



به نام خالق هستی بخش



دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی در مانی شیراز

عنوان: نکات ارزشمند جهت افزایش

تولید شیر در مادران شیرده

تهیه کننده: لیلا گرگین پور (کارشناس مامایی)

منبع: کتاب ترویج تغذیه با شیر مادر

تاریخ تدوین: تابستان 97

تاریخ آخرین بازنگری: تابستان 1400

«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



تعدادی از گیاهان و مواد غذایی با مکانیسم های مختلف و از

طریق تحریک غدد تولید شیر باعث افزایش شیر مادران می

شود که به شرح زیر می باشند:

- ✓ ریحان: دارای خاصیت ضد نفخ
- ✓ رازیانه: دارای خاصیت ضد نفخ و افزایش شیر مادر
- ✓ سیاه دانه: خاصیت ضد درد، هضم کننده غذا، کاهش دهنده پرفشاری خون، باعث افزایش شیر (مصرف روزانه ۲ گرم به صورت له شده)
- ✓ اسفناج: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ دم کرده گل بابون: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ شوید و تخم شوید: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ ماش پخته: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ لوبیا پخته: دارای خاصیت افزایش شیردهی
- ✓ آب هندوانه: زیاد کننده شیر بانوان شیرده
- ✓ ماءالشعیر: تولید و افزایش شیر مادر
- ✓ زنجبیل: برای افزایش و سرریز شدن شیر مادر
- ✓ زردچوبه: حاوی ترکیبات شیر آور و همچنین ضد التهاب
- ✓ گرمک: برای ازدیاد شیر مادر

پیشنهاد های خوراکی که در پی خواهد آمد، بر اساس

مستندات علمی و تجربیات مادران فراهم آمده است:

- ← شیرفراوان بنوشید و از فرآورده های شیر بیشتر استفاده کنید.
- ← در برنامه غذایی خود بیشتر از آبگوشت، ماهی، برنج و کله پاچه استفاده کنید.
- ← عسل و تخم مرغ هر دو شیرآوران شناخته شده و مفیدی هستند.
- ← در برنامه روزانه خود استفاده از ویتامینها و کلسیم را منظور دارید.
- ← آب میوه بنوشید و به ویژه پیش از هر نوبت شیر دادن.
- ← چای و قهوه را رقیق بنوشید تا محرکی برای افزایش شیر باشد. چای و قهوه مایه دار شیر را کاهش میدهد.
- ← سوپ جو میل کنید، نان جو بخورید و ماءالشعیر یا مالت جو بنوشید.
- ← از خوردن کاهو و سبزیجات تازه و از جمله شنبلیله تازه یا پخته غفلت نکنید.
- ← روی نان و غذای خود دانه کنجد بپاشید و پس از غذا ارده بخورید.
- ← روی ماست تازه پودر آویشن بپاشید و میل کنید.
- ← شیر نارگیل بنوشید.
- ← عرق رازیانه یا عرق زیر بنوشید.
- ← مقادیر متناسبی آویشن، تخم ریحان، بادام، تخم چغندر و بارهنگ را با کمی نبات به کوبید و همراه شیر یا آب میوه میل کنید.

- مادر باید به نوزاد خود اجازه دهد که هر موقع از شبانه روز شیر او را بمکد. عمل مکیدن سبب تولید شیر بیشتر در مادر میشود. هرچه دفعات مکیدن شیر توسط نوزاد بیشتر باشد، تولید شیر نیز در مادر بیشتر خواهد بود.
- مادر نباید خودش سینه را از دهان نوزاد بگیرد به او شیر ندهد. بلکه باید به نوزاد فرصت دهد تا خودش شیر خوردن را رها کند. گرفتن سینه از دهان نوزاد روی محرک های طبیعی تولید شیر تاثیر منفی میگذارد.
- در ابتدای هر بار شیردهی شیر مادر آبکی تر از آب تدریج مقدار چربی آن افزوده می شود، طوری که در پایان هر مرحله شیردهی مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است بیشتر می شود. بنابراین هر چه مدت شیردهی طول بکشد نوزاد از چربی بیشتری استفاده می کند و کام ال سیر می شود و در نتیجه فاصله بین دو مرحله شیردهی نیز بیشتر خواهد شد و افزایش وزن نوزاد طبق منحنی رشد طبیعی خواهد بود.
- به مادران شیرده توصیه می شود مقدار مایعات دریافتی خود را افزایش دهند. افزایش مصرف آب میوه های تازه و مصرف میوه و سبزی های تازه به افزایش تولید شیر کمک زیادی میکند.

