند تا در این شرایط کودک خود را حفظ کند (حداقل پدر یا بستگان دیگر باید این وظیفه را انجام دهند در حالیکه مادر کودک در حال استراحت است).

پدر یا سایر بستگان باید بارها و بارها به کارکنان بیمارستان در مورد تمایل مادر برای شیردهی انحصاری اخطار دهند!



# شیردهی را چگونه انجام دهیم



اجازه دهید که کودک شما در حین فریاد زدن دهانش را باز کند و سعی کنید در همان مقدار از سینه شما که با آن متناسب است در دهان بگیرد.



اگر نوزاد فقط نوک پستان را گرفت، پستان خود را جدا کنید و منتظر بیخ بعدی باشید باید دهان کودک در اطراف هاله نوک پستان قرار بگیرد و در اینجا شما موفق شده اید.



اگر می بینید که گونه های کودک شما به داخل و بیرون حرکت می کند و صدای بلعیدن را می شنوید، بدانید که شیردهی به درستی در حال انجام است.



گام بعدی آن است که به کودک تان کمک کنید تا نفس بکشد: با انگشت روی پستان خود فشار دهید، به طوری که یکی از سوراخ های بینی کودک شان آشکار شود.

در ساعات اولیه نگران نباشید از اینکه کودک تان گرسنه بماند. نوزادان با ذخایر کافی به دنیا می آیند تا ۴۸ ساعت پس از تولد بدون هیچ حمایتی می توانند زنده بمانند.



# چرا مادران شیردهی را قطع می کنند؟



یکی از مهم ترین دلایلی که مادران شیردهی را متوقف می کنند توصیه بیمارستان است مبنی بر اینکه کودک دارای زردی است، از این رو آنها مجبور می شوند به شیرخشک روی بیاورند. زردی (زرد شدن پوست) در ۶۰ درصد از نوزادان رخ می دهد و به طور عمده ناشی از اضافه شدن بیلی روبین، محصول تجزیه گلبول های قرمز است.

سطوح بالای بیلی روبین ممکن است منجر به ایجاد وضعیتی به نام کرانچیتروس شود که با ناشنوایی یا حتی عارضه مغزی مرتبط است.

با این حال، کرانچیتروس بسیار نادر است و اکثریت قریب به اتفاق نوزادان مبتلا به زردی در معرض خطر بسیار پایینی هستند. برای اکثر موارد، قطع کردن شیر مادر ضروری نیست، و کودک شما برای همیشه زرد نخواهد ماند!

تحت تاثیر شایعات قرار نگیرید! مهم است که بدانیم کدام نوع زردی وجود دارد و برای کدام نوع زردی واقعاً لازم است که شیردهی قطع شود.





# زردی فیزیولوژیکی

اکثر نوزادان دارای زردی فیزیولوژیک هستند (به عبارتی زردی نرمال) که بین روزهای ۲ تا ۴ روزگی رخ می دهد. زردی فیزیولوژیک به علت اینکه کبد نوزاد تازه متولد شده به طور کامل تکمیل نشده است و بنابراین یک تافیر در زردون سریع تر بیلی روبین وجود دارد.

با این حال تفرک روده نوزاد تازه متولد شده کندتر از افراد بالغ است و نمی تواند بیلی روبین را به سرعت از بین ببرد. روده نیز در زردون بیلی روبین مشارکت می کند. تامین مایعات بیشتر برای نوزاد با تکمیل کردن شیر مادر پمپ شده، باعث بهبود و افزایش تفرک روده می شود.

ده سال پیش ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی توصیه می کردند که به جای شیر مادر از شیرفشک استفاده شود (برای درمان زردی فیزیولوژیک). اما اکنون مرکز پیشگیری و کنترل بیماری (CDC) توصیه می کند که نباید تغذیه با شیر مادر را متوقف کنید، بلکه به سادگی دفعات شیردهی را افزایش دهید (تا ۱۲ بار در روز).





علاوه بر این، نور به کاهش بیلی روبین کمک می‌کند. جالب است که بدانید در بیمارستان‌هایی که کودکان در کنار پنجره قرار گرفته بودند، به نظر نمی‌رسیده که دچار زردی شوند، اما آنهایی که در قسمت تاریک‌تر بیمارستان قرار داشته‌اند، اغلب دچار زردی شده‌اند!



در بیمارستان‌های پیشرفته مراقبت‌های استاندارد از لامپ‌های نئون و پشم بند استفاده می‌کنند که در بالای گهواره نوزاد قرار می‌گیرد. در مناطق گرمسیری ممکن است در کنار پنجره قرار گرفتن آزار دهنده باشد، اما در اقلیم ملایم، یک پنجره آفتابی همپنان برای شما به خوبی عمل می‌کند.

# زردی شیر مادر



با پیچیده شدن اوضاع، یک وضعیت نادر وجود دارد که به عنوان زردی شیر مادر شناخته می شود که در ۱ تا ۲ درصد از کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند رخ می دهد. در این مورد، در واقع مواد موجود در شیر مادر است که توانایی کبد را برای دفع بیلی روبین کاهش می دهد.

