

بهترین شیر مادر در طب ایرانی

یکی از بیشترین غصه‌های مادران بعد از زایمان این است که آیا شیر خوب و کافی برای تغذیه نوزادم دارم؟ در این مطلب سعی کردیم به این سوال پاسخ بدهیم که از دیدگاه طب ایرانی چه شیر برای تغذیه نوزاد خوب و مناسب است. اگر خدا بخواهد در آینده به راه‌های بهبود شیر مادر نیز خواهیم پرداخت.

در طب ایرانی بهترین شیر و سازگارترین شیر با طبع هر نوزاد، شیر مادر اوست. نه تنها در طب ایرانی بلکه در طب رایج هم دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که بهترین شیر برای رشد و تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد، شیر مادر است. و جالب این جاست که شیر دهی برای خود مادر هم مفید بوده و بدنش را سبک می‌کند.

بعضی مادران فکر می‌کنند هر چقدر شیرشان حجیم‌تر، چرب‌تر و غلیظ‌تر باشد، برای نوزاد بهتر است اما از نظر طب ایرانی برای اینکه بدانید شیرتان برای تغذیه فرزندتان مناسب است یا نه لازم است ۷ خصوصیت را در آن بررسی کنید.

۷ خصوصیت شیر خوب:

(۱) **قوام** یا غلظت شیر مادر باید معتدل باشد. اعتدال قوام نشان دهنده تعادل بین بخش پنیری یا همان پروتئینها و آب شیر است که هر دو برای رشد نوزاد لازم هستند. برای اینکه بدانید شیر غلظت خوبی دارد یا نه می‌توانید یک قطره از آن را روی ناخن‌تان بچکانید. اگر جاری شد نشانه رقت و اگر ثابت ماند نشانه غلیظ بودن است اما اگر در حال حرکت متوقف شد، یعنی شیر خوب و معتدلی دارید. البته روشهای دیگری هم برای تشخیص غلظت شیر هست اما این روش ساده‌ترین آنهاست.

(۲) **مقدار** شیر هم باید معتدل باشد. میزان زیاد شیر می‌تواند نشانه رطوبت زیاد آن باشد که می‌تواند در بدن آمادگی برای عفونتها ایجاد کند. میزان خیلی کم شیر هم می‌تواند نشانه خشکی مزاج باشد. لازم است بدانید در طب ایرانی برای رشد نوزاد، میزان حرارت و رطوبت باید کافی و در حد اعتدال باشد تا بتواند رشد مناسبی داشته باشد بنابر این شیری که خیلی مرطوب یا خیلی خشک باشد برای رشد مناسب نیست.

(۳) **رنگ** شیر باید کاملاً سفید باشد. اگر شیر به تیرگی یا سبزی متمایل باشد نشانه سردی و خشکی آن است و اگر به زردی متمایل باشد نشانه غلبه حرارت و صفراسست که هیچکدام برای رشد مناسب نیستند.

(۴) **بوی** شیر باید خوش‌عطر و بو باشد. اگر بوی ترشیدگی یا بد بو و یا حتی بی بو باشد برای رشد کودک مناسب نیست.

۵) **طعم** شیر اگر تلخ یا شور باشد، نه تنها برای رشد مناسب نیست بلکه نوزاد هم تمایلی به خوردن آن نشان نمی دهد. لازم است بدانید طعم و بوی شیر هم با توجه به مزاج مادر که تحت تاثیر سبک زندگی اوست تغییر می کند. در آینده بیشتر درباره این مطلب خواهیم نوشت.

۶) **اجزای شیر** مادر باید یکنواخت و متشابه باشد. اگر چنین نباشد لازم است مادر برای اصلاح شیر خود با متخصص مشورت کند و از گیاهانی که به هضم غذا کمک می کنند استفاده کند تا شیرش یکنواخت شود.

۷) **کف** روی شیر نباید زیاد باشد. گاهی شیر مادران وقتی دوشیده می شود کف زیادی دارد که این نشانه وجود نفخ زیاد در بدن مادر است که می تواند از طریق شیر به نوزاد برسد و موجب نفخ و کولیک های نوزادی شود. در این شرایط لازم است با اصلاح تغذیه مادر و تقویت هضم و استفاده از داروهای گیاهی ضد نفخ شیر مادر اصلاح شود.

فاسد کننده های شیر:

حتی مادرانی که شیر آنها همه این هفت خصوصیت خوب را هم دارد ممکن است در شرایطی قرار بگیرند که شیرشان فاسد شود و بدیهی است شیر فاسد نمی تواند برای نوزاد مناسب باشد. بنابر این بهتر است سعی کنید کمتر در چنین شرایطی قرار بگیرید.

۱) **بارداری** می تواند شیر مادر را دچار مشکلاتی کند. اگر مادری حین شیر دهی مجدداً باردار شود به علت تغییرات هورمونی بدن و تقسیم غذا بین نوزاد و جنین، احتمال آسیب به هر دو بیشتر می شود.

۲) **غم و غصه** از بدترین فاسد کننده های شیر است. مادری که دچار افسردگی بعد زایمان شده و یا به دلایل مختلف از شرایط محیطی تا درونی مدام غصه می خورد، نمی تواند شیر مناسبی به نوزادش بدهد. به همین علت لازم است در دوران شیردهی به سلامت روان خودتان اهمیت بیشتری بدهید. ۳) **خوردن و نوشیدن غذاهای مضر، غذاهای مانده به مدت بیش از سه روز، فست فودها و نوشابه های گازدار و ...** نیز شیر را فاسد می کنند. اگر بعد از زایمان فرصت کافی برای پخت و پز پیدا نمی کنید و ترجیح می دهید، زیاد به رستوران بروید یا از بیرون غذا بگیرید، مراقب باشید که با این کار شیر خودتان را خراب نکنید. دست کم به جای خوردن فست فود می توانید از غذاهای سنتی مانند آبگوشت، سوپ جو و هلیم استفاده کنید که به تقویت شیر شما هم کمک می کنند.

۴) **مقاربت** به علت بالا بردن حرارت بدن می تواند باعث بد بویی و کم شدن مقدار شیر شود. بنابر این بهتر است در دوران شیر دهی دفعات آن کمتر شود.