مناسب ترین، ایمن ترین و طبیعی ترین روش تغذیه شیرخوار، شیر مادر می باشد، زیرا علاوه بر تأمین انرژی، مواد مغذی و آب مورد نیاز بدن کودک، موجب افزایش ایمنی کودک در برابر بیماری ها می شود.



اهمیت تغذیه مادر در دوران شیردهی برای داشتن شیردهی موفق و تأمین مواد مغذی مورد نیاز کودک بسیار مهم است. مادر در این دوران علاوه بر نیازهای تغذیه ای خود، برای تولید شیر به مقدار بیشتری مواد مغذی و مایعات نیاز دارد .

- مصرف آب خود را روزانه افزایش دهید (حدود یک لیتر روزانه) تا به حد 2.5 تا ۳ لیتر روزانه برسد.
- مادران شیرده در ساعاتی از روز زمان شیردهی احساس تشنگی بیشتری دارند چون آب مصرفی آنها وارد شیر می شود . لازم به ذکر است تولید شیر مادر بستگی به مقدار مصرف مایعات ندارد و به عبارت دیگر افزایش مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمی شود.
- درطی دوران شیردهی نیاز به انرژی و مواد مغذی بیش از دوران بارداری و حدود ۵۰۰ کیلو کالری می باشد. که با افزودن دو واحد از گروه غلات، دو واحد از گروه میوه جات، یک واحد لبنیات، یک واحد گوشت یا حبوبات، یک واحد سبزیجات به رژیم غذایی روزانه مادر می توان این افزایش نیاز را برآورد نمود
- . در این دوران نیاز به ویتامین ها نیز افزایش می یابد. مقدار ویتامین موجود در شیر انعکاسی از مقدار ویتامین مصرفی مادر است.
- از نظر املاح معدنی، برخی از این مواد مانند کلسیم، فسفر، آهن و روی بدون دخالت تغذیه مادر، از ذخایر بدن او در شیر وارد می شوند. اما مقدار برخی املاح همچون ید در شیرمادر ارتباط مستقیمی با تغذیه او دارد.
- توصیه می شود مادران شیرده همچون دوران بارداری از نمک یددار تصفیه شده با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند یعنی با نگهداری نمک یددار در ظروف در بسته و دور از نور ید موجود در نمک را حفظ کنند و جهت پایدار ماندن ید در غذاها، نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود.

آسیه جهانشیری – کارشناس واحد بهبود تغذیهٔ جامعه -معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه