



(هر واحد از گروه لبنیات شامل: ۱ لیوان شیر، یا سه چهارم لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ کم نمک می باشد).

۵- حداقل ۱ لیوان از گروه سبزیجات (سبزی خوردن یا خیار و گوجه فرنگی یا انواع سالاد یا سبزیجات پخته مثل کدو و هویج آب پز شده) کنار وعده های غذایی اصلی مصرف شود.

۶- قندهای ساده مانند انواع شیرینی، بیسکویت، کیک و شکلات، مربا، ژله و انواع دسر ها، قند، شکر، نبات، و آبنبات، انواع نوشیدنی های گازدار شیرین شده با شکر مثل نوشابه، دلستر و... تا حد ممکن بایستی از رژیم غذایی حذف گردند.



۲- مصرف انواع میوه ها، سبزیجات مثل خیار یا گوجه فرنگی یا هویج و آجیل ها (پسته، فندق، انواع بادام و تخمه) به صورت خام و بدون نمک در میان وعده ها توصیه می شود.

۳- حداقل برای دو هفته پس از عمل جراحی مصرف حبوبات (با تاکید بر عدس و ماش)، انواع گوشت ها و سفیده تخم مرغ در برنامه غذایی توصیه می شود. بهتر است حبوبات به مدت ۴۸ ساعت در آب خیسانده شوند و هر ۳ ساعت آب آن تعویض شود تا نفخ آن گرفته شود.

۴- روزانه حداقل ۳ واحد از گروه لبنیات مصرف شود. شیر و لبنیات مصرفی از نوع پاستوریزه و کم چرب (۱/۵٪ چربی) باشند. مصرف لبنیات فله ای و پرچرب به هیچ عنوان توصیه نمیگردد.



اداره کل اوقاف دامور خیریه

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)

رژیم غذایی پس از زایمان

پس از عمل جراحی، از زمانی که با دستور پزشک، بیمار اجازه تغذیه از راه دهان را دارد، ابتدا رژیم غذایی با **مایعات صاف** آغاز می گردد که شامل آب، چای کم رنگ و آبمیوه طبیعی صاف شده میباشد.

*مصرف قهوه، نسکافه و انواع نوشیدنی های حاوی کافئین باعث کاهش تولید شیر می شود.

پس از این مرحله رژیم غذایی بیمار معمولی میشود و **از زمان معمولی شدن رژیم غذایی**، توصیه های تغذیه ای زیر قابل اجرا خواهد بود:

۱- مصرف روزانه ۶ وعده غذایی (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، میان وعده عصر، شام و میان وعده آخر شب) توصیه می شود.



۳- قرص جوشان ویتامین C حداقل تا ۱۰ روز پس از عمل روزانه ۱ عدد مصرف شود. (*مصرف مکمل ویتامین C در افرادی که سابقه سنگ کلیه دارند ممنوع می باشد).

روش های افزایش شیر مادر:

افزایش تعداد دفعات شیردهی، دوشیدن شیر، استراحت کافی مادر، کاهش مصرف قهوه و نوشیدنی ها و مواد غذایی حاوی کافئین، افزایش مصرف مایعات، افزایش مصرف مواد غذایی پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات، سفیده تخم مرغ، لبنیات کم چرب، رازیانه، بلغور جو دو سر، جوانه گندم.

تهیه و تنظیم: واحد تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱



سیر، غذاهای پر ادویه و تند اشاره کرد.

۱۰- اضطراب و استرس باعث کاهش تولید شیر می شود، لذا مادر شیرده باید در آرامش روحی و فکری باشد.

۱۱- تا ۶ ماهگی به غیر از شیر مادر، دادن ماده غذایی دیگری به نوزاد (حتی آب) ممنوع است؛ چرا که شیر مادر تمامی نیاز های غذایی نوزاد را برطرف میکند.

مصرف مکمل ها:

۱- قرص آهن و مولتی ویتامین بایستی تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه ۱ عدد مصرف شوند.

۲- مکمل ویتامین D با دوز ۵۰۰۰۰ واحد، ماهیانه ۱ عدد مصرف شود.



۷- برخی مواد غذایی طعم شیر مادر را تغییر می دهند (سیر، پیاز، کلم، کنگر فرنگی، مارچوبه، ادویه های تند، سس سویا). بهتر است این مواد از رژیم غذایی حذف شوند.

۸- مصرف دم کرده ریشه زنجبیل (در صورت عدم حساسیت) به مدت چند روز پس از عمل جهت تسکین درد توصیه میشود.

۹- اگر احساس میکنید هنگامی که یک ماده غذایی خاص مصرف می کنید، این امر باعث ناراحتی نوزاد می شود، به مدت سه روز از خوردن آن ماده غذایی پرهیز نمایید و مجددا بعد از سه روز آن ماده غذایی را مورد آزمایش قرار دهید. در صورتی که مجددا نوزاد احساس ناراحتی کرد آن ماده غذایی را از رژیم غذایی خود حذف نمایید. از جمله این مواد غذایی می توان به بادام زمینی،