زردی شیر مادر ممکن است از روز ۴ تا ۷ آغاز شود و به طور نرمال از ۳ تا ۱۰ هفته طول می کشد.

از لحاظ آماری، این مورد باعث نگرانی بیشتر درباره کرانچیتروس وجود دارد. روش قدیمی مقابله با آن، متوقف کردن تغذیه با شیر مادر و ارائه شیر خشک بود. برخی همچنان به این روش رنج آور وفادار هستند.

اما در حال حاضر، لازم نیست که شیر مادر متوقف شود. نظارت منظم بر سطح بیلی روبین خون و قرار دادن کودک در یک تخت خواب در کنار یک پنجره آفتابی کفایت می کند.



# خرابکاری بیمارستان



شایع ترین سناریوی بیمارستان این است که نوزادانی که سطح  
بیلی روبین شان به طور ملایم افزایش می یابد، به مادران  
توصیه می کنند که از شیرخشک استفاده کنند!

مهم است که  
از یک متخصص  
اطفال پرسید  
دقیقاً زردی از چه  
نوعی است، با  
او بحث کنید، و  
سپس یک تصمیم  
مناسب بگیرید.



# معامله بزرگ

با کاهش شیردهی یک فطر بزرگ وجود دارد، توقف شیردهی! پستان ها همانند یک دستگاه رایگان عمل می نمایند که تقاضا را تامین می کنند.



اگر شیردهی به نوزاد بارها و بارها انجام بگیرد، سینه ها در واقع دور بر می دارند، ژن ها فعال می شوند، و دستگاه سلولی روشن می شود، به همین دلیل است که برای چند هفته اول شیردهی بسیار مهم است. آن چند هفته یک نقش عمده در تعیین تولید شیر ایفا می کنند، پس از آن عرضه به فوبی برقرار شده است.

اما اگر به هر دلیلی در چند هفته نفست از شیر فشک استفاده می کنید، سعی کنید با پمپ کردن، شیردهی مکرر داشته باشید تا روند تولید شیر در سینه شما در سطح مناسب باقی بماند.

مقدار توصیه شده در آغاز شیردهی، ۸ تا ۱۲ بار در یک دوره ۲۴ ساعت از شبانه روز است.





شیر مادر سریع تر از شیر خشک هضم می شود، کودکان تازه متولد شده نیاز به خوردن یک میزان زیاد از شیر دارند تا رشد کنند، بنابراین این تعداد دفعات خوردن، نیاز فیزیولوژیکی و روانشناختی آنهاست.

هنگامی که یک نوزاد شروع به تغذیه با شیر مادر می کند او یک شیر آغوز کم چرب را می نوشد که تشنگی او را رفع می کند، و همانطور که شیردهی ادامه می یابد، او شیر با کالری بالاتر را دریافت می کند که گرسنگی او را برطرف می سازد.



# بازگشت به وزن اولیه



شما اگر یک ساعت بدوید ۴۴۵ کالری می سوزانید. شما اگر یک ساعت دوچرخه سواری کنید ۴۱۰ کالری می سوزانید.

شما در زمان شیردهی اگر بنشینید روزانه ۵۰۰ کالری می سوزانید، شیردهی به شما کمک می کند تا با سوزاندن ۵۰۰ کالری در روز، به تدریج به وزن قبل از حاملگی بازگردید.



مهم نیست که دوره پس از زایمان چقدر سخت است اما این سختی ها تمام می شود و در کل ارزشش را دارد چون شما یک کودک سالم خواهید داشت. به منظور ادامه یافتن شیردهی برای یک دوره طولانی، شما باید کار پمپ کردن را انجام دهید.







# چه غذایی بخوریم

یک اعتقاد رایج وجود دارد رژیم غذایی که شما می‌تواند تاثیر مثبت یا منفی بر کیفیت شیر تولیدی بگذارد. اگر شما چیزی مانند پیس بفرسید، شیر شما برای فرزندان مواد مغذی نداشته، و اگر غذایی کاملاً متعادل بفرسید، شما یک شیر با کیفیت بالا تولید خواهید نمود.

به عنوان یک متخصص تغذیه، دوست دارم به شما بگویم که خوردن رژیم تغذیه ای مطلوب، یک امر کلیدی برای داشتن شیر با کیفیت بالا است. در طول دوران بارداری و شیردهی، بدن شما باید یک انتفاخ بین تغذیه قلب شما با اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشد یا همان اسیدهای چرب امگا ۳، را برای ایضار سیستم عصب مرکزی کودک تان استفاده کند، در اینجا بدن شما کودک تان را انتفاخ خواهد کرد.

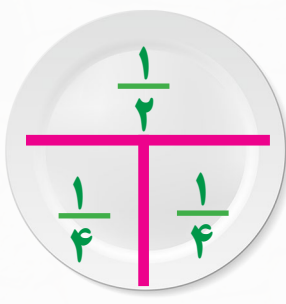
اگر بدن شما بین استفاده از ویتامین C برای کمک به بهبود زخم در پوست تان و یا کمک به تقویت پوست نوزاد تان بخواهد انتفاخ کند، بدن شما کودک شما را انتفاخ می‌کند.

