بنام خدا

خودمراقبتی در دوران شیردهی؛ تلفیق طب نوین و طب سنتی

(جلد ۱)

مولفان:

مریم رحمتی

حنانه عباس زاده

سعیده ناروئی

فاطمه شهریاری

ناظر علمی:

مریم رحمتی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران – ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : رحمتی ، مریم ، ۱۳۷۷
عنوان و نام پدیدآورندگان : خودمراقبتی در دوران شیردهی؛ تلفیق طب نوین و طب سنتی/ مولفان :مریم رحمتی، حنانه عباس زاده ، سعیده ناروئی ، فاطمه شهریاری
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۸۶ ص.
شابک : ۹-۴۶۱-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
شناسه عباس زاده ، حنانه ، ۱۳۷۸
شناسه افزوده: ناروئی ، سعیده ، ۱۳۷۲
شناسه افزوده: شهریاری ، فاطمه ، ۱۳۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : خودمراقبتی در دوران شیردهی- تلفیق طب نوین و طب سنتی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی :۸۸۹۶۵۲۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : خودمراقبتی در دوران شیردهی؛ تلفیق طب نوین و طب سنتی
مولفان :مریم رحمتی- حنانه عباس زاده - سعیده ناروئی - فاطمه شهریاری
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی و تنظیم :الهام غفاری
طرح جلد: پریا فرجام
ناظر علمی: مریم رحمتی
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۵۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۹-۴۶۱-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir








فهرست

فصل اول:رازهای تغذیه مادرانه؛ از لقمه تا قطره جان ۵

مقدمه ۵

شکاف میان طب نوین و طب سنتی ۵

هدف این فصل: فلسفه تغذیه هوشمندانه ۶

درس اول: سفره رنگین شیرساز ۶

درس دوم: طبع خود را بشناس، غذایت را انتخاب کن ۱۰

درس سوم: آبرسانی هوشمندانه؛ فراتر از نوشیدن آب ۱۳

فصل دوم:بازسازی جسم و جان؛ بازیابی قوای ازدست‌رفته ۱۷

مقدمه ۱۷

نفاس؛ پنجره طلایی بازیابی ۱۷

بستن شکم؛ سنتی با پشتوانه علمی ۱۸

تغذیه ترمیمی و ماساژ رحم ۱۹

بازگشت ایمن به تحرک ۱۹

درس اول: نفاس و رسوم فراموش‌شده ۲۱

درس دوم: بستن شکم و ماساژ رحم؛ گنجی از طب سنتی ۲۴

درس سوم: بازگشت ایمن به تحرک؛ از قدم اول تا تناسب اندام ۲۷

فصل سوم:سلامت سینه‌ها؛ چشمه‌های بی‌پایان مهر ۳۳

مقدمه ۳۳

درس دوم: گنجینه طب سنتی برای سینه‌های سالم ۳۸

درس سوم: افزایش شیر؛ معجون عطمت طبیعت و علم ۴۱

فصل چهارم:آرامش مادر؛ کلید شیردهی موفق..... ٤٥

مقدمه ۴۵

درس اول: مدیریت خستگی و اختلال در خواب ۴۷

درس دوم: رویارویی با افسردگی پس از زایمان..... ۵۴

درس سوم: طبع روح خود را گرم نگه دارید..... ۵۹

فصل پنجم:زیبایی و سبک زندگی مادرانه؛ شکوفایی در نقش تازه ٦٩

مقدمه ۶۹

درس اول: روتین پوست و موی مادر شیرده ۷۰

درس دوم: معاشرت و زمانِ من؛ اکسیژن روح مادر ۷۴

درس سوم: جعبه کمک‌های اولیه طبیعی برای مادر و کودک ۷۸

بخش اول: برای نوزاد..... ۷۸

بخش دوم: برای مادر ۸۰

سخن پایانی ۸۲

منابع ۸۵

فصل اول

رازهای تغذیه مادرانه؛ از لقمه تا قطره جان

مقدمه

مادرانگی با پرسشی بی‌پایان درباره «کفایت» عجین شده است: آیا آنچه به فرزندم می‌دهم کافی است؟ این پرسش در دوران شیردهی، با هر لقمه‌ای که مادر برمی‌دارد گره می‌خورد. گویی هر وعده غذا، نه فقط تغذیه تن، که ساختن قطره‌قطره جان نوزاد است. اما در هیاهوی توصیه‌های رنگارنگ و اطلاعات پراکنده، مادر تازه‌زایمان‌کرده خود را در میان «باید»ها و «نباید»های متضاد می‌یابد؛ از تجویز مطلق ماءالشعیر و شیرپسته تا پرهیزهای بی‌پشتوانه که حاصلش گرسنگی، اضطراب و کاهش اعتمادبه‌نفس است. اینجا نقطه‌ای است که نیاز به دانشی نظام‌مند و مبتنی بر شواهد، فریاد رسای سکوت مادران می‌شود.

شکاف میان طب نوین و طب سنتی

دانش تغذیه نوین، نیازهای سلولی بدن مادر شیرده را با دقت ترسیم می‌کند. این دانش می‌آموزد که ساخت شیر، فرایندی وابسته به تأمین درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌های مشخص است؛ از پروتئین کافی برای کازئین شیر تا دوکوزاهگزانوئیک اسید [1]برای تکامل مغز نوزاد، و از کلسیم برای استخوان‌های مادر تا ویتامین د برای تنظیم خلق و ایمنی. اما آیا بدن انسان صرفاً یک ماشین زیست‌شیمیایی است؟ طب سنتی با نگاه کل‌نگر خود پاسخ منفی می‌دهد. این مکتب، غذاها را بر اساس کیفیتی به نام «طبع» دسته‌بندی می‌کند و باور دارد که هر لقمه پس از هضم، خلطی تولید می‌کند که مستقیماً بر کمیت و کیفیت

[1] ***Docosahexaenoic Acid***

شیر اثر می‌گذارد. شیر مادر در این نگاه، عصاره خون و محصول هضم چهارگانه است و هرچه خوراک مادر لطیف‌تر و متناسب با مزاجش باشد، شیر او قابلیت بیشتری برای ساختن بافت‌های محکم و روحیه‌ای متعادل در نوزاد خواهد داشت.

هدف این فصل: فلسفه تغذیه هوشمندانه

فصل پیش رو بر آن است تا شکاف میان این دو گنجینه دانش را از میان بردارد. ما نه فهرستی از غذاهای مفید، که فلسفه تغذیه هوشمندانه در شیردهی را مرور خواهیم کرد. از منابع پروتئین و ریزمغذی‌های حیاتی بر اساس شواهد علمی سخن خواهیم گفت و هم‌زمان، نقشه طبع‌شناسی مواد غذایی و ضرورت تطبیق رژیم با مزاج مادر را واکاوی می‌کنیم. هدف نهایی، دستیابی به اصل «آبرسانی هوشمندانه» است؛ درکی از اینکه نوشیدن مایعات به چه میزان، در چه زمانی و با چه کیفیتی می‌تواند رودخانه شیر را خروشان‌تر کند، بی‌آنکه کلیه‌ها را فرسوده یا اشتها را کور نماید. این فصل، آغاز هم‌زیستی آگاهانه میان مادر و آشپزخانه‌اش است؛ دعوتی برای تبدیل هر وعده غذا از وظیفه‌ای ملال‌آور به کنشی عاشقانه که هم تن مادر را ترمیم می‌کند و هم سلامتی، هوش و آرامش را به کام نوزاد می‌ریزد. تغذیه مادرانه، نه یک علم خشک، که هنر تبدیل لقمه به قطره جان است.

