

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای به بهانه روز جهانی شیر مادر

رژیم شیردهی در دوران کرونا

آیا مادران مبتلا به کووید-۱۹ می‌توانند به فرزندشان شیر بدهند؟

■ **ترجمه:** یوسف صالحی
 شرایط استرس‌زایی را برای هر فردی به وجود بیاورد. این استرس برای مادران شیرده گاهی بیشتر از سایرین است زیرا آنان نمی‌دانند که آیا در صورت ابتلا به کووید-۱۹ می‌توانند به نوزاد شیر بدهند یا نه؟ در این مورد، سازمان بهداشت جهانی توصیه‌هایی را مطرح کرده است که شامل موارد زیر هستند:

۱. اگر در دوران شیردهی متوجه شدید که مبتلا به کووید-۱۹ هستید اما علائم شدیدی نداشتید، می‌توانید با رعایت پروتکل‌های بهداشتی فرزندتان را در آغوش بگیرید و به او شیر بدهید. رعایت پروتکل‌های بهداشتی به این معناست که قبل از در آغوش گرفتن نوزاد، حتما دست‌هایتان را بشویید. اگر می‌توانید یک دستکش پلاستیکی و بعد از آن هم یک دستکش نخی (برای پیشگیری از آسیب‌پذیری پوست نوزاد) بپوشید و سپس فرزندتان را برای شیردهی در آغوش بگیرید. قبل از شروع شیردهی حتما جلوی بینی و دهان خودتان را با ماسک مناسبی بپوشانید تا مطمئن شوید که هیچ ذره‌ای از ترشحات بینی یا دهان هنگام شیردهی به صورت کودک (خصوصاً چشم‌ها، دهان و بینی او) برخورد نمی‌کند. در صورت امکان می‌توانید هنگام شیردهی از شیلدهای مخصوص صورت هم استفاده کنید.

۲. اگر به کروناویروس مبتلا هستید و از نظر جسمانی در شرایط مطلوبی به سر نمی‌برید و توانایی در آغوش گرفتن نوزاد و شیردهی به او را ندارید، توصیه می‌شود که ابتدا دست‌هایتان را به خوبی بشوید. سپس شیر خودتان را با شیردوش‌های مخصوص بدویشید و از همسر یا اطرافیان دیگر بخواهید تا آن شیر را به نوزاد بدهند. البته خودتان هم می‌توانید این شیر را درون شیشه شیر بریزید و آن را به نوزاد بدهید. فقط به یاد داشته باشید که در تمامی این مراحل باید دانه دست‌ها را با آب و صابون بشوید، دستکش به دست داشته باشید و حتماً بینی و دهان را با ماسک مناسب بپوشانید. بهتر است در دوران ابتلا به کروناویروس، نوزاد را از شیر مادر محروم نکنید، چرا که شیر مادر می‌تواند آنتی‌بادی‌های لازم برای تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد را فراهم کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را در او کاهش دهد.

۳. بهتر است که بعد از هر بار استفاده از پمپ‌های شیردوش، حتماً آنها را با مواد شوینده مناسب کاملاً بشوید، خشک کنید و مجدداً از آن استفاده کنید. هر چند که بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا توصیه می‌شود که مادران شیرده در زمان ابتلا به کروناویروس همچنان به شیردهی با رعایت موارد بهداشتی ادامه دهند اما این مادران در شرایط خارج از شیردهی باید حدود ۲ متر از نوزاد فاصله بگیرند. اگر قرار باشد که مادر شیردهی کمتر از ۲ متر با کودک شیرخوار فاصله داشته باشد، پوشیدن ماسک و شستن دست‌ها پیش از تماس با او یا حتی پوشیدن دستکش برایش الزامی می‌شود.