بنابراین داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سالم نه تنها برای سلامت کودک تان مفید است، بلکه برای شما نیز مهم می‌باشد.



شما می‌فروایید اطمینان حاصل کنید که بدن شما دارای مواد مغذی کافی است تا شما و کودک‌تان به فوبی تغذیه شوید و سالم بمانید. بدن شما نمی‌تواند به کودک شما پیازی را بدهد که ندارد!

مواد مغذی حیاتی، تقریباً در هر سلول از بدن شما ذخیره می‌شود، بنابراین شما باید یک ذخیره زیاد برای کمک به بدن‌تان داشته باشید تا یک شیر با کیفیت فوب تولید کنید. تا زمانی که چهار عنصر اصلی غذای سالم و متعادل در رژیم غذایی شما وجود دارد، به احتمال زیاد در مسیر درستی قرار گرفته‌اید.



به طور کلی، شما باید نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات و میوه (ترجیحاً سبزیجات بیشتر از میوه باشد)، یک چهارم از بشقاب خود را با پروتئین، و یک چهارم با غلات کامل پر کنید.

# انرژی مورد نیاز مادران در دوران بارداری و شیردهی



بسیاری از مادران بر این باورند که بارداری یک موقعیتی است که آنها می توانند بدون هیچ پیامدی، هر چیزی را که می خواهند بخورند.

با این حال، این افسانه غلط و گاهی خطرناک است، به همین دلیل عوارضی که قبل و بعد از زایمان مانند اضافه وزن در این دوران به وجود می آید.

افزایش بیش از حد وزن در دوران بارداری، خطر مرگ و میر مادران، دیابت حاملگی، پره اکلامپسی و خونریزی پس از زایمان را افزایش می دهد.

افزایش بیش از حد وزن در دوران بارداری نیز خطر سزارین، عوارض در هنگام سزارین و بستری طولانی تر در بیمارستان را افزایش می دهد.

خطر ابتلا به اضافه وزن قبل از زایمان فقط به مادر محدود نمی شود، بلکه نوزادان متولد شده نیز در معرض خطر ایجاد هیپوگلیسمی و افزایش خطر ابتلا به ناهنجاری جنینی و سقط جنین دارند.

درست است که نباید در دوران بارداری اضافه وزن بیش از حد داشته باشیم، اما مهم است که وزن کمتری هم نداشته باشیم!



کالری مورد نیاز در دوران بارداری موقعی که با دوران شیردهی مقایسه شود، نسبتاً کم است. .

در طول سه ماهه اول بارداری، نیازهای انرژی مادر ثابت باقی می ماند، یعنی به کالری اضافی نیازی نیست.

در سه ماهه دوم و سوم، نیازهای انرژی به حدود ۳۰۰ کالری اضافی در روز افزایش می یابد.

وزن پیش از بارداری	افزایش وزن توصیه شده
کاهش وزن داشتن ( BMI کمتر از 18.5 )	حدود ۱۳ تا ۱۸ کیلوگرم
وزن نرمال ( BMI ۱۸,۵ تا ۲۴,۹ )	حدود ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم
اضافه وزن داشتن ( BMI ۲۵ تا ۲۹,۲ )	حدود ۷ تا ۱۱ کیلوگرم
چاقی ( BMI 30 تا 39.2 )	حدود ۵ تا ۹ کیلوگرم
چاقی مفرط ( BMI ۴۰ یا بیشتر )	حدود ۰ تا ۴ کیلوگرم

# کاهش وزن در حال شیردهی



اگر یک زن در دوران بارداری افزایش وزن سالم داشته باشد، احتمالاً او در شش ماه اول پس از زایمان، به وزن پیش از بارداری خود بازمی‌گردد، البته این حالت برای همه زنان مطلق نیست.

در هفته‌ها و ماه‌ها پس از تولد نوزادتان، بدن شما در مرحله فوب شدن قرار می‌گیرد و به حالت قبل از بارداری برمی‌گردد. رمم شما که طی پهل هفته بزرگ می‌شود، اما در حدود شش هفته به حالت اولیه بازمی‌گردد.

سعی نکنید که اضافه وزن برای شما یک منبع استرس‌زا باشد، چرا که به اندازه کافی نگرانی در این سفر برای مادر شدن شما وجود دارد.

کاهش وزن در دوران شیردهی، تا زمانی که با مراقبت انجام شود، ایمن است. کاهش وزن سریع از طریق محدودیت های شدید کالری، برای هرکس که ایمن باشد، برای شما که شیرده هستید، ایمن نمی‌باشد!



مطالعات نشان داده است مادرانی که پیش از شش ماه شیردهی داشته اند، کاهش وزن آنها نیز افزایش یافته است، بنابراین ادامه دادن به شیردهی نه تنها برای فرزند شما مفید است، بلکه می تواند به شما کمک کند که آفرین کیلوگرم از اضافه وزن تان را کاهش دهید.

کاهش وزن با روش هایی مثل رژیم کم کربوهیدرات یا بدون کربوهیدرات یا بدون چربی، می تواند سبب کاهش شیر و فطر ابتلا به سوء تغذیه شود.

لازم است توجه داشته باشید که گرسنگی شدید برای مادران شیرده توصیه نمی شود، و تقریباً تمام مذاهب که مراسمی به نام «روزه» دارند، که دارای یک بفش گرسنگی شدید است، مادران شیرده را معاف می کنند.

حتی روزه داری برای بفتشی از روز هم توصیه نمی شود چون تاثیر منفی بر تولید شیر دارد.

ممدود کردن شیرید مصرف کالری به این معنی است که شما دریافت مواد مغزی را نیز به شدت ممدود می کنید.

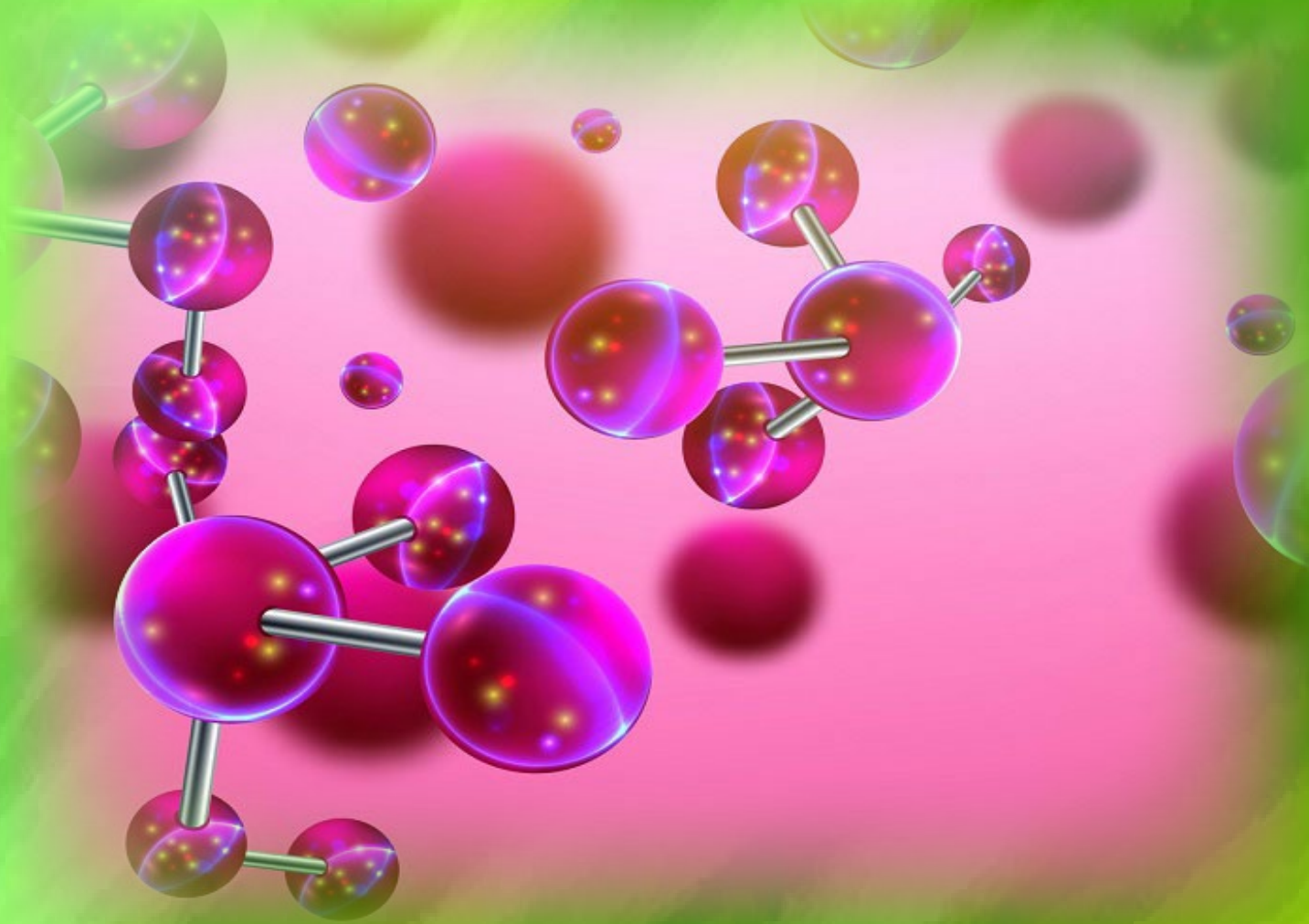


کاهش وزن تقریباً (نیم الی یک کیلوگرم) در هفته به عنوان یک نرخ بی فطر در کاهش وزن دوران شیردهی ممدوب می شود. نشان داده شده است که ورزش بر روی شیردهی تاثیر مثبت داشته و در بعضی از موارد گزارش شده است که شیردهی به دلیل افزایش در غلظت پرولاکتین در طول ورزش کردن بهبود می یابد.