- قرار گرفتن کمتر مادر در محیط پر استرس یکی از ضروریات دوران شیردهی می باشد. متخصصان به مادران شیرده توصیه می کنند موقع استرس و یا عصبانیت به نوزاد خود شیر ندهند زیرا مواد سمی موجود در خون بالا رفته و وارد شیر مادر میشود و نوزاد را تحت تاثیر قرار می دهند.
- استراحت کردن به مقدار کافی به مادران شیرده توصیه می شود. بدن مادر پس از هر بار شیردهی مقدار زیادی انرژی از دست می دهد. این انرژی از طریق تغذیه مناسب و استراحت کافی قابل برگشت بدن خواهد بود.
- مادران شیرده حداقل ۵۰۰ کالری بیشتر از حالت عادی در روز نیاز دارند. اگر کمتر از این مقدار کالری دریافت شود، میزان شیر تولید شده در مادر نیز کمتر خواهد بود. متأسفانه برخی مادران پس از زایمان، رژیم های سخت لاغری می گیرند و در نتیجه شیرشان کم می شود.
- یکی از مهمترین و موثرترین گیاهان برای افزایش تولید شیر مادر شنبلیله می باشد. این گیاه را میتوان به صورت دمنوش شنبلیله مصرف کرد. مصرف گیاه رازیانه نیز برای افزایش تولید شیر به مادران توصیه میشود.
- اگر نوزاد ساعات طولانی می خوابد و برای شیر خوردن بیدار نمی شود مادر باید او را به آرامی بیدار کند و شیر دهد. این کار علاوه بر افزایش رشد نوزاد سبب تخلیه شیر از سینه مادر می شود و مادر کمتر دچار

درد و ناراحتی در سینه می گردد.

- به مادران شاغل توصیه میشود برای زمانهایی که در خانه نیستند، هرچند ساعت یکبار شیر خود را بدوشند و تحت شرایط مناسب نگهداری کنند. این کار علاوه بر تداوم تولید شیر در سینه مادر و جلوگیری از خشک شدن آن، می تواند منبع غذایی خوبی برای نوزاد در غیبت مادر باشد.

توصیه هایی برای افزایش چربی شیر مادر:

- به نوزاد خود اجازه دهید تا یک سینه را کام ال بمکد و سپس از سینه دیگر به او شیر دهید. در غیر این صورت، میزان چربی دریافتی او کم میشود و سرعت رشد او کاهش می یابد زیرا همانطور که گفته شد شیر مادر در ابتدای شیردهی آبکی تر است و به تدریج میزان چربی آن افزوده می شود.
- شیر ابتدایی سینه ها حاوی مقادیر زیادی آب است و قسمت انتهایی آن حاوی مقادیر زیادی چربی می باشد.
- اگر پزشک متخصص اطفال تشخیص دهد که میزان رشد کودک شما کمتر از حد طبیعی است و میزان چربی دریافتی او از شیر مادر کم است، می توانید به این طریق عمل کنید:
- قبل از شیر دادن به نوزاد خود ابتدا چند دقیقه شیر سینه خود را بدوشید و سپس به کودک خود شیر دهید زیرا شیر ابتدایی سینه ها حاوی مقادیر زیادی آب است و قسمت انتهایی آن حاوی مقادیر زیادی چربی می باشد. البته این روش شیر دادن برای مدت طولانی اصل توصیه نمی شود و حتماً باید با پزشک خود در این باره مشورت کنید.

نکات تغذیه ای:

- ❖ مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کوکاکولا و... باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک پذیری بی اشتهايي و کم خوابی شیرخوار شود.
- ❖ مصرف کافی ویتامین ها و عناصر معدنی زیر برای تولید و افزایش شیردهی ضروری میباشد:
ویتامین D: زرده تخم مرغ، جگر، ماهی و همچنین تماس مستقیم پوست با نور خورشید.
کلسیم: لبنیات، کلم، بادام، سویا.
روی: جگر، گوشت، مرغ ماهی، شیر، پنیر، حبوبات، غلات.
- آهن:** زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزی های برگ سبز تیره مثل جعفری، گشنیز، اسفناج، کاهو.
- ید: غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو و نمک یددار. البته اضافه کردن نمک یددار در مرحله پایان پخت غذا.
- ❖ مصرف قرص فروس سولفات تا سه ماه بعد از زایمان ادامه یابد.
- ❖ مغزیجات: مصرف مغزهای خام به خصوص پسته، بادام، گردو و فندق، شیر افزایش میدهد. میتوان این مغزها را آسیاب و با عسل تبدیل به معجون نمود و یا به صورت حریره مصرف کرد.

