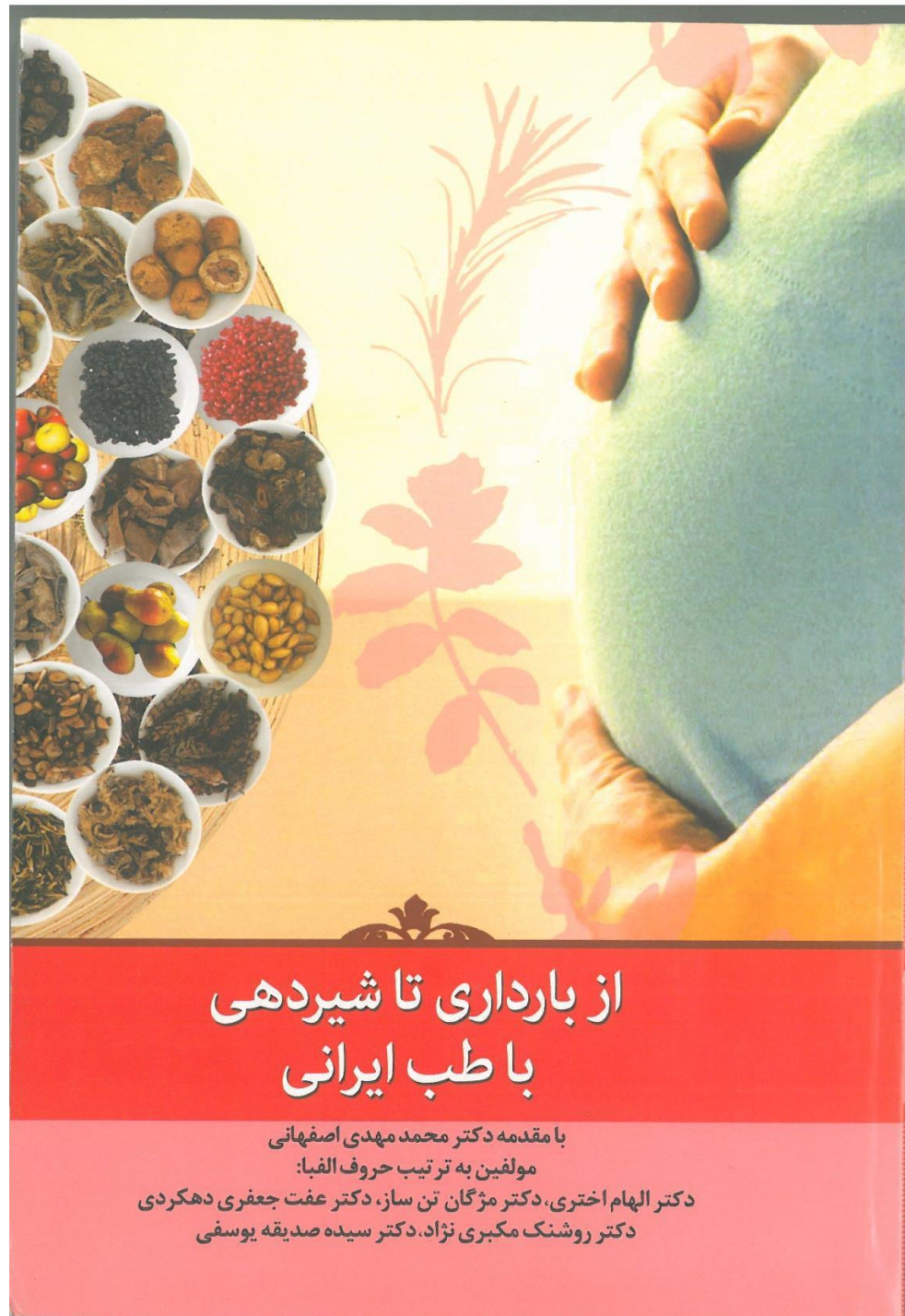


تغذیه با شیر مادر از دیدگاه طب ایرانی

منبع:



از بارداری تا شیردهی با طب ایرانی

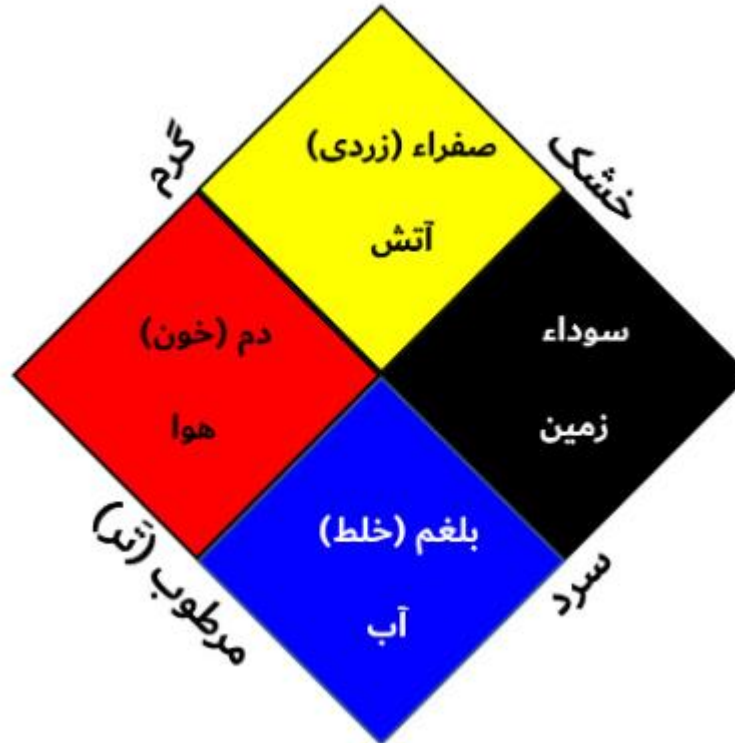
با مقدمه دکتر محمد مهدی اصفهانی

مؤلفین به ترتیب حروف الفبا:

دکتر الهام اختری، دکتر مژگان تن ساز، دکتر عفت جعفری دهکردی

دکتر روشنگر مکبری نژاد، دکتر سیده صدیقه یوسفی

تشخیص انواع مزاج ها (۴ گانه) بلغمی، صفراوی، دموی و سوداوی در طب سنتی



- سازمان جهانی بهداشت از ۳۰ سال گذشته برای تحقق اهداف خود در مورد پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقا سلامت، دستور تمرکز بیشتر بر روی طب سنتی داده است.
- طبق نظر محققان ایرانی، می‌توان گفت که تظاهرات گرمی و سردی مزاج ارتباط مستقیمی با نوع متابولیسم بدن دارد.
- این اعتقاد نه تنها در طب سنتی ایران، بلکه در طب سنتی چین و هند و اسپانیولی تبارها و سایر ملل نیز دیده می‌شود.



منظور از اخلاط چهارگانه چیست؟

- خلط، مایعی است که به گفته پزشکان دوران باستان می‌تواند مزاج، شخصیت و سلامتی هر فرد را کنترل کند. بسیاری از پزشکان دوران باستان، مایعات مختلفی که از بدن خارج می‌شد را بررسی کرده‌اند. آن‌ها با بررسی این مایعات توانسته‌اند به نتایجی درباره مایعات موجود در بدن و نقش آن‌ها در بیماری‌ها دست یابند.

اخلاط چهارگانه

سرد و خشک (سودا)

Melancholic Type



سرد و تر (بلغم)

Phlegmatic Type



گرم و خشک (صفرا)

Choleric Type



گرم و تر (دم)

Sanguine Type



- فرضیه اخلاط چهارگانه در یونان باستان، یعنی حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، مشهور بوده است. این فرضیه که توسط بقراط توسعه یافته است، از کارهای پزشکی ارسطو نشأت می‌گیرد. بعداً یک فیلسوف رومی به نام گالن به کارهای بقراط پیوست.



- در حالی که بقراط روی جنبه‌های سلامتی و بیماری مربوط به اخلاط چهارگانه کار می‌کرد، گالن ارتباط میان مزاج و شخصیت با تعادل اخلاط چهارگانه را بررسی می‌کرد. معرفی اخلاط چهارگانه یک پیشرفت مهم در علم پزشکی محسوب می‌شد.

- در آن زمان، متفکران یونانی در تلاش بودند برای وقایع اطراف خود دلایل طبیعی پیدا کنند و تفکرات فرامادی مانند دخالت ارواح و سرزنش الهی را کنار بگذارند. این تلاش‌ها به علم پزشکی نیز راه یافت.

- یونانیان بر این باور بودند که همه چیز از چهار عنصر هوا، آب، آتش و زمین تشکیل شده است. این عناصر با چهار فصل در ارتباط بودند.

• تئوری اخلاط چهارگانه یک قدم بزرگ در علم پزشکی بود. زیرا پزشکان را تشویق می کرد که به دنبال دلایل طبیعی برای بیماری ها بگردند و برای آن ها درمان های طبیعی تجویز کنند. برای مثال اگر کسی تب داشته باشد، یعنی خون در بدن او زیاد است. در این صورت برای درمان بیمار باید خون اضافه خارج شود.

• بقراط و دیگر پزشکان یونانی باور داشتند که تعادل اخلاط چهارگانه در فصل مخصوص به آن ها، بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرد. استفاده از اخلاط چهارگانه برای تشخیص بیماری ها باعث شد پزشکان برای درمان بیماری به دنبال علائم آن باشند. این اولین بار بود که برای تشخیص بیماری، مشاهدات بالینی از بیمار صورت می گرفت.





- در واقع بر اساس طب سنتی، مزاج کیفیتی است که از مخلوط شدن عناصر چهار گانه یعنی آب و آتش و باد و خاک در بدن به وجود می آید. از این رو با تاثیر گذاشتن این عناصر بر بدن، ۹ حالت به وجود می آید که ۴ تا از ۹ حالت مزاج های اصلی انسان می باشد.

- مزاج انسان از دوران جنینی شکل می گیرد و هرگز تغییر نمی کند. مطالعات نیز نشان داده اند که مزاج ثابت است و به عنوان وسیله ای برای کمک به تعیین واکنش ما در برابر شرایط به کار می رود.

- این نتایج در واقع راهی برای شناخت ویژگی های ثابت شخصیت هر انسانی است. مطالعه ای، اخیرا ثابت کرد که مزاج توسط فرآیندهای ساقه مغز تعیین می شود. هر فرد یک ساقه مغز منحصر به فرد دارد که نمی تواند در طول زندگی خود تغییر کند.

- در نهایت پس از سقراط و جالینوس، این ابن سینا بود که ۹ مزاج را برای انسان در نظر گرفت: سرد، گرم، خشک، تر (به عنوان مزاج‌های مفرد) و سرد و خشک، سرد و تر، گرم و خشک و گرم و تر (به عنوان مزاج‌های مرکب) و مزاج معتدل.
- اما بعدها مشخص شد که مزاج‌های منفرد و معتدل به معنای حقیقی وجود ندارند و مزاج‌های رایج همان مزاج‌های مرکب ذکر شده هستند که با عنوان‌های دیگر مزاج سودایی یا سرد و خشک، بلغمی یا سرد و تر، صفراوی یا گرم و خشک و دموی یا گرم و تر مطرح شدند.



هر خلط مشخصه‌های منحصر به فردی دارد:



بلغم با زمستان، آب و سالمندی
در ارتباط است.



سودا به پاییز، خاک و میانسالی
مربوط می‌شود.



صفر متعلق به تابستان، خشم،
آتش و جوانی است.



دم مربوط به بهار، اشتیاق، هوا و
کودکی است.

اخلاط چهارگانه مشخصه‌های بسیاری دارند که برای توصیف جنبه‌های مختلف زندگی روزانه و استفاده مناسب از روش‌های سنتی برای درمان بیماری‌ها بسیار سودمندند.

• به طور کلی می‌توان گفت که همه افراد در یکی از دو گروه سردمزاج یا گرممزاج هستند. از نظر متخصصان طب سنتی هر فرد بر اساس علائم بالینی خود یعنی حرارت بدن، رنگ چهره، خصوصیات نبض، وضعیت روحی، کیفیت مواد دفعی و غیره می‌تواند در یکی از این دو دسته قرار بگیرد.

• نکته قابل توجه این است که غذاها و داروها نیز دارای مزاج خاص خود هستند و به همین دلیل هر فرد باید متناسب با نوع مزاج خود غذاهای خاصی را حذف و یا بیشتر مصرف کند.

غلبه دم	غلبه بلغم	غلبه سودا	غلبه صفرا
ميل به تناول شیرینی یا گرمی سرخ چشم، بدن و زبان شیرینی دهان جوش سرخ دمل پوستی خونریزی لثه و یا معده گرانی اصل چشم، سر و شقیقه گندنی ذهن و خون گسالت در اوقات شبانه روز پر حساسی عروق و پری نبض	ترمی ملمس آروغ ترش گسالت گند ذهنی نیش گند و نرم دیدن برف و آب در خواب کم حواسی درد معده ترشح بینی سفیدی ادرار	تیرگی رنگ کثرت لکه‌های تیره در پوست زخم‌های مقاوم اشتهای کاذب (سیری زودرس) بی‌اشتهایی سوزش معده درد زیر شکم وسواس فکری خواب هولناک و اشیا سیاه کاهش میل جنسی	زردی چشم درشتی زبان تلخی زبان خشکی دهلیز بینی حالت تهوع التهاب فم معده دیدن اشیا زرد در خواب جوش سر سفید در بدن اشتهای کم خارش بدن

ساختار روانی طبایع سرد

قدرت کم بدنی، کاهش کارکرد اعصاب، طغیانه غلبه سرد مزاج، بلغم، آزار و تسخیم بدین و حساسیت جو، دور اندیش و با احتیاط، بدون شجاعت، روابط اجتماعی ضعیف، حافظه و قدرت تمرکز ضعیف، سیور، دیر خشم، کم انرژی، سوداوی، کم معاشرت، طایع صفرات قلبی دقیق، مستحکم، دور اندیش، اغلب سمج، مستعد افکار و خیالات و فن و کمال، حافظه معمولی، کینه ای، اندر از در تمام کارها تکبیر جنبه عقلی امور

غلبه سرد و تر

سفیدی قارور و کثرت نزلات، رذات حال در سرد مزاج، سفیدی رنگ سردی ملمس، ضعف هضم، قلت معاش

غلبه گرم و خشک

سرخ و زردی صورت، تشنگی، گر از گرما رنگینی قارور، گرمی ملمس، سرعت و توانمندی، بی‌قراری در گرما

ساختار روانی طبایع گرم

قدرت بالای بدنی، افزایش کارکرد اعصاب، مختلف غلبه به علت گرمی

دهون، آرام، خوش خلق، صمیمی، شجاع، جسور، پرهیز و پرهیز، بی‌قوال، سرزنده و اغلب بی‌حساب و کتاب، صبور، اندامی قابل کنترل در هنگام عصبانیت

صفراوی، حافظه و قدرت یادگیری بالا، پسمسار پر جنب و جوش، پاهوش، فعال، روابط اجتماعی قوی، زود خشم و بی‌قرار و عجول، پاهوشانی پس از خشمگین شدن

غلبه سرد و تر

سوداوی، آب دهن و بینی، سو هضم، کثرت خواب، نور و پاک، هیئت شکم اذیت از تناول رطب

غلبه سرد و خشک

لاغری، خشکی، اذیت از خشکی، بی‌حواسی، سو حال در پاهیز



- به عنوان مثال امروزه تبلیغات زیادی در خصوص مصرف ماهی می شود.
- اکثر افراد بر این باورند که اگر در هر هفته چندین بار ماهی مصرف کنند سلامت خود را تضمین می کنند.
- این در صورتی امکان پذیر است که افراد برای مصرف ماهی باید به شرایط جنسی و سنی و مزاجی و زمان مصرف ماهی و نوع پخت ماهی و .. توجه داشته باشند.

مزاج گرم و خشک یا صفراوی:

- برای شناخت این مزاج باید توجه داشته باشید که اصولاً افرادی که دارای این نوع مزاج هستند لاغر اندام هستند.
- استخوان بندی این گروه درشت است و رنگ سفیدی چشم و پوست این افراد کمی به زردی می زند.
- افرادی که دارای این مزاج هستند به شدت گرمایی هستند و در تابستان دچار مشکل می شوند. از این رو در اکثر مواقع دچار عطش و خشکی دهان می شوند.
- از خصوصیات رفتاری این گروه می توان گفت که معمولاً این افراد بسیار پرنرژی و پرتحرک و پرجنب و جوشی هستند.
- علاوه بر اینکه باهوش و زیرک هستند بسیار زود عصبانی می شوند و به همان سرعت بسیار زود نیز آرام می شوند.
- همچنین افراد دارای این مزاج بسیار پرحرف هستند.



- از دیگر ویژگی های مزاج صفراوی این است که این دسته از افراد تمایل زیادی به خوردن ترشیجات مانند ترشک و سرکه و لواشک و .. دارند.
- همچنین از دیگر عادات غذایی این گروه این است که تمایل زیادی به خوردن غذاهای سرد نظیر خیار و کاهو و هندوانه دارند و تمایل به خوردن شیرینیجات در آن ها بسیار کم است.
- مواد غذایی مفید برای آن ها: سیب، شاتوت، اسفناج، خیار، زردآلو، کدو، زرشک، انار و هلو می باشد. آناناس، موز، ادویه های تند، انجیر، گردو، غذاهای سرخ شده، گوشت گاو، خربزه و فندق از جمله مواد غذایی مضر و بد برای این افراد می باشد.



- گاهی چهره و سفیدی چشم آنها به زردی می‌زند. اکثراً بینی و لب و زبان آنها خشک است و گاهی حس تلخی دارند. در حالی که عطش آنها زیاد است؛ اما اشتها کمی دارند. به خوبی لاغر می‌مانند و حافظه عالی دارند. از آنجایی که تحریک‌پذیر هستند، خواب کمی دارند و متأسفانه زود عصبانی می‌شوند.

- پوستی کدر و خشک و همیشه بدن گرمی دارند. به همین دلیل به سرما علاقه زیادی دارند. تمایل دارند سریع راه بروند و با عجله حرف می‌زنند. بیشتر بیماری‌های آنها در فصل تابستان و بخصوص در سنین جوانی بروز می‌کند.

نشانه های مزاج صفراوی

طبع گرم و خشک ، سن شیوع: جوانی - از 20 تا 40 سالگی
صفرا ترشحات کبد است که رنگ آن زرد که جزء آتش بوده،
گرم و خشک است و گرمای زیاد تولید می‌کند. در این افراد
زردی چهره و چشم و زبان دیده می‌شود.

جوش و آکنه در صفراوی‌ها بیشتر در پیشانی، صورت و گونه
بروز می‌کند. کم مو، لاغر و باریک اندام هستند و خشکی اندام
ها دیده می‌شود. مزاج خشک موجب لاغری افراد می‌گردد.
نمی‌توان آنها را به راحتی جاق کرد. کم اشتها هستند.