۴. از آنجایی که شرایط ایمنی هر فردی با دیگری متفاوت است، در نهایت توصیه می‌شود که اگر مادران شیرده به کووید-۱۹ مبتلا شدند حتماً قبل از هر تصمیمی درباره رابطه با نوزادشان نظر یک پزشک متخصص را جویا شوند. ■

منبع: WHO



■ **ترجمه:** ندا احمدلو
 شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که به بدن نوزاد کمک می‌کند با عوامل ویروسی و باکتریایی مبارزه کند. از طرف دیگر، شیر مادر می‌تواند خطر ابتلای نوزاد به آسم و حساسیت‌زا را کاهش دهد. تحقیقات فراوانی ثابت کرده‌اند نوزادانی که از بدو تولد تا حداقل ۶ ماهگی از شیر مادر تغذیه می‌کنند، خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی، بیماری‌های تنفسی و اسهال‌های دوران خردسالی میان آنها کمتر است. شاید بسیاری از مادران شیرده نکات زیادی را درباره فواید شیر مادر برای نوزادان بدانند اما دقیقاً اطلاع نداشته باشند که در دوران شیردهی چه بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای خاصی باید توسط آنها رعایت شود تا سلامت نوزاد به خطر نیفتد. به همین دلیل در ادامه این مطلب و به بهانه نزدیک شدن به ۱۰ اگوست (روز جهانی شیر مادر) در صفحه «سفره سالم» این هفته بیشتر با بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در دوران شیردهی آشنا خواهید شد.

۱. هنگام انتخاب ماهی‌ها هوشیار باشید

ماهی یکی از بهترین منابع غذایی برای دریافت پروتئین‌های باکیفیت است. از طرف دیگر، ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، کیلکا، قزل‌آلا... منبع خوبی برای دریافت اسیدهای چرب امگا۳ محسوب می‌شوند که هم برای نوزادان و هم برای مادران بسیار مفید هستند. از این رو، مادران شیرده می‌توانند در دوران شیردهی هفته‌ای ۲ بار و هر بار حدود ۱۸۰ تا ۲۵۰ گرم ماهی مصرف کنند. البته بهتر است در این دوران ماهی‌ها را بیشتر با روش بخارپز یا تنوری آماده کنید و از مصرف ماهی‌های بسیار سرخ کرده بپرهیزید. مصرف غذاهای سرخ‌کردنی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی، هم در مادران و هم در نوزادان شود. نکته دیگری که درباره مصرف ماهی در دوران شیردهی مطرح می‌شود، این است که مادران در این دوران باید از مصرف ماهی‌های جیوه‌دار مانند ماهی‌های آب‌های اقیانوسی خودداری کنند. مصرف کنسرو ماهی هم در این دوران چندان توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند سلامت مادر و نوزاد را به خطر بیندازد.

۲. ادویه‌های تند را با احتیاط بخورید

یکی از سوالات تغذیه‌ای رایج بسیاری از مادران شیرده، این است که آیا می‌توانند در دوران شیردهی ادویه‌های تند مصرف کنند یا نه؟ بهتر است بدانید بیشتر کودکان شیرخوار می‌توانند ادویه‌های تندی که مادرشان می‌خورد و روی شیر تأثیر می‌گذارد را تحمل کنند. اما اگر کودک شما بیش از اندازه نفخ می‌کند، دچار کولیک‌های مداوم می‌شود یا اسهال‌های بدون دلیل می‌گیرد، بهتر است مصرف ادویه‌های تند و تیز را برای مدتی قطع کنید تا سیستم گوارشی او کمتر تحریک شود.

۳. گیاهان ممنوعه را بشناسید

معمولاً در دوران شیردهی ممنوعیت خاصی برای مصرف سبزی‌ها و گیاهان طبیعی وجود ندارد، مگر اینکه پزشک معالج منع مصرف خاصی برای شما در نظر گرفته باشد. این در حالی است که بعضی از انواع سبزیجات معطر مانند جعفری، نعناع و مریم‌گلی می‌توانند باعث ایجاد اختلال در فرایند تولید یا ترشح شیر شوند. مطالعات نشان داده‌اند معمولاً میزان ترشح شیر مادرانی که بیش از اندازه جعفری، مریم‌گلی یا نعناع‌فلغلی مصرف می‌کنند، کمتر از سایر

این است که از انواع چای یا قهوه بدون کافئین که این روزها به وفور در فروشگاه‌های عرضه مواد غذایی یافت می‌شوند، استفاده کنند تا کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها باعث به دردمر افتادن آنها یا نوزاد نشود.

