

از بدو تولد تا شش ماهگی شیر مادر به تنهایی بهترین غذا برای شیر خوار است زیرا: از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است. حاوی تمام مواد مغذی جهت رشد و تکامل او می باشد. دارای موادی است که مقاومت کودک را در برابر عفونتها افزایش می دهد. موجب ارتباط عاطفی قوی بین شیر خوار و مادر می شود. در 6 ماه اول زندگی، شیر خوار به هیچ نوع غذای دیگری، حتی آب قند و آب نیاز ندارد و تنها باید از 15 روزگی قطره مولتی ویتامین یا قطره A+D را به میزان 25 قطره در روز برای او شروع کرد و تا پایان دو سالگی ادامه داد. بهترین زمان برای شروع غذای کمکی پایان 6 ماهگی است. ولی ممکن است برای برخی از شیر خواران با توجه به کارت پایش رشد، چنانچه ثابت شود که تاخیر رشد کودک بعد از 4 ماهگی بدلیل نا کافی بودن شیر مادر است لازم باشد که در فاصله 4 تا 6 ماهگی غذای کمکی را آغاز نمود. چرا بهترین زمان برای شروع غذای کمکی پایان 6 ماهگی است؟ اگر غذای کمکی قبل از 6 ماهگی شروع شود موجب مشکلات زیر خواهد شد: افزایش احتمال ابتلا شیر خوار به اسهال، زیرا دستگاه گوارش شیرخوار هنوز آمادگی لازم برای پذیرش غذای نیمه جامد را پیدا نکرده است. کاهش تولید و ترشح شیر بدلیل کاهش زمان مکیدن، که این منجر به ابتلا شیرخوار به سوء تغذیه و رشد ناکافی می گردد. و بالاخره بروز حساسیت در شیرخوار اگر غذای کمکی دیرتر از 6 ماهگی شروع شود موجب چه مشکلاتی خواهد شد؟ از آنجا که شیر مادر بعد از 6 ماهگی، به تنهایی قادر به تامین همه نیازهای تغذیه ای کودک نیست کندی یا توقف رشد را بدنبال خواهد داشت. نیز اشکال در پذیرش غذا توسط کودک و به تعویق افتادن یادگیری عمل جویدن از دیگر عوارض شروع دیررس غذای کمکی است.

خودمراقبتی

اصول زیر را در تغذیه تکمیلی رعایت کنید:

- ❶ سعی کنید از موادی استفاده کنید که بعدها در سفره خانواده وجود داشته باشد.
- ❷ در شش ماهه دوم سال اول زندگی چون غذای اصلی کودک شیر مادر است ابتدا او را شیر بدهید و سپس با غذای کمکی تغذیه نمایید ولی در سال دوم زندگی ابتدا به کودک غذا و بعد شیر مادر بدهید.
- ❸ همیشه از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کنید و سپس به مخلوطی از چند نوع برسانید.
- ❹ هر ماده غذایی را از یک قاشق مرباخوری شروع کرده و به تدریج به مقدار آن اضافه کنید.
- ❺ بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف 5 تا 7 روز فاصله بگذارید تا دستگاه گوارش کودک به ماده غذایی جدید عادت کند و در ضمن اگر نا سازگاری به یک ماده غذایی وجود دارد، شناخته شود.
- ❻ غذای کمکی از 6 تا 9 ماهگی باید نیمه جامد و بصورت پوره نرم یا حلیم باشد ولی از 9 ماهگی به بعد که کودک قادر به جویدن است می توان بتدریج قطعات کوچک مواد غذایی را به او داد.
- ❼ قبل از یک سالگی از اضافه کردن شکر، نمک و هر گونه چاشنی و ادویه به غذای کودک خودداری کنید (اضافه کردن شکر به فرنی مانعی ندارد) اضافه کردن یک قاشق مربا خوری کره یا روغن مایع به سوپ یا پوره شیرخواران بویژه کودکانی که خوب وزن نمی گیرند، توصیه می شود.
- ❽ توجه به نکات زیر در تغذیه کودک کاملاً ضروری و اجتناب ناپذیر است:
- ❾ در غذای کودک تنوع مواد غذایی را رعایت کنید تا مواد مغذی مورد نیاز کودک تامین گردد.