رگ های بدن برجسته است. معمولاً دستهای گرمی دارند.

گمگاه دچار عصبانیت آنی میشوند. دارای استعداد خشونت و
خلفی، پالیز و زمستان را دوست دارند. تند و تیز و بیقرارند.

غذاهای مناسب مزاج صفاوی

- چون طبع گرم و خشکی دارند؛ مصرف زیاد پیاز، سیر، ادویه‌های تند، بادنجان، گوشت گاو و غیره، علائم آن‌ها یعنی بی‌خوابی، خشکی پوست، تپش قلب و اضطراب را تشدید خواهد کرد.
- به همین دلیل بهتر است غذاهایی با طبع سرد و تر مانند سوپ جو با گوشت مرغ، آش ماست با گوشت مرغ و شیربرنج
- و نوشیدنی‌هایی مانند شربت لیمو، ماء‌الشعیر طبی و شربت سکنجبین و خیار بیشتر مصرف کنند. چرا که باعث افزایش دفع اسیدهای صفاوی می‌شوند.

ارکان	مزاج	فصل	سن	زمان روزانه
هوا	گرم و تر (دم)	بهار	صفر تا ۳۰ سالگی	صبح
آتش	گرم و خشک (صفرا)	تابستان	۳۰ تا ۴۰ سالگی	ظهر
خاک	سرد و خشک (سودا)	پائیز	۴۰ تا ۶۰ سالگی	عصر
آب	سرد و تر (بلغم)	زمستان	۶۰ سال به بالا	شب

مزاج گرم و تر یا دموی:

- افرادی که دارای این مزاج هستند دارای پوستی سرخ و سفید و هیכלی درشت می باشند. این افراد دارای موهای پرپشتی هستند و تحمل گرما و سرما را ندارند. در واقع این افراد نه گرمایی هستند و نه سرمایی ولی در کل در سرما تحمل بیشتر دارند.



- این دسته از افراد هم قدرت حرکات بدنی خوبی دارند و هم از قدرت هضم و اشتهاى خوبى برخوردارند. همچنین این افراد نسبت به سایر مزاج های دیگر در ابتلا به فشار خون و بیماری های قلبی استعداد بیشتری دارند.

- از نظر رفتاری افرادی که دارای مزاج دموی هستند اعتماد به نفس بالایی دارند و بسیار جسور و شجاع هستند. این افراد بسیار ریسک پذیر هستند و همچنین نظمشان از افراد صفراوی کمتر است.

- این دسته از افراد بسیار مهربان و آرام هستند ولی در صورت عصبانی شدن دست به کارهای خطرناک می زنند.

- میل به رهبری در این افراد بسیار بالاست. ذائقه غذایی این گروه هم به شیرینی می کشد و هم به ترشی و در کل تمام غذاها را می خورند.

- هلو، خاکشیر، انجیر، نان جو، سوپ یا آش، برگ زردآلو، تخم ریحان و .. از جمله مواد غذایی بسیار مفید برای این افراد با این طبع می باشد.

- آب یخ، بادنجان، سرکه، سیر، چای، ترشی و نوشابه نیز از جمله مواد غذایی است که به هیچ وجه مناسب این افراد نمی باشد.



- اکثرا رنگ چهره، زبان و چشم آن‌ها سرخ و هیکل قوی و درشتی دارند. معمولا کسل هستند و به همین دلیل خواب سنگین و زیادی دارند.

- قبل و بعد از خواب مدام دهان‌دره می‌کنند و حتما باید بدن خود را کش‌وقوس بدهند. بسیار اجتماعی و خوش‌اخلاق هستند و دوست دارند در جمع بگو و بخند کنند.

- شجاع هستند و مدیریت عالی دارند؛ اما مطالب جدید را به سرعت درک نمی‌کنند و گاهی هم زود فراموش می‌کنند.

- برخلاف مزاج صفاوی، مزه دهان این افراد شیرین است. گاهی ممکن است دچار خونریزی بینی و لثه شوند. اکثر اختلالات آن‌ها در فصل بهار بروز می‌کند.



غذاهای مناسب مزاج دُموی

- از آنجایی که طبع گرم و تری دارند؛ صرف بیش از حد ادویه‌های تند، خیارشور، گوشت گاو، تخم‌مرغ، خرما و غیره، مشکلات آن‌ها یعنی پرخواهی، سردرد، خستگی، چاقی و تپش قلب را تشدید خواهد کرد.
- پس بهتر است غذاهایی با طبع سرد و خشک مانند سوپ جو، خورشت آلو، گوشت ماهی و مرغ پخته شده و نوشیدنی‌هایی مانند آب‌زرشک، آب خنک و چند قطره لیموترش بیشتر مصرف کنند.





مزاج سرد و خشک یا سوداوی:

- افرادی که دارای این مزاج هستند معمولاً دارای پوست سفید و سرمایی هستند. به این صورت که این افراد به راحتی در سرما گرم نمی شوند. همچنین این افراد نسبت به سه گروه دیگر بیشتر تمایل به خوابیدن دارند. از این رو بیشتر اوقات احساس ضعف و کمبود انرژی دارند.
- خصوصیات رفتاری این دسته از مزاج ها نظم و ترتیب و دوراندیشی زیاد است. همچنین افرادی که دارای این مزاج هستند بسیار افراد دقیقی هستند که میل زیادی به تحلیل و ارزیابی دارند. لذا افرادی که دارای این دسته هستند از نظر روانشناسی افراد درونگرا شناخته می شوند.
- ذائقه غذایی این دسته از افراد این است که علاقه زیادی به خوردن شیرینیجات و غذاهای طبع گرم دارند و تمایلی به خوردن غذاهای سرد مانند خیار و کاهو ندارند.

- اصولاً چهره تیره و پوست خشک و کم‌آبی دارند. غلظت خون آن‌ها بالاست و معمولاً دچار سوزش سر معده، گرفتگی عضلات پشت ساق پا، گرفتگی گلو، اشتهای کاذب و لکه‌های تیره پوستی هستند.
- اصولاً در فصل بهار از نظر روحی و جسمی در وضعیت بهتری نسبت به پاییز هستند.

خصوصیات مزاج سوداوی‌ها
سودا = سرد و خشک = خاک

غذاهای مناسب مزاج سودایی

- از آنجایی که طبع سرد و خشکی دارند، مصرف خوراکی‌هایی با طبع سرد مانند بادنجان، پنیر، فست‌فود، لبنیات، انواع نوشابه‌ها و غیره باعث تشدید وضعیت بی‌خوابی، نفخ معده و روده، افسردگی و خشکی پوست آن‌ها می‌شود.
- به همین دلیل بهتر است غذاهایی با طبع گرم و تر مانند کوکوی سبزیجات، حلیم، کاجی، حریره بادام، نخودآب با گوشت ماکیان بیشتر مصرف کنند.

پرهیزهای غذایی مزاج سرد و خشک





مزاج سرد و تر یا بلغمی:

- آخرین دسته از انواع مزاج ها می باشد. افرادی که دارای این مزاج هستند معمولاً چاق و سفید و با موهای کم پشت هستند.
- از نکات قابل توجه این است که افرادی که دارای این مزاج هستند نسبت به سایر مزاج ها کمتر تشنه می شوند و معمولاً دهانشان مرطوب است. این افراد در طول شبانه روز زیاد می خوابند و کم انرژی هستند و زمستان از نظرشان بدترین ماه است.
- از نظر رفتاری کند و کم انرژی و بسیار آرام و صبور هستند و نسبت به سایر مزاج ها به ندرت عصبانی می شوند.
- شیرینیجات و خوراکی های گرم و ادویه جات در راس ذائقه ی این افراد قرار دارد. همچنین غذاهای سرد مانند ترشیجات زیاد باب طبع آن ها نیست.

- چهره سفیدی دارند و پوست آن‌ها سرد، لطیف و درخشان است. به همین دلیل گاهی به دلیل رطوبت زیاد پوستی، پوستشان بخصوص در زیر چشم و گلو چروک می‌خورد.

- تولید زیاد بزاق، نرم و لطیف بودن گوشت بدن و رفلاکس‌های معده مداوم از ویژگی‌های معمول افراد بلغمی است.

- بسیار صبور و پرحوصله هستند، آرام حرف می‌زنند و حتی به آرامی کارهای خود را انجام می‌دهند.

- خوردن ماست و دوغ برای آن‌ها حس خوبی ندارد و وضعیت معمول خوش‌خوابی، افت حافظه، ادرار صبحگاهی کمرنگ و زبان با پرزهای تحلیل‌رفته و گاهی پوشیده از جرم سفید آن‌ها را تشدید می‌کند.

- اصولاً در فصل زمستان بیماری‌های آن‌ها زیاد می‌شود.



غذاهای مناسب مزاج بلغمی

- از آنجایی که این افراد طبع سرد و تری دارند؛ مصرف بیش از حد لبنیات، ترشی‌ها، برنج، سیراب‌شیردان، شیربرنج، کشک، مرکبات و غیره باعث تشدید وضعیت آن‌ها می‌شود و ممکن است با علائمی مانند کاهش حافظه، [نفخ شکم](#)، [سینوزیت](#)، دردهای مفصلی و افزایش ترشحات واژینال مواجه شوند.
- به همین دلیل بهتر است غذاهایی با طبع گرم و خشک مانند سکنجبین با عسل، نخودآب، کباب ماکیان با ادویه زیاد (مثل جوجه کباب) بیشتر مصرف کنند.