# نیازهای ماکرومغذی

ماکرومغذی ها مواد مغذی ای هستند که در مقادیر زیاد برای زنده ماندن مورد نیاز می باشند.



کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها همگی ماکرومغذی هستند که هر کدام نقش مهمی در سلامت مادران شیرده دارند.

# کربوهیدرات ها



هیچ مواد مغذی ای موم تر از دیگری نیست: هر یک نقش حیاتی در سلامت شما و نوزادتان و نیز در تولید شیر شما دارند.

کربوهیدرات ها انرژی بیشتری را برای بدن فراهم می کنند و منبع اصلی سوختی هستند که مغز شما از آن استفاده می کند. هر یک از اندام های مختلف بدن یک نوع ماده مغذی را به عنوان منبع اصلی سوخت ترجیح می دهند.



برای مغز، این کربوهیدرات ها به ویژه گلوکز است. اگر شما بعد از صرف غذا احساس سردرد یا احساس ناراحتی کردید، این مغز شما است که می گوید نیاز به گلوکز بیشتری دارد.

در زمان هایی که خودتان را به مدت طولانی گرسنه نگه می دارید، مغز شما می گوید که به پیزی با یک منبع گلوکز نیاز دارد - و در آن زمان اغلب مردم به سراغ شکلات، کیک و کلوچه یا مواد مغذی با قند بالا می روند. برای آنکه بدن شما به این نقطه از وضعیت کمبود گلوکز نرسد، در بین وعده های غذایی از تنقلات سالم نظیر میوه ها و آجیل ها (ترجیها کم نمک) استفاده کنید.

به طور کلی، توصیه می شود مصرف کربوهیدرات برای مادران شیرده، روزانه ۲۱۰ گرم باشد. البته نیاز به کربوهیدرات از فردی به فرد دیگر متغیر است. اگر شما در مورد میزان مصرف مواد ماکرومغذی در دوران شیردهی نگران هستید، من به شدت توصیه می کنم که با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا نیازهای فاص شما را پیدا کند.

# چربی های خوب



همانطور که قبلاً گفتیم، هر یک از اندام های بدن یک نوع مواد مغذی را به عنوان منبع اصلی سوخت ترجیح می دهند. برای قلب این ماده مغذی تریپتوفیل چربی است. بدون چربی، قلب نمی تواند به درستی عمل کند، با این حال، تمام چربی ها برای قلب مفید نیستند. چربی های اشباع شده ترانس، بیماری های قلبی را افزایش می دهند.

در حالیکه اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و چربی های مونو غیر اشباع و پلی غیر اشباع موجب سلامت قلب و عروق می شود.

بر خلاف بسیاری از مواد مغذی، نوع چربی ای که شما می خورید به طور مستقیم بر نوع چربی های موجود در شیر شما تاثیر می گذارد، و اگر رژیم غذایی شما دارای چربی های سالم نظیر آنهایی که از گیاهان گرفته می شود باشد، سطح چربی های سالم در شیر شما بالا می رود.

اگر رژیم غذایی شما به لحاظ چربی های ناسالم زیاد است، مانند چربی های حیوانی، شیر شما مقدار کمی از چربی های سالم را خواهد داشت.

با این حال، در هر دو حالت، شیر شما هنوز چربی دارد، و نوزاد شما همچنان رشد خواهد کرد و سالم خواهد بود.

تمام شواهدی که وجود دارد حاکی از این موضوع است که شیردهی در هر حالتی، هنوز هم بهترین گزینه برای نوزاد شما است.



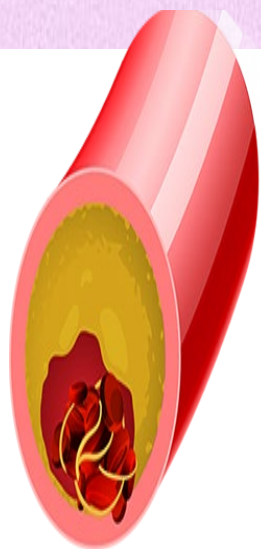
# اسید چرب ضروری امگا ۳



این اسید چرب برای هر وضعیت پزشکی قابل تصور مورد مطالعه قرار گرفته است و نتیجه تحقیقات نشان می دهد که برای بیماری هایی نظیر سرطان، التهاب روده، لوپوس، آرتريت روماتوئید، بیماری قلبی، سکتة مغزی و افسردگی پس از زایمان مفید می باشد.

اسید چرب امگا ۳ به کنترل لخته شدن خون و ساخت غشاهای سلولی در مغز کمک می کند، بنابراین وجود این اسید چرب ضروری در شیر مادر، برای رشد مغز نوزاد ضروری است.

مصرف کافی از اسید چرب امگا ۳ توسط موسسه پزشکی ۱/۳ گرم در روز برای زنان شیرده توصیه شده است.



