## آیا شیردهی به کاهش وزن من کمک می‌کند؟

بله. وقتی باردار هستید، بدنتان به طور خودکار لایه‌هایی از بافت چرب اضافه می‌کند تا شما ذخایر چربی کافی برای شروع و پشتیبانی از بارداری داشته باشید. با این وجود، اگر پس از تولد کودک رژیم غذایی‌تان متنوع و متعادل است، شیردهی می‌تواند به شما کمک کند اضافه وزن لازم بارداری را کم کنید بدون اینکه سلامت خود یا کودکتان با رژیم گرفتن لطمه ببیند و شما به طور طبیعی هر بار که شیردهی می‌کنید برای ساخت شیر کالری می‌سوزانید.

زنانی که پس از زایمان رژیم می‌گیرند، شدیداً ورزش می‌کنند یا وعده‌های غذایی را جا می‌اندازند، خیلی سریع وزن کم می‌کنند اما آنها ممکن است سطوح بالاتری از مواد سمی مثل توکسین‌ها در شیرشان آزاد کنند. با این حال، حتی در این صورت هم شیر مادر سالم‌ترین غذا برای کودکتان است، بنابراین اجازه ندهید این موضوع شما را از شیردهی دلسرد کند. برای کاهش وزن تدریجی تلاش کنید، وقتی گرسنه هستید غذا بخورید و اطمینان حاصل کنید که مایعات کافی دریافت می‌کنید. این کار بهترین راه برای کاهش وزن راحت و بی‌خطر به جای رژیم‌های آزاردهنده است.

در صورت بروز هر گونه مشکل و یا داشتن سئوال در طول دوران شیردهی به شیردهی خود ادامه داده و به مرکز مشاوره حضرت امیرالمومنین(ع)- میدان رسالت- ابتدای خیابان سمیه – با شماره تلفن 37830392 مراجعه نمایید.

لیلا قزوینیان- کارشناس برنامه کودکان مرکز بهداشت شهرستان قم