طبع هر یک از مواد غذایی و غذاهای مناسب هر مزاج

• از نظر طب سنتی مواد غذایی شامل نان جو، گوشت گاو، ماهی، مرغ صنعتی، کره، کرفس، گل کلم، گیلان، مرکبات، زرشک، کشک، قارچ، بادنجان، ریواس، آلو، زردآلو، سیب، گلابی، توت فرنگی، انار، نخودفرنگی، گوجه فرنگی، شلغم، ماش، باقلا و غیره دارای **طبع سردی** هستند.

• در کنار آن، مواد غذایی شامل نان گندم، گوشت گوسفند، مرغ خانگی، گوشت شتر، گوشت شترمرغ، گوشت بوقلمون، گوشت بز، انگور، گردو، عسل، تخم مرغ، توت، طالبی، هویج، انجیر، نخود، شیر بز و غیره دارای **طبع گرم** هستند.



• افزایش یا کاهش شیر، دو علت کلی دارد:

- ماده

- مزاج

شیر صالح از غذای معتدل در بدنی با مزاج معتدل تولید می شود.

مزاج شیر

- در مورد مزاج شیر، اطبای طب سنتی اختلاف نظر دارند.
- برخی حکما مزاج شیر را مانند خون گرم و تر و برخی معتدل می دانند.



بهترین شیر برای تغذیه نوزاد

- شیر مادر موافق ترین شیر برای کودک و موافق طبع او است. به تجربه دیده اند که حتی اگر طفل پستان بی شیر مادر خود را بمکد، از بسیاری از بیماری ها ایمن خواهد بود.
- شیرمادر تقویت کننده خوبی به ویژه برای اعضای اصلی کودک است. چرا که موجب تنومندی کودک می شود.
- همچنین خروج شیر از راه شیردهی برای مادر هم مفید بوده و بدنش را سبک می کند.



زمان مناسب شیردهی پس از تولد

- بعد از تولد، تا زمانی که کودک گریه نکرده و دست و پا را حرکت نداده نباید به او شیرداد.



روش صحیح شیردهی

- بعد از تولد، دفعات و مقدار شیردهی به تدریج باید افزایش پیدا کند تا نوزاد به شیرخوردن عادت کند.
- در هر بار شیردهی، نخست سر پستان را کم کم بفشارند تا کمی شیر روان شود و حلق و کام نوزاد از مکیدن زیاد، آزرده نشود.
- شیردهی را با شیردادن به میزان زیاد شروع نکنند چرا که در این زمان، زیاد شیردادن مفید نیست و بهتر است به تدریج دفعات و میزان شیردهی را زیاد کنند و تا خود نوزاد شیر طلب نکرده، به او شیر ندهند.
- علامت شیر خواستن، دست و پا زدن و گردش لب ها است.





تغذیه صحیح مادر شیرده

- تغذیه ی مادر شیرده باید بر اساس مزاج مادر باشد. مادر نباید آن قدر کم غذا بخورد که میزان شیر کم شود و نباید در غذا خوردن زیاده روی کند که مبتلا به تخمه و به دنبال آن اسهال گردد.
- به طور کلی مواد غذایی مناسب یا نامناسب برای هر مزاجی از قرار زیر است:
 - نان خشکار پاکیزه گندم (سبوس دار)
 - برنج و ذرت و حریره هایی که در آن ها گندم پوست کنده و عسل یا شکر به کار رفته
 - گوشت بره و بزغاله (به ویژه یک ساله)، پاچه ی بزغاله، گوشت مرغ فربه
 - مصرف گوشت ها به صورت اسفیدباج و زیرباج و بریان و مطنجن و طباهیج و قیمه ی خوب پخته باشد.

تغذیه صحیح مادر شیرده

- ماهی تازه به خصوص ماهی روضاضی
- ماش، آش جو با گوشت فربه، شکمبه و سیرابی گاو و گوساله
- نان های پاکیزه که تخمه ی آن رازیانه باشد
- نانی که در قاتق خیسانده و ترش نباشد
- مغز گوسفند و بزغاله و گاو و گوساله
- ماست و دوغ شیرین
- شیر به ویژه شیر شتر



تغذیه صحیح مادر شیرده



- شیر برنج، فرنی، حریره از برنج و گندم و شیر تازه
- رشته و شکر و شیر و فالوده قندی
- بورانی اسفناج در ماست
- میده ی معمول با شکر و روغن بادام
- کاهو، اسفناج، خربزه، انگور شیرین بعد از غذا
- انجیر تازه، هندوانه شیرین قبل از غذا
- انار شیرین، بادام و فندق مناسب، نخود تازه، بذر رازیانه و ساقه ی شقایق

* به طور کلی هر چه که **حسن الکیموس** باشد مناسب مادر شیرده است. تناول غذاهای خوش بو و اغذیه ملطف نیز مفید است.

بدترین غذاها برای مادر شیرده



- گوشت گاو نمک سود

- گوشت حیوان پیر

- ماهی نمک سود

- جرجیر، خردل و بادروج

- نعنا نیز به دلیل قوت مجفف مفسد شیر، باعث فساد شیر می شود.

- به طور کلی باید در دوران شیردهی، از خوردن غذاها و خوراکی های تند و قابض و تلخ و ترش پرهیز و از اغذیه ی محمودة ی مولد خون خوب معتدل تناول کرد.

- هر چه خون را زیاد و اصلاح کند، شیر را هم زیاد یا اصلاح می کند و هرچه برای آن ها مضر است، برای شیر هم مضر است.

تدابیر مناسب مادران شیرده

- ورزش معتدل مانند پیاده روی ملایم و انجام کارهای خانه به ملایمت
- استحمام ملایم با آب شیرین نیم گرم
- ماساژ مناسب
- دوری از هم و غم و تعب و اعراض انسانی

مدت شیردهی

- مدت شیردهی طبیعی، یک سال و نه ماه و حداکثر تا دو سال یا دو سال و نیم یعنی تا زمان کفایت دندان های کودک برای تکه کردن و آسیاب گوشت است.



علائم شیر صالح

- شیر نیکو و پسندیده از خون معتدل و صاف تولید می شود. حکمای طب سنتی ایران هفت خصوصیت برای شیر مناسب و صالح برشمرده اند که عبارت است از:

- قوام

- مقدار

- رنگ

- بو

- طعم

- تشابه اجزا

- رغوه



قوام

- قوام یا غلظت شیر باید معتدل باشد. شیر با قوام معتدل، بهترین شیر برای کودک است. اعتدال قوام، دلیل نضج کامل و تعادل نسبت جبنیت و مائیت شیر است.
- تشخیص قوام شیر: قطره ای از آن را روی ناخن بچکانند اگر جاری شود، رقیق و اگر ثابت بماند، غلیظ و اگر در حال حرکت متوقف شود، معتدل است.
- روش دیگر جهت تعیین قوام شیر: باید مقداری شیر را در ظرف شیشه ای دوشیده، از شب تا صبح به همین وضع بگذارند. اگر اجزای رقیق بیش تر از اجزای جامد باشد، شیر رقیق و اگر قسمت منجمد بیش تر از رقیق باشد، شیر معتدل است.
- همچنین می توان شیر را دوشیده، در ظرف شیشه ای بریزند و کمی پنیر مایه به آن اضافه و مدتی صبر کنند تا پنیر شود. اگر پنیر آن بیش تر از آبش بود این شیر پسندیده است.

مقدار

- شیر باید در مقدار معتدل باشد. به طور خلاصه میزان زیاد شیر، دلیل بر زیادی رطوبت است. و میزان خیلی کم شیر هم دلیل یبوست مزاج و ضعف قوه فاعله آن است.

رنگ

- رنگ شیر باید سفید باشد.

بو

- شیر باید خوش بو یا بی بو باشد.

طعم

- شیر نباید تلخ یا شور یا ترش باشد

تشابه الاجزا

- شیر باید متشابه الاجزا باشد. اگر متشابه الاجزا نباشد، باید غذای مادر شیرده را اصلاح و از معاجین هاضم استفاده شود.

رغوه

- شیر نباید کف زیاد داشته باشد چون دلیل کثرت ریا ح است. اگر کثیر الرغوه باشد برای اصلا ح از ادویه ی کاسر الریا ح استفاده کنند.



شرایط مرزعه یا دایه

- اگر بنا به دلایلی مانند کاهش شیر و یا بیماری و سایر اسبابی که مانع شیر دادن مادر به کودک می شود، لازم شود که کودک از شیر زن دیگری تغذیه کند، باید مرزعه دارای شرایط زیر باشد:

- جوان یعنی حداکثر ۲۰ تا ۴۰ ساله باشد. زیرا که نشانه های کمال قوه و قدرت است. اگر دایه در این محدوده سنی و ترجیحا هم سن مادر نوزاد باشد، کاملا موافق کودک است.

- در سحنه (شکل و روی و نرمی پوست) و جثه معتدل باشد، که نشاندهنده ی جودت مزاج است.

- قوی گردن و سینه فراخ باشد، که حاکی از قوت دل و دماغ است.

- عظیم العضله باشد. زیرا بیان گر وفور حرارت غریزیه است. شحمانی نباشد. لحنانی و در فربهی و لاغری متوسط باشد. لحمش صلبیت داشته باشد که نشانه قلت رطوبت فضلی و عدم قبول عفونت است.





- پستان ها در بزرگی و حجم معتدل بوده، مسترخی نباشد که نشان از اعتدال مزاج دارد.
- شیرش صالح باشد که دلیل اعتدال مزاج است و چون شیر غذای طفل است و باعث قوام بدن اوست از همه موارد مهم تر است.
- مدت زمان بارداری مرضعه، ۹ ماه و بدون عوارض بوده باشد. که نشانه ی سلامت رحم و خون است که در اصلاح شیر اثر دارد. به همین دلیل خوراندن شیر زنی که جنینش سقط شده یا مرده به دنیا آمده ممنوع می باشد.
- فاصله بین وضع حمل تا شیردهی از چهل روز کمتر و از ۷ ماه بیش تر نباشد. بعد از هفت ماه به علت رشد نوزاد و استغنای او از شیر، توجه طبیعت به تولید شیر کم می شود و در کمتر از چهل روز هم شیر متغیر است.