درس اول: سفره رنگین شیرساز

تصور کنید در آشپزخانه‌ای ایستاده‌اید که مواد اولیه‌اش نه فقط شکم شما، که جان نوزادتان را نیز سیر می‌کند. این تصویر، واقعیت فیزیولوژیک بدن یک مادر شیرده است. هر لقمه‌ای که برمی‌دارید، پس از طی مسیری پیچیده از هضم و جذب، به قطره‌های شیر بدل می‌شود. اما پرسش بنیادین اینجاست: کدام خوراکی‌ها شایسته حضور در این سفره مقدس هستند؟ پاسخ، نه در یک لیست ساده و محدود، که در درک فلسفه تغذیه شیردهی

نهفته است؛ فلسفه‌ای که بر سه ستون اصلی بنا شده: تأمین نیازهای افزایش‌یافته بدن مادر، تضمین کیفیت مطلوب شیر، و حفظ سلامت و نشاط خود مادر.

از منظر علم تغذیه نوین، بدن یک مادر شیرده به طور متوسط روزانه ۵۰۰ کالری بیشتر از دوران پیش از بارداری نیاز دارد. این عدد وسوسه‌انگیز، بسیاری را به سوی مصرف کالری‌های خالی از مواد شیرین و چرب سوق می‌دهد، غافل از اینکه کیفیت این کالری‌هاست که تعیین‌کننده سلامت مادر و نوزاد خواهد بود. پروتئین، نخستین و حیاتی‌ترین درشت‌مغذی در این دوران است. نیاز روزانه مادر شیرده به پروتئین حدود ۷۱ گرم است که این میزان، تقریباً ۲۵ گرم بیش از نیاز یک زن غیرشیرده است. پروتئین، ماده خام برای ساخت کازئین و پروتئین‌های وی شیر است و کمبود آن می‌تواند به تحلیل بافت عضلانی مادر و کاهش پروتئین شیر منجر شود. اما نکته کلیدی، تأمین این پروتئین از منابع متنوع و باکیفیت است.

تخم‌مرغ به عنوان یک پروتئین کامل با بالاترین ارزش بیولوژیکی، ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین که علاوه بر پروتئین، سرشار از دوکوزاهگزانوئیک اسید [۱]هستند، گوشت قرمز کم‌چرب برای تأمین آهن و روی، و حبوبات به‌ویژه عدس و نخود برای مادران گیاه‌خوار، باید به تناوب در سفره هفتگی حضور داشته باشند. پژوهش‌های منتشرشده در ژورنال معتبر Pediatrics نشان داده‌اند که مصرف منظم ماهی‌های چرب توسط مادر، با افزایش سطح دوکوزاهگزانوئیک اسید شیر و بهبود شاخص‌های تکامل بینایی و شناختی نوزاد ارتباط مستقیم دارد.

---

[۱] دوکوزاهگزانوئیک اسید: یک اسید چرب ضروری از خانواده‌ی امگا-۳ است. این ماده یکی از حیاتی‌ترین اجزای چربی‌های موجود در بدن انسان است که نقش‌های کلیدی در سلامت مغز، چشم و قلب ایفا می‌کند.

اما پروتئین، تنها قهرمان این داستان نیست. کربوهیدرات‌های پیچیده، سوخت اصلی برای تولید شیر هستند. مغز مادر شیرده برای تولید هورمون پرولاکتین که فرمانده اصلی شیرسازی است، به گلوکز نیاز دارد. اما این گلوکز باید از منابعی تأمین شود که قند خون را به آرامی افزایش داده و از نوسانات ناگهانی آن جلوگیری کنند. نان‌های سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، جو دوسر پرک، کینوا و سیب‌زمینی شیرین، انتخاب‌های هوشمندانه‌ای هستند که علاوه بر انرژی پایدار، فیبر، ویتامین‌های گروه ب و مواد معدنی را نیز به بدن مادر می‌رسانند. جو دوسر به‌ویژه در میان مادران شیرده محبوبیت خاصی دارد و شواهد علمی نیز از تأثیر مثبت آن بر افزایش حجم شیر حمایت می‌کنند. بتاگلوکان موجود در جو دوسر با تحریک ترشح پرولاکتین، به عنوان یک ماده شیرافزا عمل می‌کند.

