

تدابیر موثر بر مقدار شیر:

- رعایت اصول سلامتی در دوران شیردهی تاثیر بسزایی دارد.
- یکسری خوردنی ها باعث افزایش میزان شیر می شود. مانند: گندم، برنج، سوپ، آش، ماش، انگور، انجیر، کاهو، هویج، زیتون، بادام و فندق
- همچنین ورزش معتدل، استحمام معتدل و ماساژ مناسب نیز باعث افزایش مقدار شیر مادر می شود.

برخی خوردنی ها باعث اثرات سوء بر شیر می شوند

- مانند: غذاهای تلخ، تند، بسیار شیرین یا ترش.
- عدس، باقلا، سرکه
- زیره، نعنا، شاهی، ریحان کوهی و خردل

که مصرف آن ها در ۲ سال شیردهی به نوزاد باید با احتیاط باشد.

همچنین از موارد زیر در دوران شیردهی پرهیز شود:

- هیجان و استرس زیاد باعث کاهش کمیت و کیفیت شیر می شود.
- پرهیز از قرار گرفتن در معرض دود سیگار و هوای آلوده
- پرهیز از درهم خوری، مصرف مایعات همراه با غذا و بلافاصله بعد غذا
- نداشتن یبوست و داشتن دفع راحت و روزانه

دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
با همکاری واحد طب ایرانی گروه سلامت خانواده

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی

تغذیه با شیر مادر
از دیدگاه طب ایرانی



معاونت امور بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

تغذیه با شیرمادر
از دیدگاه طب ایرانی

طب ایرانی اهمیت زیادی برای شیردهی و تغذیه نوزاد با شیر مادر قائل شده است. در طب ایرانی از شیر مادر به عنوان حق نوزاد و بهترین شیر در حق فرزند یاد شده است. همچنین شیر مادر در افزایش مهر مادری و افزایش میل نوزاد به مادر تاثیر بسزایی دارد. تغذیه انحصاری با شیر مادر زیربنای سلامت کودک و جامعه می باشد.

در همین راستا فوائد و تدابیر شیردهی و تغذیه با شیر مادر در طب ایرانی ذکر شده که در ادامه به توضیح برخی از این موارد پرداخته شده است.

فوائد و تدابیر شیردهی و تغذیه با شیر مادر:

دوسال اول تولد کودک ایام منحصر به فرد در زندگی هر فرد به شمار میرود و



نقش بسیارمهمی در آینده فرد واجتماع دارد. تغذیه مناسب در این ایام طلایی، تاثیرعمیقی بر توانایی کودک برای رشد، یادگیری وسلامت کودک دارد. تغذیه با شیر مادر باعث تقویت عظیم اعضای اصلی و تنومندی نوزاد شده و اکثر بیماری ها را از نوزاد دور می گرداند.

در طب ایرانی آمده است که تا جایی

که ممکن است مادر شیر دهد زیرا شیر مادر شبیه ترین غذا به مزاج نوزاد است. همچنین شیردهی برای مادر نیز از مزایای فراوانی برخوردار است که در این مورد در منابع طب ایرانی آمده است که شیردهی باعث حسن ظاهر مادر شده و چهـره مادر را وجیه تر و بهتر می گرداند.

برخی از تدابیر هنگام شیردهی جهت نوزاد شامل خوابیدن بعد از تغـــــذیه با شیر می باشد زیرا خواب معین و کمک کننده به بهبود هضم شیر در نوزاد می باشد.

همچنین مادر در دوران شیردهی باید مراقب اشتها و قوت خود بوده و از خواب خوب و کافی در این دوران برخوردار باشد.

در طب ایرانی بر مکیدن شیر توسط نوزاد نسبت به دوشیدن آن تاکید بیشتری شده است زیرا دوشیدن شیـــــر باعث اذیت و ضرر به مادر شده و بر قوام و رنگ شیر تاثیر می گذارد.