- از انفعالات نفسانیه ی ردی و نامناسب، زود تاثیر نپذیرد، که دلیلی بر اعتدال مزاج می باشد.
- نیکو سیرت و مهربان و خردمند و عاقل و عفیف و نیکو طینت باشد. زیرا اخلاق و صفات به واسطه شیر به طفل سرایت می کند.
- شیر دادن زن مجنون ممنوع است زیرا سلامت بدن و نفس و سلامت مزاج در تولید شیر صالح و نیکو دخالت کامل دارد.
- زن شیرده سه روز تا یک هفته قبل از شیردهی، غذاهای مناسب استفاده کند و از غذاهای نامناسب و اعراض نفسانی خودداری کند تا موقع شیردهی؛ شیر او نیکو باشد.
- همچنین دایه باید از ادویه مقوی و حافظ سلامتی استفاده کند تا مزاج طفل از همین زمان، قوی شود.

زمان از شیر گرفتن



- از شیر گرفتن در کتب ایرانی با لفظ "فطام" عنوان می شود.
- بهترین زمان برای از شیر گرفتن، بهار و پاییز است و در موارد ضروری آخر زمستان و آخر تابستان، اما در وسط زمستان و تابستان جایز نیست. چون در تابستان احتمال ابتلای کودک به اسهال و در زمستان احتمال ابتلا به سوء هضم زیاد است.
- برخی حکما معتقدند بهترین زمان فطام، پاییز است. زیرا پس از آن زمستان می آید و هوا سرد می شود و حرارت غریزی با آن سازگاری دارد و هضم قوی تر شده و قوت و اشتها افزایش می یابد.
- سید اسماعیل جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی، بهترین زمان فطام را بهار می داند و پس از آن در پاییز و سپس زمستان و از شیر گرفتن در تابستان را منع کرده است.

طریقه ی از شیر گرفتن

- با نزدیک شدن به انتهای دو سال، میزان شیردهی به کودک را کم و میزان سایر غذاها را بیشتر کنند.
- شب ها به کودک شیر داده شود.
- در طی روز به تدریج میزان غذا را بیش تر کنند تا نیاز وی به شیر روز به روز کم تر شود.



غذای مناسب هنگام از شیر گرفتن

- بهترین غذا در زمان از شیر گرفتن کودک، دادن شیر گاو یا شیر بز به تنهایی یا فرآورده هایی مثل شیر برنج یا حریره ها است.



- حسوهایی که با گوشت های لطیف تهیه شده، حسوهایی که با شیر تهیه شده.

- هریسه هایی که با گوشت های نرم پخته شده.

- نانی که با آرد سفید بدون سبوس تهیه و خوب پخته شده.

- به هیچ وجه غذاهای سفت که جویدن آن دشوار است به کودک ندهند چون موجب ساییده شدن دندان های روئیده شده و مانع روئیدن دندان های در حال رویش می شود.

- از غذاهای مناسب، ترکیب آرد سفید و شکر سفید به شکل و اندازه بلوط یا خرما است که در روغن سرخ کنند و به دست کودک دهند تا آرام آرام بخورد.



- دادن زرده تخم مرغ عسلی مخلوط شده با شیر.
- در دادن گوشت ها باید دقت کرد که اول سینه جوجه ی خانگی بدهند تا کودک عادت کند و به تدریج گوشت های دیگر اضافه کنند.
- اولین چیزی که می توان در زمان فطام به کودک داد، نان با آب و عسل یا شیر و پس از آن، نان به تنهایی است.
- زمانی که غذا را شروع می کنند آب را مخصوصا در هوای گرم و هنگام تشنگی کودک به او بدهند.

- بهتر است میزان غذای کودک به حدی نباشد که موجب امتلا و پری معده و تخمه شود. (در حالت امتلا، کودک دچار برآمدگی شکم و سفیدی و غلظت ادرار می شود) که در این حالت بهتر است به کودک غذا ندهند و سعی کنند کودک را بخوابانند.
- از نکات مهم، مشغول کردن کودک با بازی ها و اسباب بازی های متنوع است تا پستان را فراموش کند.



- چنان که اشاره شد باید قبل از فطام، کودک را به خوردن آب و غذا عادت دهند و هم زمان با کم کردن دفعات شیردهی، تغذیه را بیش تر کنند تا در هنگام از شیر گرفتن، کودک آسیب نبیند.

- بعد از فطام اگر کودک گاهی تمایل به شیر خوردن داشته، لجبازی کرده یا با چیز دیگری آرام نشود می توان به او کمی شیر داد.

تدابیر از شیر گرفتن در فصل گرما

- اگر بنا به ضرورت بخواهند کودک را در تابستان از شیر بگیرند باید چیزهای کاهش دهنده عطش که کمی قبض دارند را خنک کرده و به طور مداوم ولی کم کم به کودک بخورانند. مانند دوغ شیرین.
- از غذاها، پلو، ماست و نان مناسب است ولی در هر صورت باید از دادن غذاهای بسیار چرب خودداری کرد.



تدابیر از شیر گرفتن در فصل سرما

- اگر بنا به ضرورت بخواهند کودک را در زمستان از شیر بگیرند بهتر است به کودک غذاهای گرم بخورانند و از نوشیدن آب سرد منع کنند.
- غذاها و میوه های مناسب زمان و محل زندگی را به کودک داده، کودک را گرم نگه دارند.



تدابیر از شیر گرفتن مادر

برای این که شیر زودتر خشک شده، مادر به سبب تجمع شیر، دچار درد و سنگینی پستان ها نشود، می توان موارد زیر را به مادر توصیه کرد:

- مادر در دوره فطام، غذای کمتر و غذاهای با غذاییت کم بخورد.
- از اشیا و بذورات قوی التجفیف و یا قوی التسخین استفاده کند. چون باعث قطع شیر می شوند.
- عدس پخته شده را با سرکه و زیره روی پستان ضما د کنند.
- هلیله ی کوفته شده با دُرد سرکه و آب طبیح نعنا را در پارچه ای گذاشته و سینه را با آن ضما د کنند.
- به پستان آرد باقلا و بذر و آب بادروج (ریحان کوهی) بمالند.



اسباب تولید شیر غیر صالح

علل مختلف تولید شیر غیر طبیعی در بدن عبارتند از:

- تغییرات در قوام شیر (شیر غلیظ و شیر رقیق)
- تغییرات در دمای شیر (حرارت یا برودت شیر)
- تغییرات در مقدار شیر (قلت شیر و کثرت شیر)
- تغییرات در رنگ و بو و مزه ی شیر

تدبیر شیر غیر صالح (تغییرات در قوام شیر)

شیر غلیظ: گاهی شیر مادر غلیظ تر از میزان طبیعی است که می تواند به دلیل بی تحرکی یا ترک ورزش و فعالیت بدنی و نیز خوردن غذاهای مولد شیر غلیظ باشد.

- علاج:

- اصل مهم در اصلاح، تلطیف غذا و نوشیدنی ها است. مادر کم تر غذا بخورد و از غذاهای با ارزش غذایی پایین استفاده کند.
- هنگام صبح از سکنجبین که با آب سرد و گرم مخلوط شده، بنوشد.
- از گوشت پرندگان، به همراه ادویه تند و زیره استفاده کند.
- اگر مناسب مزاجش بود کمی سرکه در غذاها استفاده کند.
- غذاهای خوش بو بخورد که در رفع بوی بد شیر موثر است.

دارو:

- برای اصلاح شیر باید به مادر ملطفات بخورانند. مانند پونه و آویشن و زوفا و حاشا. همچنین استفاده از سکنجبین بزوری در این حالت، مناسب است. مخصوصا اگر سکنجبین بزوری حاوی آویشن و پونه باشد و صبح ناشتا خورده شود.

• شربت اصول بنوشانند.

• خوردن نوعی ماهی به نام طریخ نیز مناسب است.

- گاهی خوردن مقدار کمی افسنتين نیز مفید است. اما مصرف زیاد آن خون را به سمت رحم متمایل می کند و مناسب نیست.

- اگر شیر بدبو باشد، زردآلو و کنگر و هر چه بوی عرق و بوی دهان را خوش کند و جوارشات و اغذیه ای که در آن زعفران و سنبل و توابل خوش بو باشد، مفید است.



تدابیر:

- ورزش و فعالیت بدنی زیاد و خستگی توصیه می شود.
- شستن بدن و پستان با آب گرم
- حمام گرفتن در حالت ناشتا

تغییرات در قوام شیر



شیر رقیق:

برای اصلاح این شیر باید:

- غذا: از غذاهای غلیظ و چرب و مولد خون غلیظ استفاده کند. مانند گوشت میش و گوساله، تخم مرغ کاملاً پخته، دوشاب انگور، حلیم گوشت گوساله، گندم با شیر پخته شده، برنج با شیر پخته شده، حریره هایی که در آن از آرد میده، سبزیجات بدون پوست، فندق، گندم، جوی پوست کنده، برنج استفاده شده است.

- از نان میده استفاده کند.

- تدابیر:

مادر باید: از ورزش و فعالیت بدنی زیاد خودداری و بیش تر استراحت کند. از حمام کردن زیاد خودداری کند. بیشتر بخوابد.