- ❶ دستهای خود و کودک را قبل از غذا بشویید و از ظروف تمیز و بهداشتی استفاده کنید.
- ❷ غذا را بلافاصله پس از تهیه به کودک بدهید
- ❸ در غذا دادن به کودک از بشقاب و لیوان نشکن و قاشق کوچک استفاده کنید.
- ❹ هنگام غذا دادن به کودک صبور باشید و آرام آرام او را با غذا و شیوه غذا خوردن آشنا کنید.
- ❺ ابتدا خودتان به کودک غذا بدهید و بعداً با توانا تر شدن او اجازه دهید کودک خودش غذا بخورد و شما فقط کمک کنید.
- ❻ وقتی به کودک غذا می دهید با او صحبت کنید و سعی کنید تا خاطره خوشی از غذا خوردن در ذهن داشته باشد.
- ❼ سعی کنید از غذاهای مورد علاقه کودک استفاده کنید و از طریق توجه و محبت کردن و همچنین تغییر در ترکیب، مزه و حتی رنگ غذا، او را به خوردن تشویق نمایید.
- ❽ هیچ گاه به زور کودک را وادار به تمام کردن غذا نکنید. اجازه دهید خود او تصمیم بگیرد که چقدر غذا بخورد.
- ❾ همزمان با شروع غذای کمکی آب جوشیده سرد شده به کودک بدهید تا تشنگی او بر طرف شود.
- ❿ با شروع غذای کمکی باید روزانه 15 قطره از قطره آهن به کودک داده شود و تا پایان 2 سالگی ادامه یابد. قطره آهن را در عقب دهان کودک بچکانید و برای جلوگیری از تغییر رنگ دندانها کمی آب به او بخورانید و دندانهای او را با پارچه تمیزی پاک کنید یا مسواک بزنید.
- ⓫ قطره یا شربت آهن را بین دو وعده شیر دهی به کودک بدهید.
- ⓬ از اواخر ماه نهم که آب میوه و میوه را برای شیر خوار شروع می کنید می توانید بعد از خوردن قطره آهن، به جای آب کمی آب میوه به او بدهید تا جذب آهن بیشتر شود. می توان قطره آهن را در مقدار کمی آب میوه مخلوط کرد و به کودک داد.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج

تغذیه تکمیلی



تفصیل: واحد ارتقاء سلامت

سعی کنید دفعات تغذیه تکمیلی را طبق برنامه زیر برای کودک تنظیم نمایید.

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که روز اول ماه هفتم از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز شروع شده و کم کم در روز هفتم به 12 قاشق مرباخوری (صبح - ظهر - عصر و شب هر بار 3 قاشق) می رسد. در هفته دوم ماه هفتم حریره بادام به رژیم غذایی اضافه می شود و مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز شروع شده و به 12 قاشق مرباخوری در روز هفتم می رسد. در دو هفته آخر ماه هفتم سوپ به رژیم غذایی کودک اضافه می شود بدین ترتیب که روز اول در وعده های صبح و عصر و شب هر بار سه قاشق مرباخوری فرنی یا حریره بادام استفاده می کند و ظهر علاوه بر آنها یک قاشق مرباخوری سوپ هم می خورد. به این ترتیب هر روز یک قاشق مرباخوری به سوپ ظهر و سپس شب اضافه می شود. از میزان فرنی یا حریره بادام کم می شود تا برحسب اشتهای کودک مقدار سوپ به 3 تا 6 قاشق مرباخوری در هر وعده برسد. در هفته اول ماه هشتم زرده تخم مرغ به رژیم شیرخواران اضافه می شود و دفعات تغذیه او 5 بار در روز می شود. میزان زرده از یک نخود شروع می شود که با آب جوشیده یا شیر مادر حل می شود و ظرف 10 روز به یک زرده کامل می رسد. در دو هفته دوم ماه هشتم پوره سبزیجات به رژیم کودک اضافه می شود هر سه روز یکبار می توان جو - بلغور گندم - رشته فرنگی را که قبلاً پخته و نرم شده به اندازه یک قاشق مرباخوری به سوپ اضافه کرد.

منبع:

- تغذیه در سال دوم زندگی - انجمن ترویج شیر مادر - دکتر مرندي - 1393

آدرس : کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن : 026-32500123

نشانی وب سایت بیمارستان:

<https://emamali.abzums.ac.ir>