

مواد غذایی افزایش دهنده شیر مادر



واحد مامایی
بیمارستان ایثار

جو دوسر: جو دوسر یکی از مغذی ترین خوراکی‌هایی است که به عقیده برخی کارشناسان موجب افزایش شیر مادر می‌شود چون سرشار از آهن بوده و آرام‌بخش است و با بسیاری از خوراکی‌های شیرساز دیگر خواص مشترک دارد.

نوشیدنی‌ها: برخی از نوشیدنی‌ها مانند آب، برخی از دم کرده‌ها و چای‌ها که حاوی لاکتوژن می‌باشند به تولید شیر مادر کمک می‌کنند.

مغزها: مغزهایی مانند بادام در تولید شیر نقش دارند. البته مصرف انواع مغزها به صورت خام بهتر است و از تفت دادن و مصرف مغزهای شور بهتر است اجتناب شود.

هشدار

برخی قرص‌ها و یا حتی گیاهانی که مدعی افزایش تولید شیر در مادر هستند، عوارض جانبی ایجاد می‌کنند. عارضه‌هایی مانند واکنش‌های آلرژیک، بنابراین حتما قبل از مصرف هر گونه دارو و مکملی، با پزشک خود مشورت کنید.

سیر: سیر به خواص دارویی مشهور است و اما باید در حد تعادل مصرف شود چرا که عده‌ای از مردم تحمل اندکی نسبت به مصرف آن دارند. بر اساس مطالعات انجام شده، نوزادانی که مادران آن‌ها در دوران شیردهی سیر مصرف می‌کنند، درک بهتری دارند و با ولع بیشتری شیر می‌خورند.

زردچوبه: زردچوبه حاوی ترکیبات شیرآور و شیرافزا بوده و از طرفی می‌تواند در پیشگیری از التهابات مؤثر باشد.

بنشن‌ها و غلات: این مواد سابقه طولانی در تولید شیر دارند. مشهورترین غلات در این زمینه شامل جو دوسر، ارزن و برنج هستند. بنشن‌هایی که باید در رژیم غذایی مادر گنجانده شوند نیز شامل نخودچی و عدس هستند.

چربی‌ها و روغن‌ها: هر نوع چربی که مادر مصرف می‌کند بر محتوای چربی شیر او تاثیر می‌گذارد. مطمئن شوید چربی‌های مضر را از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اید

تعدادی از مواد غذایی افزایش دهنده حجم شیر مادر عبارتند از:

رازیانه: این گیاه به عنوان تقویت کننده تولید شیر در بدن مادر شناخته شده است. رازیانه را می توانید به صورت خام یا پخته (مثلا بخارپز) مصرف کنید. به توصیه کارشناسان، رازیانه باید تنها 2 بار در هفته یا یک هفته در میان مصرف شود.

شنبلیله: این گیاه یک مولد طبیعی شیر است که مجاری سینه را برای تولید شیر بیشتر باز می کند. براساس مطالعات، از شنبلیله برای تولید شیر در کوتاه مدت استفاده می شود. اما استفاده طولانی مدت از آن خطری ندارد.

کنجد: دانه های درشت و تیره رنگ کنجد در کشورهای آسیایی برای افزایش شیردهی مورد استفاده قرار می گیرد. سبوس های رنگ روشن کنجد نیز بسیار موثر بوده و به آسانی هضم می شوند.

زنجبیل: برای درمان شیردهی کم مادران سودمند است.

ریحان: جزء گیاهان معطر و دارای خاصیت ضد نفخ برای مادر و کودک است.

اسفناج: مجموعه مواد غذایی موجود در اسفناج برای زیاد کردن شیر بانوان کاملاً موثر است.

تعدادی از مواد غذایی افزایش دهنده حجم شیر مادر عبارتند از:

رازیانه: این گیاه به عنوان تقویت کننده تولید شیر در بدن مادر شناخته شده است. رازیانه را می توانید به صورت خام یا پخته (مثلا بخارپز) مصرف کنید. به توصیه کارشناسان، رازیانه باید تنها 2 بار در هفته یا یک هفته در میان مصرف شود.

شنبلیله: این گیاه یک مولد طبیعی شیر است که مجاری سینه را برای تولید شیر بیشتر باز می کند. براساس مطالعات، از شنبلیله برای تولید شیر در کوتاه مدت استفاده می شود. اما استفاده طولانی مدت از آن خطری ندارد.

کنجد: دانه های درشت و تیره رنگ کنجد در کشورهای آسیایی برای افزایش شیردهی مورد استفاده قرار می گیرد. سبوس های رنگ روشن کنجد نیز بسیار موثر بوده و به آسانی هضم می شوند.

زنجبیل: برای درمان شیردهی کم مادران سودمند است.

ریحان: جزء گیاهان معطر و دارای خاصیت ضد نفخ برای مادر و کودک است.

اسفناج: مجموعه مواد غذایی موجود در اسفناج برای زیاد کردن شیر بانوان کاملاً موثر است.

هویج و چغندر: این سبزیجات قرمز رنگ سرشار از بتاکاروتن هستند که برای افزایش شیر سودمند است.

زردآلو: توصیه می شود برای تقویت تولید شیر، زردآلو را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. زردآلو سرشار از ویتامین C و دیگر ویتامین های مفید برای نوزاد شمامست.

گرمک: خوردن گرمک موجب ازدیاد شیر است. سبزیجات سبز: سبزیجاتی که به رنگ سبز تیره هستند از دیگر خوراکی های توصیه شده برای افزایش تولید شیر مادر هستند.

جوانه ها

انواع جوانه ها به ویژه جوانه جو در ازدیاد شیر مادر مؤثر بوده و علاوه بر این، سبب افزایش میزان چربی شیر مادر شده و در نتیجه شیر مادر چرب تر و مغذی تر بوده و نوزاد احساس سیری بیشتری می کند.