تغییرات در دمای شیر: افزایش حرارت شیر مادر

- مادر در گرسنگی و قبل از تناول غذا نباید به کودک شیر دهد و بهتر است ابتدا تعدیل مزاج شود که بدین منظور، نوشیدن سکنجبین ساده یا سکنجبین با عرق های بارده مفید می باشد.
- اگر مزاج مادر خیلی گرم باشد، قبل از هر تدبیری پستان باید کاملاً تخلیه شود تا شیر در آن نماند.
- خوردن گوشت بره ی پخته شده همراه با عدس و کمی زیره مفید است.
- مالیدن لعاب اسفرزه به پستان مفید می باشد.



تغییرات در مقدار شیر: افزایش مقدار شیر مادر

- اگر خانم شیرده، شیر بسیار زیاد داشته باشد باید آن را کاهش داد به این صورت که:
- غذای کمتری بخورد یا نوع غذاها طوری باشد که خلط کم تری تولید کند. هم چنین عدس پخته شده با سرکه، زیره و نان خمیر شده در سرکه، آب جوشانده ی نعنا را با پارچه ای روی سینه ضما د کند.
- اگر کثرت مقدار شیر باعث تراکم شیر شده، تدبیرش مانند تدبیر شیر غلیظ می باشد.



تغییرات در مقدار شیر: کاهش مقدار شیر مادر

- شیر در اثر کثرت خونی که به پستان می رسد زیاد می شود، اما این کثرت نباید به حد افراط باشد چون ناتوانی پستان ها از تصرف در خون بسیار زیاد و هضم آن، موجب کمی شیر می گردد.
- با این شرایط وجود خون صالح و خوب بدون سوء مزاج و بدون غلبه ی خلطی بر آن و پستان هایی با مزاج معتدل برای جذب ماده و استحاله ی آن به شیر لازم است.

علل کاهش مقدار شیر

- کاهش شیر علل مختلفی دارد که عبارتند از:

- قلت خون، که ماده تولید شیر است.

- کثرت خون

- فساد خون

کاهش مقدار شیر به علت قلت خون

- بدن خون کم تولید می کند

- به چند علت اتفاق می افتد:

- دریافت کم غذا

- تناول اغذیه و ادویه ی کاهنده خون و آن هایی که بنا به برودت و یبوست خود، مانع تولید خون می شوند.

- انصراف خون به سمت دیگر مانند حیض، نفاس، بواسیر، فصد ، حجامت، زالو ، اسهال خونی، ورم دموی یا خرج خون از جراحت و ...



- به طوری که رازی عنوان کرده است کسی که در دوران شیردهی، کمبود خون یا افزایش قاعدگی دارد شیرش زیاد نمی شود.
- انصراف طبیعت به سبب اعراض بدنی و نفسانی مثل ترس شدید و حزن قوی و عدم تمایل به کودک و غیره



کم خونی ممکن است به علت سوء مزاج باشد:

- ممکن است از سوء مزاج تمام بدن باشد که خون را فاسد می کند و نمی گذارد که شیر از آن تولید گردد زیرا که تولید شیر از خون صالح می باشد.
- هم چنین امکان دارد به علت سوء مزاج پستان باشد که یا به واسطه یبوست و خشکی، شیر را غلیظ می کند یا به واسطه غلبه رطوبت، شیر را رقیق می کند به حدی که امکان هضم و استحاله و لبنیت از آن سلب می شود.



- علاج:

- مهم ترین اصل در علاج، برطرف کردن و دفع سبب است. با توجه به مزاج مادر غذاها و دواها و نوشیدنی هایی به مادر بدهند که خون صالح تولید می کنند و تغذیه ی مادر با غذاهای مرطب مایل به حرارت و تسخین و ترطیب بدن باشد. تا دم حار به اعتدال تولید شود و غلیظ نباشد چون باعث تجفیف و قطع شیر می شود.
 - اگر سبب قلت و کمی شیر مادر، کمبود غذا باشد، اصل مهم در درمان تاکید بیش تر بر اغذیه است و درمان با ادویه در مرحله بعد قرار دارد. در این حالت:
- افزایش غذا توصیه می شود.
 - اغذیه حار، رطب و اغذیه مسمن مفیدند.
 - مرطبات در ازدیاد شیر اثری ویژه دارند.



- تدابیر:

- اگر شیر کم باشد مادر باید بیش تر استراحت کند.
- باید مزاج مادر را معتدل کرد.
- باید بدن مادر را پاکسازی کرد.
- مادر باید قبل از غذا خوردن دست هایش را با آب گرم بشوید.
- مالش پستان ها در زیاد کردن شیر بسیار موثر است. در این خصوص تحریک پستان با مواد زیر توصیه می شود:

- تر کردن پارچه به آب گرم و نهادن آن به پستان ها

- مکیدن پستان ها توسط کودک بزرگ تر و قوی تر
- گذاشتن وسیله حمامت روی پستان ها یا زیر پستان ها
- مالیدن زیت (روغن زیتون) روی پستان ها
- آغشته کردن بدن مادر به بخار حاصل از گرم شدن روغن های خوش بو مانند روغن گوسفندی که در آن مقل گداخته باشند.
- مالیدن خراطین کوبیده شده که باعث تنقیه پستان می شود.
- ضماد کنجد که منقی پستان است.
- مالیدن اشق که در آب حل شده یا کمون آسیب شده یا آرد گندم یا مرمخور که در آب نرم شده به پستان





- مالیدن مخلوط کوبیده مر با آب پونه ی بری به پستان
چرا که منقی پستان است.

- مالیدن رازیانه، مر، انیسون و نخود کوبیده بر پستان که
باعث تنقیه پستان از فضول می شود.

- مالیدن برگ غار و بزر کرفس و کمون نبطی و قاقله ی
کبار با آب پاک به پستان، که باعث تنقیه پستان از
فضول غلیظ می شود.



- خوردن و ضماد این دوا: مغز بادنجان به قدر سه و نیم کیلو گرم که در آب جوشانده تا مهرا شود بعد خوب مالیده، صاف نموده، به آن سی و چهار گرم روغن زرد اضافه کنند و با ثفل بادنجان مهرا آن را ضماد نمایند.
- مالیدن آب میوه چغندر با گندم و سوسن کوبیده به پستان، که موجب تنقیه پستان از فضول غلیظ است.
- ضماد سی و پنج گرم آرد باقلا و پنج گرم بادروج کوفته که با آب بادروج خمیر شده باشند.



- غذا: اگر کمی شیر به غذا خوردن مادر مربوط باشد، خوردن حسوهایی از شعیر و نخاله گندم و حبوبات مناسب است و بهتر است به این حسوها ریشه رازیانه و تخم رازیانه و شبت و سیاه دانه اضافه شود.

- تخم زردک، شوید و گردو به تنهایی نیز مفیدند. علاوه بر این، خوردن پستان مخصوصا پستان میش و یا بز که با ادویه های مناسب پخته شده باشد و پستانی که قبل از دوشیدن ذبح نموده باشند و آب کله پاچه و ماهی تازه یا ماهی شور مناسب است.

- غذای زن شیرده باید نان میده تمیز و گوشت بزغاله و گوسفند بریان شده و لبنیات آن ها باشد.



- البته در این توصیه ها توجه به مزاج مادر نیز ضروری است به طوری که: مادران با مزاج گرم باید غذاهای سرد و تر بخورند و غذاهای زیر توصیه می شود:

- کشکاب

- جلاب

- تخم خیار و تخم کدوی شیرین با جلاب، کاهو، خرفه و کدو

- مغز سر بره و بزغاله

- شیر گاو با شکر

- گوشت بزغاله و گوشت مرغ چاق

- حسویی که از کشک جو و شیر تازه درست شده باشد
- شوربای گوشت بره با اسفناج و کشک جو
- ماهی تازه و ماهی که در سنگریزه و سنگلاخ رشد کرده است
- ماء الشعیر

- و برای مادران با مزاج سرد و تر یا سرد و خشک غذاهای زیر مناسب تر است:
- شوره‌باهایی با هویج، شبت، کرفس و رازیانه
- نرگسی
- حسویی که از آرد گندم و شیر تازه و برگ بادیان و شنبلیله درست شده باشد.
- ارده ی کنجد که با شربت انگور مخلوط شده، به طوری که قسمت رقیق آن را خورده، جرم آن را روی پستان ضما د کنند.
- شیری که از شب تا صبح در آن نخود خیسانده شده باشد.
- نخود آب
- حسوی کشک گندم و کشک جو که به میزان مساوی با سه و نیم گرم تخم رازیانه و ده گرم تخم خشخاش با شیر تازه پخته شده باشد.

غذاهای نافع در افزایش شیر

- به طور کلی هر غذایی که تمایل به گرمی و تری دارد و هر چه خون را زیاد کند، شیر را نیز افزایش می دهد.
- از دسته سبزیجات: کاهو، جزر، در افزایش شیر موثرند.
- شیر با برنج و زرده ی تخم مرغ
- گوشت و کله و مغز مرغ، گوشت طیور و مغز آن ها
- شیرینی ها
- شیر با شکر یا عسل به حسب مزاج، شیر بز، شیر گاو و بز با تخم رازیانه یا تخم یونجه

- رازیانه شیر را زیاد می کند و نوشیدن دم کرده ی تخم رازیانه یا پختن آن با ماء الشعیر و آب نخود، مدر شیر و منقی آن است چون رازیانه، قوی الحراره و قليل اليبس می باشد خاصیت افزایش شیر را دارد.

- ماء الشعیر با روغن بادام

- جلاب با آب

- طبیح شبت و بزر آن مولد قوی شیر است. دم کرده ی تخم شبت نیز مدر شیر است.