در کنار درشت‌مغذی‌ها، دنیای ریزمغذی‌ها نیز اهمیتی حیاتی دارد. کلسیم، مشهورترین ماده معدنی در دوران شیردهی است. بدن مادر روزانه حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم از طریق شیر دفع می‌کند و اگر این میزان از طریق رژیم غذایی تأمین نشود، بدن بی‌رحمانه از ذخایر استخوانی مادر برداشت خواهد کرد. لبنیات کم‌چرب، بادام، کنجد، انجیر خشک و سبزیجات برگ‌سبز تیره مانند کلم پیچ، منابع عالی کلسیم هستند. آهن نیز که ذخایر آن پس از زایمان به شدت کاهش یافته، باید از طریق منابع حیوانی مانند جگر (با مشورت پزشک و در حد اعتدال)، گوشت قرمز و زرده تخم‌مرغ و منابع گیاهی همراه با ویتامین ث جبران شود. یک لیوان آب پرتقال تازه در کنار یک بشقاب عدس پخته، جذب آهن را تا سه برابر افزایش می‌دهد.

حال که از ضروریات علم نوین سخن گفتیم، نگاهی به آشپزخانه طب سنتی می‌اندازیم. حکمای قدیم، شیر مادر را «عصاره خون» می‌دانستند و معتقد بودند که خون، خود از هضم کامل و صحیح غذا در معده، کبد و عروق تولید می‌شود. بنابراین، نخستین گام برای

داشتن شیری مرغوب، تقویت قوه هاضمه و پرهیز از خوردنی‌هایی است که هضم را مختل می‌کنند. غذاهای سنگین، دیرهضم، بسیار چرب، بسیار شیرین، ترش و تند، از نگاه طب سنتی، خلط فاسد تولید می‌کنند که این خلط مستقیماً به شیر راه یافته و می‌تواند در نوزاد ایجاد نفخ، دل درد، اسهال یا اگزما کند.

اما طب سنتی صرفاً به پرهیز بسنده نمی‌کند، بلکه گنجینه‌ای از غذاهای شیرساز و مقوی ارائه می‌دهد. در رأس این گنجینه، غذاهایی با طبع گرم و تر قرار دارند که هم تولید شیر را زیاد می‌کنند و هم کیفیت آن را بهبود می‌بخشند. حریره بادام که از ترکیب آرد برنج، شیر و مغز بادام تهیه می‌شود، یک غذای کامل و زودهضم است که هم قوت مادر را بازمی‌گرداند و هم شیر را افزون و مغذی می‌کند. کباب گوشت بره، به‌ویژه اگر با ادویه‌های گرم مانند دارچین و زیره طعم‌دار شود، خون صالح و فراوان تولید می‌کند. شیره انگور و شیره خرما، به شرطی که با مصلحاتی مانند روغن بادام یا کنجد مصرف شوند، شیر را شیرین، غلیظ و نیروبخش می‌سازند. آش‌های ساده‌ای که با برنج، سبزی‌جات معطر مانند شوید و گشنیز، و مقداری گوشت گوسفند یا مرغ محلی پخته می‌شوند، از دیرباز بهترین سفره زنان نفاس بوده‌اند.