# اسید چرب ضروری امگا ۶



به طور کلی به نظر می رسد که مصرف اسید چرب امگا ۶ بیش از مصرف اسید چرب امگا ۳ باشد، لذا عدم تعادل در مصرف این دو اسید چرب می تواند بر سلامت فرد تاثیر منفی داشته باشد. این جمله بدان معنی نیست که اسید چرب امگا ۶ «بد» است، بلکه اسیدهای چرب امگا ۶ جزء اسید های چرب ضروری برای بدن محسوب می شود، یعنی بدن نمی تواند اینها را بسازد و باید از طریق مواد غذایی تامین شوند.

اسید چرب امگا ۶ یک نقش مهم در عملکرد مغز و رشد نرمال آن ایفا می کند. اسید چرب امگا ۶ باعث تحریک رشد پوست و مو، حفظ سلامت استخوان، تنظیم متابولیسم بدن و حفظ سلامت تولید مثل می شود.

در حقیقت نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳ به میزان ۳ به ۱ یا ۲ به ۱ می باشد. مطالعات متعدد نشان می دهد که مصرف مقادیر زیادی از امگا ۶ باعث کاهش ذخیره اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن می شود.

## منابع اسید چرب امگا ۳

دانه کتان

گردو

روغن کانولا

روغن سویا

ماهی قزل آلا

## منابع اسید چرب امگا ۶

روغن ذرت

روغن آفتابگردان

چربی طیور

آجیل ها و دانه ها

روغن سبزیجات

# اسید های چرب مونو غیر اشباع و پلی غیر اشباع

اسیدهای چرب MUFA و PUFA نیز دو چربی بسیار محبوب هستند که اغلب در اخبار مربوط به سلامت قلبی می شنویم.

چربی های مونو غیر اشباع و پلی غیر اشباع چربی هایی هستند که معمولاً در دمای اتاق مایع بوده اما هنگام سرد شدن جامد می شوند.



اثر مثبت قابل توجهی از مصرف PUFA و MUFA بر وضعیت چربی شیر مادر وجود دارد. مصرف این اسید های چرب ضروری سالم بر روی پروفایل اسید چرب شیر پستان تاثیر می گذارد.



## منابع اسید چرب مونو غیر اشباع

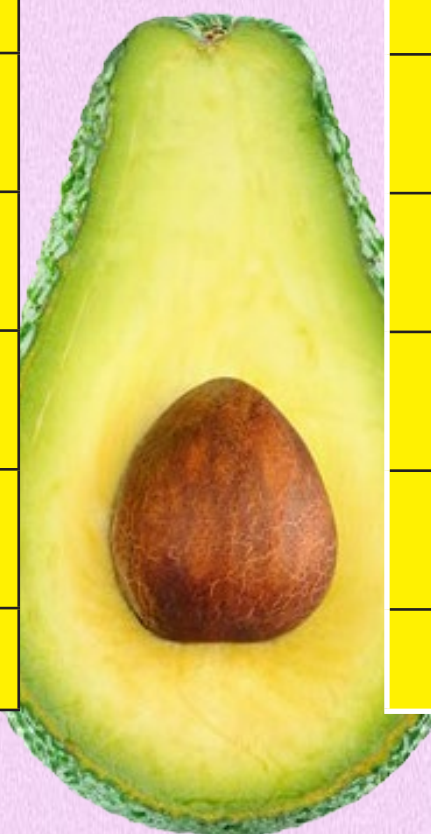
روغن زیتون

روغن کانولا

روغن بادام زمینی

روغن کنجد

آووکادو



## منابع اسید چرب پلی غیر اشباع

روغن سویا

روغن ذرت

روغن آفتابگردان

گردو

چربی ماهی

# پروتئین



نیاز های پروتئین زنان باردار و مادران شیرده تقریباً یکسان است - هر دو تقریباً ۲۵ گرم پروتئین اضافی در روز نیاز دارند.

در فرهنگ کشورهای غربی تاکید زیادی بر مصرف پروتئین دارد. اکثر آمریکایی ها دو تا سه برابر میزان پروتئین مورد نیاز خود را مصرف می کنند و این می تواند منجر به انواع بیماری ها، از جمله کم آبی بدن، سردرد، کاهش کلسیم، ریتم های غیر طبیعی قلب، قند خون و فشار خون پایین، اندام متورم شده، آسیب کبدی، مشکلات معده، افزایش خطر ابتلا به دیابت و پوکی استخوان شود.



# نیازهای میکرو مغذی مادران شیرده



ریز مغذی ها مواد مغذی ای هستند که در مقادیر کم برای حفظ حیات مورد نیاز است. ریز مغذی ها به طور کلی ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

برای شیردهی فقط تعداد کمی از ویتامین ها و مواد معدنی توصیه می شود. فقط ویتامین A ، ویتامین C ، کرومیوم، مس و ید در مقادیر تقریباً دو برابر یک زن غیر شیرده است. مصرف روزانه این مواد بسیار بیشتر از متوسط مصرف زنان غیر شیرده است.



