

Breast milk interactions chart

جدول تداخلات غذایی در شیردهی

همانند بیشتر مادران شیر ده ، شما هم شاید در مورد برخی غذاها یا نوشیدنیهایی که مصرف میکنید نگران باشید که آیا از شیرتان عبور کرده و برای فرزندتان مضر خواهد بود . در حقیقت هر چه که وارد بدن شما می شود به مقدار بسیار جزیی به شیرتان راه می یابد.

در جدول ذیل مواد مختلفی که می توانند بر روی شیر شما اثرات مختلف داشته باشند و موارد احتیاطی که شما بایستی رعایت نمایید آمده است .

غذا

در مدت نه ماه بارداری هرچه که پزشکتان تجویز کرده است مصرف کرده اید و حالا برای یک ظرف غذا پر از ادویه بیقرار هستید وقتی که دیگر ویا ر ندارید و مطمئن هستید که کودک شما به آنچه که می خورید حساسیت ندارد ممکن است هوس کنید غذاهای پر ادویه ، پیاز و پنیر بخورید .

تجمع گاز و نفق کردن کودک شما بهترین علامت برای شما است که به شما نشان میدهد آنچه خورده اید به شیر شما راه یافته است . اسهال و راشهای پوستی علامتی از وجود آلرژی در کودک است.

قبل از ایجاد هرگونه تغییر در رژیم غذایی با پزشک یا مشاور تغذیه مشورت کنید – تغذیه مناسب و خوب برای مادر شیرده ضروری است .

ماده غذایی	راه حل
کلم – پیاز- سیر- کلم بروکسل- گل کلم – انواع فلفل- خیار- شلغم میتوانند سبب تجمع گاز در دستگاه گوارش شوند که به مدت ۲۴ ساعت ادامه یافته و خود به خود برطرف میشود	این غذاهای نامناسب را قطع کنید (حداقل در ماههای ابتدای شیر دهی)تا اینکه دستگاه گوارش کودک نمو بیشتری پیدا کند.
محصولات مشتق شده از شیر گاو (مانند شیر – پنیر- ماست و حتی کره) میتوانند سبب ایجاد واکنش های آلرژیک در کودک شما شوند . علائم بعد از چند دقیقه تا چند ساعت بعد از صرف صبحانه ظاهر می شوند و شامل اسهال ، راش ، دل پیچه ، بینی گرفتگی ، سرفه	محصولات لبنی را به مدت دو هفته از رژیمتان حذف کنید و ببینید آیا وضعیت کودک بهتر می شود

، یا احتقان	
میوه هایی از خانواده مرکبات مثل پرتقال ، لیمو ، لیمو ترش ، گریپ فروت و نارنج معمولا تحریک کننده هستند و علائمی مانند دل پیچه ، استفراغ ، اسهال ، راشهای پوستی ، کهیر و فین فین را موجب می شوند.	مصرف این مواد را به مدت یک هفته قطع کنید تا از سیستم بدنتان خارج شود . سپس هر ماده غذایی را جداگانه مصرف کنید تا ماده حساسیت را پیدا کنید
شکلات حاوی ماده شیمیایی تتوبرومین است که سبب تحریکات گوارشی می شود و علائمی مانند اسهال و دل پیچه ایجاد میکند	شکلات را به مدت یک هفته قطع کنید از سیستم بدنتان خارج شود . ببینید آیا وضعیت کودک بهتر می شود
تخم مرغ ، گندم ، ذرت ، بادام زمینی ، مغزها ، و سویا حساسیت را هستند . علائم احتمالی شامل دل پیچه، استفراغ ، اسهال ، راشهای پوستی ، کهیر، تنفس مشکل دار. پروتئین های آزاد موجود در این مواد غذایی ممکن است وارد جریان خون شما شده و به داخل شیرتان ترشح شوند	جدولی از آنچه خورده اید و زمان خوردن آن تهیه کنید. مصرف این مواد را به مدت یک هفته قطع کنید تا از سیستم بدنتان خارج شود. سپس هر ماده غذایی را جداگانه مصرف کنید تا ماده حساسیت را پیدا کنید ولیکن رژیم غذایی خود را بدون مشورت با پزشک یا مشاور تغذیه تغییر ندهید .

گیاهان

هرچند که گیاهان به عنوان متغیرهای طبیعی دارویی مطرح هستند ، می توانند مقوی یا مسمومیت زا باشند. همانند داروها ، ترکیبات شیمیایی موجود در گیاهان نیز وارد شیر مادر می شود. هرچند که قرنهای گیاهانی مانند شنبلیله و رازیانه به عنوان افزایش دهنده شیر مادران استفاده می شده است ولیکن اطلاعات اندکی در مورد چگونگی اثر گیاهان بر شیر مادر در دست است .

قبل از مصرف هرگونه فرآورده گیاهی با پزشکتان مشورت کنید.