- تخم ترتیزک و بذر تربچه

- هویج، تخم هویج و حلوی هویج



خواص و فواید گیاه تودری یا قدومه



- زرده ی تخم مرغ و حلوائ تخم مرغ
- شیر برنج، رشته با شیر، فالوده، فرنی، شیر بادام و روغن حیوانی
- تودری سپید و سرخ و تخم خشخاش سپید
- طبیح شاخه و برگ های شقایق
- سیاه دانه
- آب خیسانده ی تخم یونجه و جو و نخود کوبیده شده
- انواع گوشت قرمز به غیر از گاو
- حلوائ نخود خام

- بورانی و شلغم

- تخم شوید ۶۸ گرم، تخم تره ی رومی، و تخم یونجه از هر کدام سی و چهار گرم، سی و چهار گرم عصاره رازیانه تر، سی و چهار گرم عسل و سی و چهار گرم روغن گوسفند ، گرم کنند و هفت درم (هر درم یک و نیم گرم است) از آن را بنوشند.

- تخم پیاز، تخم شلغم، تخم یونجه، تخم ترب، و بادیان و نخود بریان به میزان مساوی و برابر مجموع، همه را کوفته، هر صبح هجده گرم با دویست سی سی شیر تازه بخورند.
- شیر گاو و بز که در آن رازیانه، شبت، جرجیر، و کرفس تازه و خصوصا اگر تخم آن ها را در این مخلوط وارد کنند.
- (کرفس گاهی به علت ایجاد بثورات در بدن کودک مناسب نیست). نیز خوردن رازیانه، حب یونجه، بزر جرجیر، با کشک الشعیر صد و پنج گرم، مفید است.

- حریره ای از کشک جو و آرد نخود و گندم و شنبلیله و روغن گاو و شیر با کمی بادیان
- ترنجبین خیسانده در شیر
- حلوایی که در آن بزر کتان و تخم رازیانه ریخته شده
- سفوف پسته و تخم یونجه خشک
- سیاه دانه با ماء العسل
- کاسنی یا شیری که کاسنی در آن خیسانده شده
- تخم شلغم؛ تخم یونجه، تخم ترب، تخم تره، تخم پیاز، آرد نخود، بادیان و تخم شاهی، به مقدار مساوی آسیاب و الک کرده، ده گرم صبح و شام با شیر بخورند و بعد از آن، نخود در شیر خیسانده بخورند یا همراه آن شیر بنوشند.

- نخود سفید و سرخ و نخود خیسانده در شیر، به این صورت که نخود سفید را شب تا صبح در شیر بخیسانند و هر صبح با شکر بخورند.
- تخم خشخاش بریان را به میزان مساوی با آرد جو و سکنجبین یا آب به پخته شده، سه روز خیسانده و بخورند.
- تخم شبت، تخم تره و تخم حندقوقی (نوعی یونجه) هر کدام سی و چهار گرم، تخم شنبلیله و تخم یونجه را به میزان مساوی در آب بادیان مخلوط کرده و بخورند و اگر با عسل و روغن زرد مخلوط کنند، بهتر است.
- خشخاش و بادیان بر نان پاشیده



- شلغم پخته شده با گوشت کبوتر
- مغز تخم خیار ده درم در حسوی آرد نخود
- گوشت گوسفند پخته شده با شلغم و نخود
- سبزی گزنه ی پخته شده در شیر تازه یا روغن بادام یا تخم گزنه در جلاب



- کلم قنبیط و تخم آن
- کرسنه (گاودانه)، انیسون، تخم خبازی، کمون (زیره)، تخم زردک، نخود سیاه، براده ی طلا، حب بلسان، مغز حب صنوبر کبار، ترنجبین، باقلا، شقاقل



- مداومت بر خوردن انجیر تازه یا خشک
- برنج، تخم خربزه، قلقاس، فندق، بوزیدان و کراث در آب ولرم ساییده شده
- بادنجان در روغن زرد
- چغندر، صمغ آلو، تخم کلم و کنگر، خرماي نارس
- پوست بیخ بادیان، انیسون، آب زیتون سیاه با عسل و ماء الشعیر با تخم بادیان پخته، حسوی پخته شده با تخم شبت

- از مخلوط خرما و کنجد نرم کوبیده شده یک قسمت، در شش برابر آن گندم، یک کف دست جدا کرده و یک کف دست برنج و شنبلیله کوبیده و به پخته را در شیر تازه ریخته، پخته و به مادر بدهند تا بخورد.

- آب به پخته، آب طبیح برگ گاو زبان و نعناع در حسو پخته شده

- طبیح نخود

- جوشانده ی سر ماهی شور در آب شوید

- جوشانده ی ریشه ی رازیانه و سبوس گندم

- میده گندم و آرد نخود هر یک دوازده گرم، مغز بادام بی پوست چهل و هشت گرم، بادیان، تخم یونجه و تخم شاهی هر یک سه گرم، همراه با شکر سفید پخته، کم کم بخورند.
- از آسیاب شده ی تخم ریحان، تخم مر، تخم بادروج، تودری سرخ، شقاقل، تخم گزنه، مغز تخم کدوی شیرین، مغز تخم هندوانه، مغز تخم خربزه، هر یک دوازده گرم، هر روز ۱۸ گرم بخورند و بعد از آن شیر بنوشند.
- نخود مطبوخ، حسو از آرد سمید، آرد نخود، و قدری بادیان در شیر مخلوط کنند و بخورند.
- شوربا

- جوشانده ی تخم هلیان را صاف نموده، سپس شیرین کرده، بنوشند و یا آن را آسیاب و با شکر مخلوط کنند و به اندازه ی هفت گرم بخورند.
- پنیر تازه را در آب جوشانیده، آب صاف آن را بخورند و اگر هفت گرم تخم شنبلیله، چهار عدد انجیر، شصت و هشت گرم بادیان، را در پانصد سی سی آب بجوشانند تا ۱۵۰ سی سی بماند، سپس صاف نموده، روغن بادام پانزده گرم، و شکر شصت گرم مخلوط کنند و بنوشند در افزایش شیر بسیار مفید است.
- گوشت میش با گندم و نخود هر دو کوبیده و در شیر تازه بپزند و در آن بادیان، خصوصا تازه ی آن را بیاندازند و بخورند.

- تخم یونجه یا شنبلیله، تخم هلیون، شنبلیله و کنجد مقشر را به طور مساوی در عصاره ی بادیان جوشانده، با عسل و کمی روغن زرد مخلوط کنند و بخورند.
- کنجد و بزر خیار و شاه دانه و کمون تازه و رازیانه

- اگر سبب کمی شیر، فساد غذا و تناول غذاهای نامناسب با مزاج باشد:
- باید یا غذا را اصلاح کنند یا مادر را از خوردن آن منع کنند و نیز غذایی که تولید خلط صالح می کند به مادر بدهند.
- اگر کمی شیر از سختی کشیدن و ریاضت باشد:
- مادر سعی کند استراحت بیش تری داشته باشد.
- اگر سبب کمی شیر خونریزی باشد:
- سعی کنند تا خون ریزی را بند بیاورند.

کاهش مقدار شیر به علت انصراف طبیعت به سبب اعراض

- بدنی و نفسانی:

ترس شدید یا غم و اندوه زیاد یا عدم تمایل به کودک یا نپذیرفتن کودک یا علل دیگری که طبیعت را از توجه به تولید شیر باز می دارد، باعث کمی شیر می شود. با وجود آن که خون در بدن مناسب و صالح می باشد. از نشانه های این حالت آن است که در شرح حال، هیچ کدام از سبب های قبلی دیده نمی شود.

- علاج:

سعی کنند علت اصلی را برطرف کرده ، مفرحات و مقویات دهند تا طبیعت به تولید شیر توجه کند.

کاهش مقدار شیر به علت کثرت خون

- در این حالت، مقدار خون در بدن زیاد می شود. بدون آن که فسادی در آن باشد. ولی طبیعت به سبب کثرت مقدار، قادر به هضم آن و تولید شیر نیست.
- در این حالت، علامت غلبه خون، مشخص است.

علاج:

- بهتر است مادر را فصد کنند و هرچه مقلل خون و مولد شیر و مقوی طبیعت باشد، استعمال کنند.
- از مصرف چیزهایی که خون را فاسد می کند، خودداری کنند، تا منجر به عوارض دیگر نشود.

کاهش مقدار شیر به علت فساد خون

- این حالت دو علت دارد:

- خلطی از اخلاط ثلاثه با خون مخلوط شده، آن را فاسد کرده، در این صورت از خون فاسد، شیر کم تری تولید می شود.
- سوء مزاج ساده که یا در کل بدن یا فقط در پستان ها ایجاد شده باشد و موجب فساد خون شود که در این صورت، طبیعت خون را اگر چه صالح باشد، به سمت پستان نمی فرستد.

نوع اول که به علت مخلوط شدن یکی از اخلاط با خون می باشد

تشخیص:

- تشخیص نوع خلط غالبی که موجب کمی شیر شده است در ابتدا از طریق شناخت علائم کلی غلبه اخلاط و بررسی نبض و ادرار امکان پذیر می باشد، به طوری که هر کیفیتی که غالب تشخیص داده شود، می تواند سبب کاهش مقدار شیر گردد.