در نهایت، اصل اساسی در سفره رنگین شیرساز، تنوع و تعادل است. هیچ ماده غذایی جادویی وجود ندارد که به‌تنهایی تمام نیازهای مادر و نوزاد را تأمین کند. بشقاب مادر شیرده باید رنگین‌کمانی از رنگ‌ها و مزه‌ها باشد: قرمز گوجه و انار برای آنتی‌اکسیدان، سبز اسفناج و کاهو برای آهن و کلسیم، نارنجی هویج و کدو حلوایی برای بتاکاروتن، برنج سفید و جو برای انرژی، و قهوه‌ای مغزها برای چربی‌های سالم. این تنوع، نه فقط سلامت جسم، که سلامت روان مادر را نیز تضمین می‌کند. غذا خوردن در دوران شیردهی نباید به یک وظیفه شاق و پراضطراب بدل شود. مادر باید از طعم‌ها لذت ببرد، با آرامش غذا بخورد و

باور داشته باشد که بدن او، این کارخانه شگفت‌انگیز آفرینش، از همین مواد ساده، بهترین نسخه اختصاصی را برای نوزاد یگانه‌اش می‌سازد. سفره شیرساز، سفره‌ای است که با عشق پهن می‌شود، با دانش چیده می‌شود و با آرامش خورده می‌شود.

درس دوم: طبع خود را بشناس، غذایت را انتخاب کن

بدن انسان، این کارخانه شگفت‌انگیز زیست‌شیمیایی، با هر فردی راز و رمزی منحصربه‌فرد دارد. دو مادر شیرده را تصور کنید که هر دو از یک رژیم غذایی واحد پیروی می‌کنند؛ یکی سرحال، پرشیر و آرام است و دیگری دچار نفخ، کم‌شیری و بی‌حوصلگی. راز این تفاوت کجاست؟ پاسخ را باید در یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم طب سنتی جست‌وجو کرد: مزاج یا طبع. این مفهوم که شالوده پزشکی کهن ایرانی-اسلامی را می‌سازد، بر این اصل استوار است که هر انسانی آمیزه‌ای منحصربه‌فرد از چهار عنصر اصلی (آتش، هوا، آب و خاک) و چهار خلط (صفرا، دم، بلغم و سودا) است و این آمیختگی، کیفیتی غالب به نام مزاج را در او پدید می‌آورد. مزاج هر فرد بر تمام ابعاد حیات او، از جمله هضم، متابولیسم، خلق‌وخو و در دوران شیردهی، بر کمیت و کیفیت شیرش سایه می‌افکند.

اما مزاج چیست و چگونه شناخته می‌شود؟ مزاج در یک تعریف ساده، کیفیت غالب بر بدن است که از دو محور اصلی «گرمی-سردی» و «تری-خشکی» تشکیل می‌شود. برهم‌کنش این دو محور، چهار مزاج اصلی ساده (گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر، سرد و خشک) و یک مزاج معتدل را پدید می‌آورد. مادر دارای مزاج گرم و تر (دموی)، معمولاً بدنی ورزیده و پرانرژی، اشتهای خوب، عروق برجسته و پوستی گرم و مرطوب دارد. شیر او معمولاً فراوان و غلیظ است، اما مستعد فساد سریع و ایجاد دمل در نوزاد است. مادر گرم و خشک (صفراوی)، لاغراندام، پرجنب‌وجوش، با اشتهای بالا اما میل اندک به آب است. شیر او کم‌حجم اما بسیار گرم و تند است و ممکن است نوزاد را بی‌قرار و مستعد زردی کند. مادر

سرد و تر (بلغمی)، بدنی نرم و پر از رطوبت، پوستی سفید و خنک و تمایل به خواب زیاد دارد. شیر او رقیق و آبکی است و نوزاد را زود گرسنه می‌کند و ممکن است موجب نفخ و رفلاکس شود. مادر سرد و خشک (سوداوی)، لاغر با پوستی تیره و خشک، کم‌خواب و بسیار فکور است. شیر او کم و غلیظ است و نوزاد مستعد یبوست و قولنج خواهد بود.

