روش های افزایش شیر مادر در دوران شیردهی

آب

حیاتی ترین، ارزان ترین و تاثیرگذارترین خوردنی که میتواند به افزایش تولید شیر در بدن کمک کند آب است . تحیقات پزشکی ثابت کرده که آب بیشترین تاثیر را برمیزان شیر تولید شده در سینه ها خواهد داشت و بدن مادرانی که مایعات زیاد استفاده می کنند نسبت به مادرانی که کمتر این کار را می کنند بیشتر شیر تولید می کند.

اگر چه توصیه نمی شود که روزانه ده ها لیوان آب نوشید، اما بدن مادران شیرده روزانه به حدود ۸ لیوان آب نیاز دارد که بخش قابل توجهی از آن را باید مستقیماً با مصرف آب تامین کرد و البته بخشی از آن در غذایی که می خوریم وجود دارد. پس وقتی برنامه شیر دادن به نوزاد را دارید حتماً یک بطری آب همراه با خود داشته باشید هیچگاه در حالی که حتی اندکی احساس تشنـــگی می کنید شیر دادن به نوزاد را آغاز نکنید.

سیـــــر

از قرن ها پیش سیر بعنوان گیاهـــی ارزشمنـــد در تغذیه مادران تازه صاحب فرزند شده استفـــاده می شود. سیـــر یکی از بهترین افزایش دهنده های شیـــر مادر است و موجب تحریک تولیـــد شیـــر می شود. به نظر می رسد ، مادرانی که سیر می خورند زمان بیشتری به نوزادان خود شیر می دهند و نوزادان نیز طعم شیر مادر را بیشتر دوست دارند.

بدین منظور، سه حبه سیر را ریز خرد کنید و درون یک فنجان آب بجوشانید تا مقدارآن به یک چهارم کاهش پیدا کند . اکنون یک فنجان شیر به مخلوط اضافه کنید و دوباره روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. ترکیب را از روی شعله برداشته ، با نصف قاشق چایخوری عسل مخلوط نموده و آن را صاف کنید. در تمام دوران شیردهی روزی یکبار ، صبح ها از این نوشیدنی استفاده کنید.

اسفناج

شیردهی باعث می شود نیاز به انرژی بالا برود و مادر شیرده باید به دنبال تامین ویتامین ها و مینرال های بدن خود باشد. اسفناج منبع عالی از کلسیم، آهن، ویتامین K، ویتامین A و فولات است (برای فولیک اسید) مخصوصاً برای خانم های باردارو شیرده بسیار ضروری است. سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج حاوی فیتو استروژن نیز هستند. فیتواستروژن باعث ارتقاء سطح سلامت بافت پستان و شیردهی می شود . فیتواستروژن مواد شیمیایی گیاهی است که خواصی مشابه استروژن دارد.

هویج

هویج کمتر به دلیل خاصیت شیر افزایی معرفی شده است . اما جالب است بدانید هویج نیز مانند اسفناج و شنبلیله دارای فیتواستروژن بوده و به افزایش شیر مادر کمک می کند. البته همانطور که می دانید هویج بیش از هر چیز به دلیل مقادیر سرشار بتاکاروتن شناخته می شود و بدن در این دوران نیاز زیادی به کاروتن ها دارد بنابراین خوردن هویج بخصوص در دوران شیردهی به شدت توصیه می شود.

توصیه می شود در دوران شیردهی که بیشتر وقت تان را صرف نگهداری از نوزاد می کنید همواره مقداری هویج خرد شده در فریزر نگهداری کنید و در طول روز از آن بخورید. با هویج های خرد شده حتی به راحتی می توانید اسنک تهیه کنید . آب هویج نیز برای مادران شیرده بسیار مفید است. آب هویج می تواند انرژی مورد نیاز خانم شیرده را تامین کند و کیفیت شیر مادر را بهبود ببخشد. نوشیدن یک فنجان آب هویج درست قبل از نهار میتواند خیلی به تولید شیر کمک کند.

رازیانه

۱. یک قاشق سوپخوری دانه های رازیانه را در لیوان آب داغ بریزید و ۳۰ دقیقه صبر کنید سپس آن را از صافی عبور دهید، این نوشیدنی را دو بار در روز برای یکماه بنوشید.

۲. نصف فنجان دانه های رازیانه ، نصف فنجان زیره سبز و مقداری نبات را پودر کنید و یک قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان شیر بریزیدو بنوشید.

تاثیر جوانه ها در مغذی شدن شیر مادر

کلسیم، فسفر، منیزیم، ویتامین های گروه B و پروتئین در ضمن جوانه زدن دانه ها دو تا سه برابر و حتی بیشتر افزایش می یابد. علاوه بر آن در ضمن جوانه زدن، نشاسته ، پروتئین و چربی های موجود در دانه ها به واحدهای کوچکتری تجزیه می شود و قابلیت هضم و جذب سریعتری می یابند.

با حذف فیتیک اسید در فرآیند جوانه زدن اثرات نفخ دانه ها در سیستم گوارش مادر و نوزاد از بین رفته، باعث می شود درصد بالایی از مواد مغذی با سرعت بالا و در کوتاهترین زمان جذب شیر مادر شوند.

در بین جوانه ها، جوانه ماش علاوه بر افزایش کیفیت شیر مادر بر مقدار شیرمادر هم می افزاید.