# ویتامین A



ویتامین A نقش مهمی در رشد چشم و بینایی دارد، از رشد سلولی و عملکرد سیستم ایمنی حمایت می‌کند و در شکل‌گیری قلب، ریه و کلیه نقش مهمی دارد.

سبزیجات سبز برگ دار و گیاهانی که رنگ زرد و قرمز (مانند ذرت و هویج) دارند، به لحاظ ویتامین A غنی هستند.

هویج، کلم، کاهو، زرد آلو، طالبی، انبه از غنی‌ترین منابع ویتامین A می‌باشند.



مادران شیرده به میزان ۱۳۰۰ میکروگرم ویتامین A در روز نیاز دارند.

# ویتامین C



ویتامین C برای رشد استخوان ها و بافت ها و مبارزه با بیماری ها کمک می کند.

مواد غذایی عالی از ویتامین C عبارتند از کلم بروکلی، فلفل دلمه ای، توت فرنگی، پاپایا، کاهو رومی، پرتقال، گریپ فروت، آناناس، گوبه فرنگی، طالبی، شلغم می باشند.

مادران شیرده باید روزانه ۱۲۰ میلی گرم ویتامین C دریافت کنند.



# کرومیوم

بدن ما روزانه به مقدار زیادی کروم نیاز ندارد.

فقط ۴۵ میکروگرم برای زنان شیرده نیاز است.

منابع غنی از کروم عبارتند از کلم بروکلی، قارچ، بلغور جو دوسر، آلو، آبیله ها، غلات کامل و حبوبات است.



اما کروم عملگردهای مهمی از جمله کنترل متابولیسم کربوهیدرات، پروتئین و چربی دارد.

# مس

مس یک ماده معدنی است بدین معنی که فقط در مقدار بسیار کمی مورد نیاز است.

غذاهای دریایی، غلات کامل، کلم، دانه کنجد، دانه آفتابگردان، آجیل ها، لوبیا، محصولات سویا و میوه های خشک منابع غنی از مس هستند.



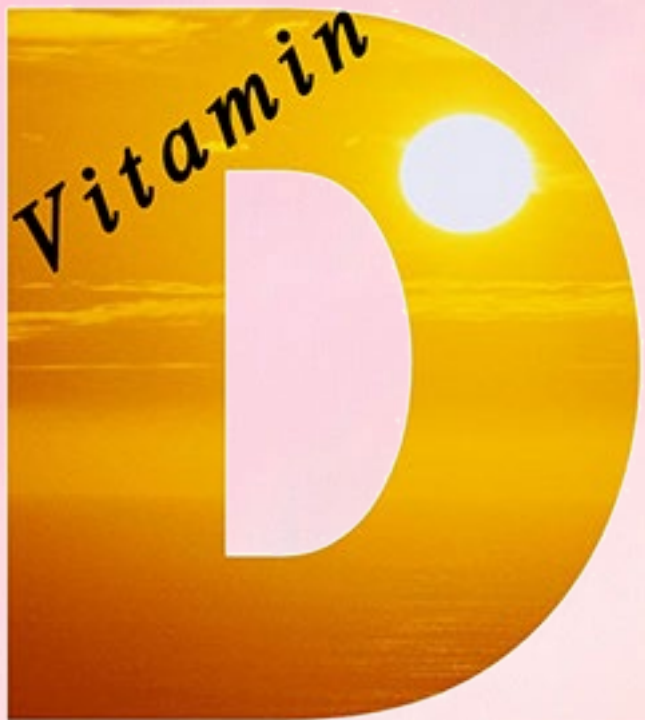
خوردن فقط ۱/۳ میلی گرم در روز برای مادران شیرده نیاز است.



یُد اصلی ترین عامل برای بلوک سافتمانی دو هورمون تیروئیدی مهم به نام های T3 و T4 می باشد.

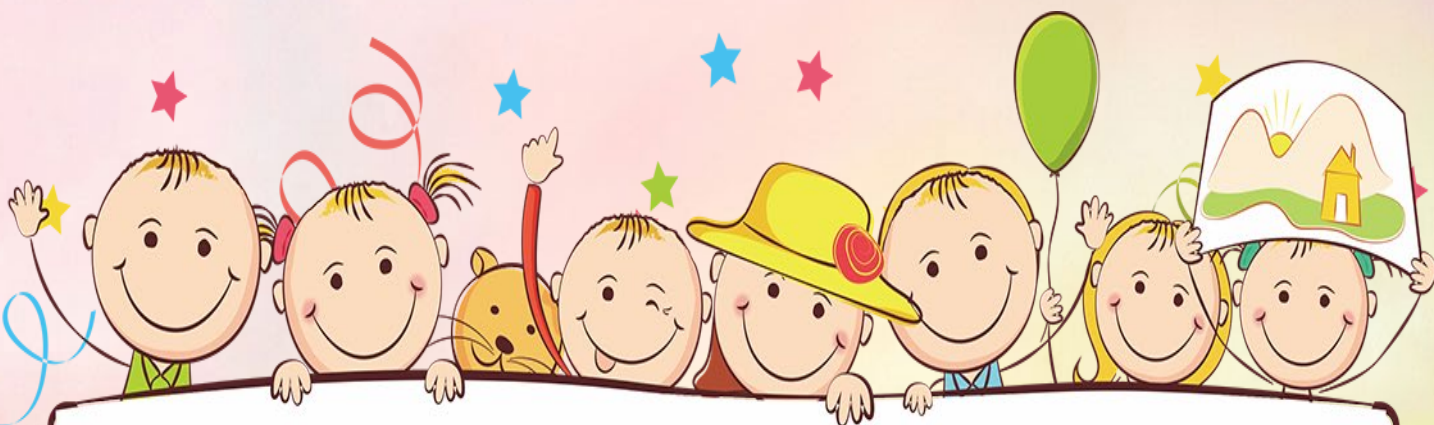
جلبک دریایی، نمک ید دار و نمک دریا به عنوان منبع یُد استفاده می شوند.