شناخت این نشانه‌ها تنها گام اول است. گام دوم و حیاتی‌تر، انتخاب غذاهای متناسب با مزاج یا به تعبیر طب سنتی، بهره‌گیری از «مصلحات» و پرهیز از «مفسدات» است. در طب سنتی، هر ماده غذایی نیز دارای مزاج است و مصرف آن می‌تواند مزاج بدن را به سمت گرمی، سردی، تری یا خشکی سوق دهد. هدف، ایجاد تعادل است. مادر صفراوی که مزاجی گرم و خشک دارد، باید از غذاهای گرم و خشک مانند ادویه‌های تند، سیر و پیاز خام، چیپس، بادام‌زمینی و گوشت‌های سرخ‌کرده بسیار بپرهیزد و در عوض به غذاهای سرد و تر مانند ماست و خیار، کدو سبز، اسفناج پخته، سوپ جو، آلو و زرشک روی آورد. او باید آب انار شیرین بنوشد و سالاد کاهو را با سکنجبین میل کند. این تعدیل مزاج، شیر تند و آتشین او را خنک و معتدل می‌سازد و بی‌قراری نوزاد را فرو می‌نشاند.

در مقابل، مادر بلغمی که سردی و تری بر بدنش غالب است، باید از آب سرد و یخ، ماست، دوغ، ترشیجات، میوه‌های تابستانی مانند هندوانه و طالبی و سبزی‌های خام مانند کاهو به شدت بپرهیزد. سفره او باید با غذاهای گرم و خشک مانند نان گندم کامل، نخودآب، گوشت بره یا شتر، زیره، دارچین، زنجبیل و خرما زینت یابد. مصرف عرق نعناع و زیره پس از غذا برای او معجزه می‌کند. این تغییر ساده، شیر رقیق و آبکی او را غلیظ‌تر و مغذی‌تر کرده و نفخ و دل‌درد نوزاد را تسکین می‌دهد.

نکته بسیار مهم این است که مزاج در دوران بارداری، زایمان و شیردهی دچار نوسان می‌شود. بارداری به‌خودی‌خود تمایل بدن را به سمت گرمی می‌برد و زایمان به دلیل

خونریزی، یک شوک سردی‌دهنده به بدن است. بنابراین، اصل کلی در دوران نفاس و شیردهی، پرهیز از سردی‌جات شدید و تأکید بر گرمی‌های ملایم و معتدل است، اما این قاعده باید با توجه به مزاج پایه‌ای هر مادر تعدیل شود. یک مادر بلغمی به گرمی‌جات قوی‌تری نیاز دارد، در حالی که یک مادر صفراوی باید در مصرف همان گرمی‌جات ملایم نیز احتیاط کند.

امروزه علم تغذیه نوین نیز به شکلی دیگر به مفهوم «تغذیه فردمحور» رسیده است. پژوهش‌های نوین در حوزه nutrigenomics[1] یا ژنومیک تغذیه نشان می‌دهند که واکنش هر فرد به یک ماده غذایی خاص، تحت تأثیر ژن‌های او، میکروبیوم روده‌اش و شرایط متابولیک منحصربه‌فردش قرار دارد. این همان مفهومی است که حکمای ما قرن‌ها پیش با زبان مزاج‌شناسی بیان کرده‌اند. پس مادر عزیز، بدن تو یگانه است و نوزادت نیز یگانه. گوش به زنگ واکنش‌های بدنت و فرزندت باش. اگر پس از خوردن یک غذا، خودت دچار سنگینی و کسلی شدی یا نوزادت بی‌قرار، نفاخ یا بدخواب شد، آن غذا هر قدر هم که در فهرست «غذاهای مفید» جای گرفته باشد، برای تو و فرزندت مفید نیست. شناخت طبع و انتخاب غذا بر اساس آن، نه یک تجمل، که ضرورت یک شیردهی موفق و لذت‌بخش است. اینگونه، آشپزخانه‌ات به داروخانه‌ای بدل می‌شود که در آن، هر وعده غذا نسخه‌ای شفابخش برای تو و قطره‌ای جان برای نوزادت خواهد بود.

[1] علمی است که به بررسی رابطه میان ژنوم و تغذیه و سلامت انسان می‌پردازد.