گیاه	آنچه باید بدانید
بابونه ، زنجبیل ، سر خار گل	در چای استفاده می شود و احتمالا برای فرزند شما خطرناک نیستند . به هر حال هرگونه چای گیاهی را با احتیاط بنوشید مخصوصا وقتی که ترکیبات آنرا نمی شناسید از گیاه گلودن سیل که از سر خار گل به دست می آید پرهیز کنید به دلیل اینکه در مقادیر متوسط می تواند مسمومیت را باشد اما افراد خبره مطمئن نیستند که روی کودک تاثیر سوئی داشته باشد اغلب چای ها بی ضرر هستند اما برخی سبب مسمومیت های کبدی می شوند ، جان ورنز بارگر ، پرستار و کارشناس شیر دهی
شنبلیله زمینی – بادیان – گاوزبان – تمشک – نخل باد بزنی – شوید -- فلفل برک – سیر – تخم رازیانه – ریشه تک شاخ کاذب -- گل شاه پسند – دارچین	این گیاهان اغلب به عنوان محرک تولید شیر استفاده میشوندو اغلب برای کودک ایمن هستند. شنبلیله اغلب در چای شیر افزا مخصوص مادران شیرده وجود دارد این چای شاید شامل دیگر گیاهان هم باشد که احتمالا برای کودک شما خوب نیست . مصرف هر کدام از این گیاهان در دوز زیاد شاید باعث شود که عرق بدن شما بویی شبیه به شربت افرا پیدا کند .
نعنا - جعفری	این گیاهان در غذای روزانه بیشتر مصرف دارندو ممکن است سبب کاهش و خشک شدن شیر شوند . از مصرف آنها در صورتیکه شیرده هستید اجتناب کنید اما اگر قصد قطع شیردهی را دارید مصرف کنید . این گیاهان برای کودک ضرری ندارند .
گل مینا	این گیاه در درمان میکروب کاربرد دارد در هنگام شیردهی نبایستی مصرف شود چون احتمالا ضربان قلب کودک را افزایش میدهد.
علف چای	این گیاه برای درمان افسردگی کاربرد دارد در هنگام شیردهی مصرف نشود هیچ مطالعه ای در خصوص ایمنی آن انجام نشده است . می تواند بر تولید شیر اثر داشته باشد و تاثیرات داروها را کاهش می دهد .

الکل ، کافئین و نیکوتین

حمایت شما از کودکان در برابر تأثیرات بیماری‌زای الکل ، نیکوتین و کافئین در دوران شیردهی به اندازه دوران بارداری مهم است

ماده	چه میکند	شما چه میتوانید بکنید
الکل	اگرچه الکل از شیر عبور میکند اما مقدارش در شیر بسیار کمتر از مقدار است که نوشیده شده است. مطالعات نشان داده است که سطح الکل در شیر مادر ۳۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از نوشیدن الکل به حد اکثر میرسد .	شاید مصرف یکی دو لیوان آبجو مفرح به نظر برسد اما برای کودک مضر است و میبایست تا دو ساعت بعد از آشامیدن شیر ندهید تا اینکه الکل مصرفی متابولیزه شود
کافئین	کودک شما تحریک پذیرتر خواهد شد و مکرر تغذیه خواهد خواست اگر شما کافئین زیادی مصرف کنید . کودکان به راحتی نمیتوانند از شر کافئین خلاص شوند و در ساختمان بدن آنها وارد میشود . به خاطر داشته باشید کافئین در شکلات ، نوشیدنیهای سافت ، برخی چای ها و دم کرده های گیاهی علاوه بر قهوه و چای وجود دارد . کافئین بیش از حد میتواند سبب مشکلات خواب و اعصاب شود	یک یا دو فنجان نوشیدنی کافئین دار برای کودک شما خطر آفرین نخواهد بود اما بهتر است از مقادیر زیاد آن در دوران شیردهی بپرهیزید . سعی کنید قهوه یا چای دکافینه مصرف کنید و از نوشیدنیهایی که به آنها کافئین اضافه شده است نیز پرهیز کنید
نیکوتین	نیکوتین دود سیگار میتواند به شیر شما منتقل شود. سیگار کشیدن سنگین ، بیشتر از یک پاکت در روز ، تولید شیر را کاهش داده و باعث ایجاد حالت تهوع ، استفراغ ، تنگی نفس ، ضربان قلب و به هم خوردن آرامش کودک میشود کودکان مادران سیگاری در معرض کولیک و عفونتهای تنفسی هستند و سیگار ریسک مرگ ناگهانی را افزایش میدهد البته بچه های مادران سیگاری که شیر مادر میخورند در ایمنی بیشتری هستند	سیگار کشیدن را متوقف کنید . و اگر نمیتوانید حتی الامکان تعداد سیگار ها را کم کنید . به خصوص قبل از شیردهی و یا هنگامی که نزد کودک هستید سیگار نکشید

منبع : www.babycenter.com/

ترجمه و تنظیم : مریم کلاهدوز

مدیر اداره فرآورده های طبیعی سنتی مکمل

معاونت غذا و دارو