این هورمون ها به حفظ عملکرد تیروئید کمک می کنند که بر روند متابولیسم بدن، سنتز پروتئین و فعالیت آنزیم ها تاثیر می گذارد.



# ویتامین

ویتامین D به عنوان ویتامین «نور آفتاب» شناخته می شود، زیرا بدن ما آن را به طور مستقیم از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب می سازد.



برای سال های زیادی جامعه علمی فکر می کرد که شیر مادر به طور طبیعی به لحاظ ویتامین D کمبود دارد، اما مطالعات جدید نشان داده است که قرار گرفتن در معرض آفتاب توسط مادر، به طور مستقیم بر ویتامین D موجود در شیر مادر تاثیر می گذارد.

به عبارت دیگر، مانند پربی ها، مقدار ویتامین D موجود در شیر شما بر اساس مصرف شما یا در معرض قرار گرفتن (نور آفتاب) متفاوت خواهد بود.

زنانی که روزانه **6400 IU** ویتامین D مصرف کرده بودند، بالاترین سطح ویتامین D در شیر آنها مشاهده شده بود که نیاز نوزاد را برطرف می کرد.

ویتامین D به طور طبیعی به مقادیر زیاد در منابع غذایی یافت نمی شود.

# نیاز به آهن کمتر



فبر فوب اینگه، اگر شما در دوران بارداری میزان آهن کافی دریافت کرده باشید:

نیازهای آهن برای زنان شیرده به طور چشمگیری پایین تر از دوران بارداری است.

در دوران بارداری یک زن ۲۷ میلی گرم آهن در هر روز نیاز دارد، در حالیکه در طی شیردهی، فقط ۹ میلی گرم آهن در روز نیاز است.

# نگرانی کمتر درباره کلسیم

بسیاری از مردم بر این باورند که نیازهای کلسیم در دوران بارداری و شیردهی بیشتر است، و شاید تصور کنند که کلسیم اضافی برای رشد بدن لازم است.

اما جالب است بدانید، نیازهای کلسیم یک زن باردار یا شیرده درست همانند یک زن غیر باردار یا غیر شیرده است و فقط ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز نیاز دارد.





# تقویت شیر مادر با استفاده از غذاها و گیاهان

غذاهای غنی از مواد مغذی لاکتوژنیک و برفی گیاهان در تامین شیر مادر کمک می کند.

## جو

تحقیقات نشان داده است که جو غنی ترین منبع غذایی بتاگلوکان یک پلی ساکارید که باعث می شود سطح پرولاکتین را در انسان افزایش دهد

## یولاف (جو دوسر)

تحقیقات نشان داده است که جو غنی ترین منبع غذایی بتاگلوکان یک پلی ساکارید که باعث می شود سطح پرولاکتین را در انسان افزایش دهد

## غلات کامل

دانه های کامل غلات مثل جو، یولاف، گندم و برنج قهوه ای همگی غنی از بتاگلوکان هستند که یک پلی ساکارید فوق العاده است و باعث تقویت پرولاکتین می شود.

## شنبليله

بسياری از مادران که موفق به افزايش ميزان توليد شير شده اند، اغلب با مکمل شنبليله بوده است. شنبليله اثر خود را با افزايش سطح پرولاکتين نشان می دهد.



## رازيانه

دانه رازيانه اغلب به عنوان يک گياه دارويی استفاده می شود. دانه و گياه بالغ آن حاوی فیتواستروژن هایي است که به افزايش توليد شير کمک می کند.



غذاهایی که به طور بالقوه لاکتوژنیک هستند شامل کرفس، زردآلو، سير، پغدر قند، دانه کنجد، دانه فشفاش، زيره، سنبله، رازيانه و بنر گشنيز



# گیاهانی که ضد لاکتوزنیک هستند



جعفری و نعناع - متوجه شده اند که تولید شیر در زنانی که مقادیر زیادی از این دو گیاه استفاده کرده اند، کاهش یافته است.



# منظر نظرات ارزشمند شما، مستقیم

## منابع

**How to succeed in breastfeeding by natashah shur, MD. 2008**

**Boost your breast milk by alicia c. simpson 2017**