درس سوم: آبرسانی هوشمندانه؛ فراتر از نوشیدن آب

همه ما این توصیه آشنا را بارها شنیده‌ایم: «برای شیر زیاد باید آب زیاد بنوشی.» این جمله اگرچه نادرست نیست، اما تصویری ناقص و گاه گمراه‌کننده از واقعیت پیچیده هیدراتاسیون در دوران شیردهی ارائه می‌دهد. پرسش اینجاست: آیا صرف نوشیدن حجم بالایی از آب، تضمینی برای جاری شدن رودخانه شیر است؟ پاسخ علم تغذیه و طب سنتی به این پرسش، قاطعانه منفی است. آبرسانی هوشمندانه، نه یک عمل مکانیکی ساده، که هنری است متکی بر شناخت زمان، کیفیت، دمای نوشیدنی و مهم‌تر از همه، توانایی بدن در استفاده مؤثر از مایعات دریافتی.

بیایید از دریچه فیزیولوژی محض به موضوع بنگریم. شیر مادر از ۸۷ تا ۹۰ درصد آب تشکیل شده است و یک مادر شیرده به طور متوسط روزانه ۷۰۰ تا ۸۵۰ میلی‌لیتر آب از طریق شیر از دست می‌دهد .این عدد در کنار نیاز پایه بدن به آب، ضرورت دریافت کافی مایعات را بدیهی می‌سازد. اما بدن انسان یک ظرف نیست که با ریختن آب در آن، شیر سرریز شود. سازوکار تنظیم مایعات بدن بسیار هوشمندانه‌تر از این حرف‌هاست. نوشیدن آب مازاد بر نیاز، نه تنها حجم شیر را افزایش نمی‌دهد، بلکه با رقیق کردن خون و کاهش غلظت الکترولیت‌ها، به‌ویژه سدیم، پیامی متناقض به کلیه‌ها می‌فرستد. کلیه‌ها برای حفظ تعادل اسمزی، شروع به دفع سریع آب می‌کنند و نتیجه آن خواهد بود که مادر شیرده، به جای بهره‌مندی از این مایعات، مدام در رفت‌وآمد به دستشویی خواهد بود و حتی ممکن است با کاهش سدیم خون، دچار علائمی چون سردرد، خستگی و تهوع شود. پژوهش‌های بالینی نشان می‌دهند که نوشیدن «بیش از حد تشنگی» تأثیر معناداری بر حجم شیر ندارد و تنها نوشیدن «تا حد رفع تشنگی» کفایت می‌کند. سیگنال تشنگی، مطمئن‌ترین راهنمای مادر شیرده است؛ سیگنالی که بدن با ظرافت تمام آن را تنظیم می‌کند و در

طول شیردهی به دلیل ترشح هورمون اکسی‌توسین که محرک تشنگی نیز هست، به طور طبیعی افزایش می‌یابد.

اما اگر اصل بر نوشیدن تا رفع تشنگی است، پس راز «آبرسانی هوشمندانه» در چیست؟ راز در کیفیت مایعات و زمان نوشیدن آنها نهفته است. آب خالص اگرچه حیاتی است، اما به تنهایی نمی‌تواند الکترولیت‌ها و ریزمغذی‌های ازدست‌رفته از طریق شیر را جبران کند. مادر شیرده به نوشیدنی‌هایی نیاز دارد که علاوه بر آب، حاوی پتاسیم، منیزیم، کلسیم و مقدار اندکی سدیم و قند طبیعی باشند. در اینجاست که طب سنتی با گنجینه بینظیر خود از شربت‌ها و دمنوش‌های طبیعی به میدان می‌آید. شربت سکنجبین که از ترکیب سرکه طبیعی، عسل و آب تهیه می‌شود و با عرق نعناع طعم‌دار می‌گردد، یک نوشیدنی متعادل‌کننده مزاج و بازکننده انسدادهای ظریف مجاری شیر است. شربت ریباس، شربت آلو و شربت زرشک نیز برای مادران با مزاج گرم، حکم کولری برای بدن دارند و از غلیظ شدن و تندی شیر می‌کاهند. در مقابل، برای مادران بلغمی و سردمزاج، دمنوش‌های گرم و مقوی توصیه می‌شود. دمنوش زیره و رازیانه، نه تنها به دلیل خواص استروژنیک خود محرک ترشح شیر هستند، بلکه با گرم کردن معده و کبد، فرایند هضم را بهبود بخشیده و به تولید خون صالح و در نتیجه شیر مرغوب کمک می‌کنند. یک قاشق چای‌خوری زیره سبز و یک قاشق چای‌خوری رازیانه را در قوری بریزید، آب جوش بیفزایید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه دم بکشد. نوشیدن یک فنجان از این دمنوش پس از هر وعده غذا، معجزه می‌کند.