داروهای پیشنهادی برای افزایش شیر از داروهای پیشنهادی زیر فقط و منحصرأ با تجویز پزشک استفاده کنید:

- ۱- **شیرافزا:** این فراورده گیاهی به دوصورت کپسول و قطره از عصاره رازیانه، زیره سبز و تخم شنبلیله تهیه شده است. می توانید روزی ۳ کپسول (هر بار یک کپسول پس از ناشتایی و نهار و شام) میل کنید. اگر از قطره شیرافزا استفاده می کنید، می توانید پس از ناشتایی و نهار و شام، هر بار ۳۰ قطره از آن را همراه هر ماده خوراکی یا نوشیدنی میل کنید.
- اگر نوزاد به علت طعم رازیانه یا زیره در شیر، از خوردن شیر شما خودداری کند، دارو را نخورید.
- تعیین میزان دارو و مدت درمان با پزشک است و بستگی به صحتدید پزشکی، تاریخچه طبیی مادر و عوامل دیگر دارد.
- ۲- **متوکلوپراماید:** دارویی است ضد تهوع و استفراغ، اما از موثرترین داروها برای تحریک هورمون پرولاکتین و افزایش شیر است. حداکثر برای مدت ۳ هفته، هر بار پس از صرف نهار و شام یک قرص میل کنید.
- اگر با این دارو دچار خواب آلودگی، گیجی و یا تهوع شوید، دارو را کم یا قطع کنید .

- تعیین میزان دارو و مدت درمان با پزشک است و بستگی به صحتدید پزشکی تاریخچه طبیی مادر و عوامل دیگر دارد.
- ۳- **دومپریدون یا موتیلیوم:** این دارو که برای مشکلات گوارشی است، در افزایش پرولاکتین و شیر مادر نیز موثر است. میتوان از قرص ۱۰ میلی گرمی این دارو روزانه ۳ تا ۴ بار و حداکثر برای مدت ۳ تا ۸ هفته استفاده کرد.
- تعیین میزان دارو و مدت درمان با پزشک است و بستگی به صحتدید پزشکی تاریخچه طبیی مادر و عوامل دیگر دارد.
- ۴- **سولپیراید:** داروی روان درمانی است اما اثر خوبی برای افزایش پرولاکتین و شیر دارد. میتوان از قرص ۵۰ میلیگرمی این دارو ۳ بار در روز و حداکثر برای مدت ۲ هفته استفاده کرد.
- تعیین میزان دارو و مدت درمان با پزشک است و بستگی به صحتدید پزشکی تاریخچه طبیی مادر و عوامل دیگر دارد.
- ۵- **ریسپریدون و کلرپرومازین:** داروهای روان درمانی هستند که اثرات شیر افزایی نیز دارند.
- تعیین میزان دارو و مدت درمان با پزشک است و بستگی به صحتدید پزشکی تاریخچه طبیی مادر و عوامل دیگر دارد.

۶- **غنی کننده های شیر مادر:** این غنی کننده ها به صورت گرد و مایع و در طعم های گوناگون در بازار وجود دارد و حاوی مواد مغذی برای غنی کردن و افزایش کیفیت شیر مادر است. می توانید دو تا چند بار، گرد را به اندازه توصیه شده یا به اندازه ای که متنوع شما در یک لیوان آب، آب میوه یا شیر بریزید و میل کنید.

- بلافاصله پس از ورزش کردن به نوزاد شیر ندهید در این زمان شیر شما با داشتن اسید لاکتیک کمی ترش یا شور خواهد بود.
- اگر خوردن سیر و پیاز و سایر خوراک ها و ادویه های بودار مانند زیره و رازیانه، باعث خودداری نوزاد از شیر خوردن میشود، باید از خوردن آنها پرهیز کنید.
- برخی از مادران هر بار پس از خاتمه شیر خوردن و سیر شدن نوزاد، سینه ها را می دوشند و تخلیه میکنند. این کار محرک خوبی برای تولید بیشتر شیر برای بار های آینده است. شما هم این کار را آزمایش کنید.
- در دوران شیردهی رژیم لاغری نگیرید. شیردهی خود بهترین روش برای برگشت تناسب اندام شماست. اما اگر اصرار دارید دست کم پس از ۶ ماهگی که شیرخوار غذای کمکی می خورد، و زیر نظر یک متخصص با تجربه تغذیه به این کار اقدام کنید.

بلافاصله پس از ورزش کردن به نوزاد شیر ندهید در این زمان شیر شما با داشتن اسید لاکتیک کمی ترش یا شور خواهد بود اگر خوردن سیر و پیاز و سایر خوراک ها و ادویه های بودار مانند زیره و رازیانه باعث خودداری نوزاد از شیر خوردن میشود باید از خوردن آنها پرهیز کنید