۵. خودتان هم شیر بنوشید

یکی از توصیه‌های تغذیه‌ای به مادران شیرده، این است که حتماً خودشان هم در طول روز یکی-دو لیوان شیر کم‌چرب مصرف کنند اما بعضی از مادران نگران ایجاد واکنش نسبت به شیر در نوزاد هستند و این کار را انجام نمی‌دهند. بهتر است به جای نگرانی و حذف شیر از رژیم غذایی، شیر کم‌چرب را به صورت روزانه مصرف کنید و فقط در صورتی که کودک شیرخوار با مشکلات گوارشی یا پوستی مواجه شد، موضوع را با پزشک خودتان در میان بگذارید تا حساسیت نوزاد به شیر مصرف‌شده توسط شما بررسی شود.

۸. خوراکی‌های حساسیت‌زا را حذف نکنید

متأسفانه بسیاری از مادران شیرده کاملاً خودسرانه و بدون توجه به توصیه پزشک، مصرف خوراکی‌های حساسیت‌زا مانند تخم‌مرغ، بادام‌زمینی و مغزها را از رژیم غذایی کنار می‌گذارند تا مبدا فرزندشان به آلرژی غذایی مبتلا شود. بهتر است بدانید تاکنون هیچ تحقیقی نشان نداده کنار گذاشتن این خوراکی‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به حساسیت در کودکان را از بین ببرد. این کار فقط بدن را از دریافت ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌های مختلف محروم می‌کند. خوشبختانه این روزها تست‌های سنجش حساسیت مختلفی وجود دارند که می‌تواند با تجویز پزشک به آنها دسترسی داشته باشید تا وضعیت حساسیت کودک به خوراکی‌های مختلف را بررسی کنید. ■



ماهی یکی از بهترین منابع غذایی برای دریافت پروتئین‌های باکیفیت است. از طرف دیگر، ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، کیلکا، قزل‌آلا و... منبع خوبی برای دریافت اسیدهای چرب امگا۳ محسوب می‌شوند که هم برای نوزادان و هم برای مادران بسیار مفید هستند. از این رو، مادران شیرده می‌توانند در دوران شیردهی هفته‌ای ۲ بار و هر بار حدود ۱۸۰ تا ۲۵۰ گرم ماهی مصرف کنند.

۶. نوشیدنی‌های حاوی قند را کاملاً کنار بگذارید

یکی از عوارض شیردهی برای بسیاری از مادران شیرده، ایجاد حس تشنگی شدید در طول روز است بنابراین ممکن است این مادران برای رفع تشنگی، علاوه بر آب، به نوشیدن انواع نوشیدنی‌های حاوی قند فراوان مانند آبمیوه‌های صنعتی یا نوشابه‌های گازدار رو بیاورند. این نوشیدنی‌های شیرین نه تنها هیچ ارزش تغذیه‌ای برای بدن ندارند بلکه می‌توانند با افزایش کالری مصرفی زمینه ابتلا به اضافه‌وزن یا جلوگیری از روند مثبت کاهش وزن را فراهم کنند.

۷. خوراکی‌های نفاخ را با احتیاط مصرف کنید

اگر کودک شیرخوار شما دچار نفخ‌های شدید یا کولیک‌های مداوم نیست، می‌توانید گاهی از خوراکی‌های نفاخ مانند انواع کلم یا انواع حبوبات در رژیم غذایی استفاده کنید، البته به شرطی که آنها را با چاشنی‌های نفخ‌شکن مانند دارچین، زیره یا آویشن به مصرف برسانید اما اگر نوزادتان با مشکلات گوارشی مانند کولیک‌های مداوم یا نفخ‌های شدید مبتلاست، بهتر است تا بهبود شرایط او دور خوراکی‌های نفاخ را خط بکشید. ■

منبع: WebMD

Tasooj

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱



وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



mahak-charity.org