- در مرحله بعد باید به رنگ و قوام و طعم و بوی شیر دقت کرد به این صورت که:
 - اگر شیر رقیق و زرد رنگ و طعم و بوی آن تند و تیز باشد، علامت غلبه ی صفرا است.
 - اگر شیر بسیار سفید و قوام آن آبکی و بوی آن به ترشی متمایل باشد، علامت غلبه ی بلغم است. گاهی طعم شیر، شور می باشد که همراهی حرارت با بلغم را نشان می دهد.
 - اگر شیر بسیار کم و غلیظ باشد، و رنگ آن کدر و طعم و بوی آن به ترشی بزند، علامت غلبه سودا است. گاهی به سبب یبوست مفرط، شیر بسیار غلیظ و مانند رشته خارج می شود.
- علاج:

استفراغ خلط غالب دهند. یا هرچه مخالف و ضد آن خلط می باشد، بدهند یا تبدیل مزاج کنند:

در غلبه ی صفرا

غذا:

- به خانم صفراوی مزاج باید غذای مایل به برودت و رطوبت داد. مانند:
 - ماء الشعير يا ماء الشعير با شكر يا با شربت نيلوفر مبرد يا ماء الشعير با جلاب
 - شوربا كه با گوشت بز و بزغاله پخته شده باشد.
 - شيره ی خيارين و تخم كدو با جلاب و شيره ی تخم خرفه
 - مغز سر بز و شير بز و شير گاو با شكر
 - اسفناج
 - آتش آلو بخارا، آتش انار و آتش ليمو

- شیر
- آب انار، سکنجبین ساده، و دیگر نوشیدنی ها و غذاهای ترش مثل تمر هندی و آلوی بخارا
- ماء الشعیر پخته شده با مرغی که در آن کدو و برگ کاهو ریخته شده
- ماهی رضاضی
- گوشت بزغاله با سماق و پرندگان غیر آبی فربه
- حریره ی کشک جو که با شیر تازه تهیه شده باشد.
- شوربای گوشت بره همراه با خبازی بستانی و اسفناج و خرفه
- تدابیر:
- باید توصیه به استراحت بیش تر و از فعالیت شدید منع کرد

در غلبه ی بلغم

- احتیاج به داروهایی می باشد که در مسخن در درجه اول یا دوم گرمی باشند و مجفف نباشند.
- از بهترین ادویه استفراغ بلغم، جرجیر و رازیانه و کرفس تازه می باشد. زیرا خشک آن ها بیش از آن چه مورد نیاز است، قوی است.
- زیر باجی که در آن تخم گزر و تخم بادیان ریخته باشند.
- حسویی که از آرد گندم و اندکی شنبلیله و روغن کنجد و عسل تهیه شده باشد.

در غلبه بلغم و سودا

اغذیه و ادویه گرم در درجه ی اول تا دوم با رطوبت یا غذاهایی که خشکی را کم کنند. از جمله این غذاها و دواها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تخم هویج ایرانی، تخم شاهی، تخم تره، بادیان سبز، شبت، کرفس تازه، که طبیعتی گرم و خشک دارد.
- حریره ی آرد گندم با کمی شنبلیله و رازیانه و عسل
- اسهال با بعضی حبوبات مسهل بلغم
- کبک، نرگسی با دارچین و زیر باج
- حرکت و فعالیت جسمانی قبل از تناول غذا

- ماء الشعير با عسل
- شیر و حسوی که از آرد گندم و شیر تازه و برگ بادیان و شنبلیله سازند.
- آسیاب شده ی بادیان و یا زیره سفید به شکر آمیخته به قدر چهار گرم، همچنین تخم ترب، تخم هویج ایرانی، انیسون نیز نافع است و یا تخم کرفس، بوزیدان، تخم شبت، بادیان، انیسون به میزان مساوی آسیاب و الک کرده، با عسل آمیخته، به قدر مناسب بخورند.

در غلبه ی سودا

اغذیه و ادویه گرم شبیه به آن چه در مورد بلغم مذکور شد، همراه با رطوبت زیاد و تدبیر بر اساس نوع سودای غالب.

- فرنی از گندم و نخود و جو و انجیر و روغن بادام

- گوشت مرغ فربه و پستان میش شیردار

- شیر گوسفند

- سکنجبین بزوری

- قی با ماهی شور

- نخود آب و قلیه با صعتر و دارچینی

- حسویی که با آرد گندم و شیر تازه و برگ بادیان و شنبلیله تهیه شده باشد.
- مالیدن پارچه با آب نیم گرم به پستان، هم چنین رساندن بخار حاصل از حرارت دادن روغن بنفشه و بادام به پستان و تمام بدن

- اگر غلظت و یبوست به قدری شدید باشد که شیر مانند رشته خارج شود باید:

- پارچه را به رطوبت رسان های قوی مثل جوشانده ی بنفشه، خطمی و کشک جو آغشته کرده و روی پستان قرار دهند یا با همان ترکیب ضماد کنند.
- بیش تر از رطوبت رسان ها استفاده کنند.

نوع دوم: فساد خونی که به علت سوء مزاج ایجاد شده است:

تشخیص: به طور کلی بر اساس علایم سوء مزاج کلی بدن یا سوء مزاج پستان تدبیر می شود.

- خون صفراوی، بلغمی یا سودایی، باعث تولید شیر با کیفیت نامناسب و غیر صالح می شود.

- در این موارد، علایم غلبه ی هر خلط و سوء مزاج بدنی، شاهد این موضوع است.

- لاغری، سختی گوشت پستان و برجستگی آن، دلیل یبوست و حرارت مزاج پستان و سستی، بزرگی و ظهور کبودی رگ های آن نشانه ی غلبه سردی و تری مزاج آن است و آن چه به علت امتلا دم می باشد، ظهور علایم دم نشانه ی آن است.

- همراه با علائم کلی سوء مزاج بدن، به تغییرات کمی و کیفی شیر هم باید توجه داشت. طبق جدول زیر می توان نوع سوء مزاج را پیش بینی کرد:

جدول تعیین سوء مزاج پستان

علائم انواع	رنگ شیر	بوی شیر	طعم شیر	قوام شیر	حرارت شیر	مبعم شیر
صفراوی	زرد	میل به تیزی	میل به تیزی	رقیق	گرم	-
بلغمی	سفید و مایل به کبودی	ترش	شور یا ترش	آبکی	-	-
سوداوی	تیره	کم بو گاهی متمایل به ترشی	-	غلظت مانند رشته	-	کم

علاج:

- نباید ادویه ی مولد شیر از نظر حرارت، خارج از حد اعتدال باشند زیرا باعث از بین رفتن رطوبت خون می شوند.
- هم چنین نباید سرد باشند چرا که باعث جمود و خشکی خون می شوند.
- بلکه باید از دواهایی استفاده کرد که در عین تولید گرما ی معتدل، باعث خشکی نگردند.

• به طور نمونه، اگر کمی شیر به سبب حرارت باشد:

- تبرید و ضماد کردن با مبردات

- معدلات ضعيف بنوشند، بهترين غذا در اين حالت برای مادر شیرده با مزاج گرم، کشک الشعير (رسوب غلیظی که ته ظرف حاوی ماء الشعير در یخچال می نشیند)، اسفناج، ماش پوست کنده، برنج و مانند آن می باشد.

- شیر ی تخم خیارین، تخم خرفه، تخم خشخاش سفید و سکنجبین بنوشند و آش جو، کاهو، گشنیز، خرفه و اسفناج بخورند.

- کشک جو و آرد گندم را به مقدار مساوی در شیر حریره کرده، کمی اسفرزه به آن اضافه نموده و بخورند.

- ترنجبین بخورند که برای فرد گرم مزاج بسیار مفید است.

اگر کمی شیر از برودت یا از سده یا از ضعف قوه ی جاذبه ی پستان باشد، باید غذاهای فرد، لطیف و مایل به حرارت باشد و در این وضعیت خوردن هویج زردک و اضافه کردن تخم آن به غذاها مفید است و اگر با این ها مشکل حل نشود بادکش سبک زیر پستان ها مناسب است.

- خوردن کرفس و نعنا هم چنین رازیانه تازه، شبت، تخم هویج ایرانی، و تخم شاهی مفید است.

- اعمال و غذاهایی که زن شیرده باید از آن ها پرهیز کند:
- افراط در مقاربت، چون بزرگ ترین عامل فساد شیر است.
- حاملگی چون موجب فساد شیر است.
- در هم خوری، چون منجر به فساد هضم با علایمی هم چون دل پیچه و استفراغ می شود.
- نعنا و بادروج
- میوه های قابض، مزه ملس و بسیار ترش
- غذاهای بسیار گرم، بسیار سرد، شور، گس، ترش و تلخ: چون موافق مزاج کودک نیست و برخی از این غذاها کودک را مستعد اسهال یا بیوست می کنند و برخی موجب لاغری بدن یا ایجاد هیضه و تمایل خون به سمت رحم می شوند که این امر شیر را فاسد می کند.

- غذاهای تند
- بوی بد
- سبزیجاتی مانند خردل و سیر و پیاز و تره
- ماهی‌هایی که در دریاچه‌ها، مرداب‌ها و آب‌های کثیف رشد کرده‌اند.
- گوشت گاو و قوچ به خصوص در زمان میل به جفت‌گیری
- باقلا و لوبیا
- قره‌قروت و لبنیات مشابه آن (بلغم را افزایش می‌دهد)

- اگر شیر ردی یا فاسد باشد، بهتر است کودک زمانی از آن شیر بخورد که مقدار مناسبی شیر از پستان دوشیده و دور ریخته شده باشد.
- این کار از ردائت شیر کم می کند، زیرا بیشترین فساد شیر به خاطر فساد مزاج شیر و زیاد ماندن آن در پستان است و اگر مقداری از آن را بدوشند، شیر بهتر و شایسته تری به سوی پستان سرازیر می شود.