زمان نوشیدن نیز کلیدی طلایی است. نوشیدن حجم زیادی آب در حین غذا، شیره‌های گوارشی را رقیق کرده و هضم را مختل می‌کند. در طب سنتی توصیه می‌شود که نوشیدنی‌ها نیم ساعت پیش از غذا یا یک تا دو ساعت پس از غذا میل شوند. همچنین،

نوشیدن یک لیوان نوشیدنی گرم درست پیش از شروع شیردهی، با تحریک رفلکس جهش شیر، جریان شیر را برای نوزاد آسان‌تر می‌کند. این نوشیدنی می‌تواند یک فنجان شیر گرم با عسل و دارچین، یک لیوان دمنوش بابونه یا حتی آب جوشیده ولرم باشد. گرمای نوشیدنی، عضلات صاف مجاری شیر را شل کرده و راه را برای خروج شیر هموار می‌سازد.

نکته مغفول دیگر، آبرسانی از طریق غذاست. بخش قابل توجهی از آب مورد نیاز بدن می‌تواند از طریق مصرف میوه‌ها و سبزیجات آبدار تأمین شود. خیار، کاهو، کرفس، هندوانه، طالبی، مرکبات و به‌ویژه سیب، منابع عالی آب ساختمند هستند. این آب که در بستر فیبر گیاهی محبوس شده، به تدریج آزاد می‌شود و برخلاف آب آزاد، بار ناگهانی به کلیه‌ها تحمیل نمی‌کند. سوپ‌ها و آش‌های رقیق نیز از بهترین اشکال آبرسانی به مادر شیرده هستند. یک کاسه سوپ مرغ با سبزیجات تازه، هم آب بدن را تأمین می‌کند، هم پروتئین و ریزمغذی‌ها را به شکلی زودهضم و لطیف به بدن می‌رساند و هم با گرمای خود، روح مادر خسته را نوازش می‌دهد.

در نهایت، فراموش نکنیم که مهم‌ترین نشانه کفایت آبرسانی، رنگ ادرار است. ادرار زرد کمرنگ و شفاف، نشانه تعادل مطلوب مایعات در بدن است. اگر ادرار پررنگ و تیره شد، بدن زنگ خطر کم‌آبی را به صدا درآورده و اگر کاملاً بی‌رنگ شد، احتمالاً در نوشیدن آب زیاده‌روی کرده‌اید. آبرسانی هوشمندانه، نه یک رقابت برای نوشیدن لیوان‌های بیشتر، که یک گفت‌وگوی آگاهانه با بدن است. به ندای تشنگی گوش دهید، نوشیدنی‌های طبیعی و متناسب با مزاجتان را در زمان‌های درست بنوشید، از میوه‌ها و سوپ‌ها غافل نشوید و با آرامش، اجازه دهید این مایعات حیات‌بخش، مسیر طبیعی خود را از معده به غدد شگفت‌انگیز سینه‌هایتان بیابند و به قطره‌های زلال شیر بدل شوند.