

شروع تغذیه کمکی :

غذای کمکی باید از شش ماهگی به بعد شروع شود.

لازم است آهن و برخی از ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین A، D نیز به رژیم شیرخوار اضافه شود. ذخیره آهن کودک در ۶ ماهگی به حداقل می رسد بنابراین در صورت عدم دریافت قطره آهن ممکن است دچار کم خونی می شود .

شروع زود هنگام تغذیه کمکی

شروع زود هنگام غذای کمکی رغبت شیر خوار به مکیدن پستان را کمتر می کند و در نتیجه تولید و ترشح شیر مادر کاهش می یابد و از طرفی به دلیل عدم آمادگی و تکامل دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن شیرخوار سلامتی او بیشتر به خطر می افتد و همچنین احتمال بروز آلرژی را چند برابر می کند.

شروع دیر هنگام تغذیه کمکی

در صورت تاخیر در شروع غذای کمکی آشنا شدن شیرخوار با مزه و قوام انواع غذاها به تاخیر می افتد و امتناع از پذیرش غذا و کاهش دریافت مواد معدنی مانند روی و آهن مشکلاتی را ایجاد می نماید و در دراز مدت نیز بر رشد و تکامل شیرخوار تاثیر میگذارد.

نکات ضروری :

- از پایان ۶ ماهگی تا پایان ۱۲ ماهگی غذای اصلی شیرخوار شیر مادر می باشد.
- چغندر ، شلغم و اسفناج ، عسل ، سفیده تخم مرغ ، مرکبات از یک سالگی مجاز می شود.
- جهت اضافه نمودن مواد غذایی جدید بهتر است سه روز فاصله گذاشته شود تا اگر شیرخوار به ماده غذایی خاصی عدم تحمل و یا حساسیت نشان داد، نوع آن مشخص شود.
- علاوه بر نوشابه های صنعتی ، آبمیوه های صنعتی ، قهوه ، کاکائو ، چیپس ، پفک ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر برای کودکان زیر ۱ سال ممنوع می باشد .
- ۴ تا ۶ درصد کودکان دچار حساسیت غذایی هستند که ۹۰٪ موارد حاصل مصرف ۶ ماده غذایی: شیرگاو، تخم مرغ، بادام زمینی، مغزها (گردو و فندق)، سویا و گندم می باشد. و البته ماهی، صدف، میگو، مرکبات، گوجه فرنگی، ذرت، شکلات و افزودنی های مواد غذایی هم ممکن است حساسیت زا باشند که پختن غذا موجب کاهش شدت حساسیت زایی مواد غذایی می شود اما تاثیر آن را از بین نمی برد.

مشخصات غذای کمکی :

- از افزودن نمک و ادویه تند به غذای کمکی خودداری شود.
- ظرف غذای کودک مشخص و جدا باشد .
- غذای کمکی به مقدار نیاز روزانه تهیه شود و نگه داری غذای کمکی در یخچال به مدت ۲۴ ساعت اشکالی ندارد و غذایی که در یخچال نگه داری شده باید به مقدار نیاز یک وعده مجددا گرم شود.
- غذای تهیه شده تا دو ساعت در دمای اتاق قابل نگه داری می باشد و نیازی به گرم کردن مجدد ندارد .
- به شیرخواری که خواب آلود یا در وضعیت دراز کشیده است نباید غذا داده شود.
- مادران باید اجازه دهند که کودک مطابق میل و نیاز خود غذا طلب کند.
- چنانچه کودک از خوردن بعضی غذاها رو گردان باشد می توان با تغییر در ظاهر ، قوام و طعم غذا مانند افزودن سبزی های معطر ساییده شده و ادویه هایی مانند زردچوبه و زعفران اشتهای کودک را تحریک کرد .
- در صورتی که شیرخوار غذای کمکی را نخورد ، مادر نباید آن را به کلی از برنامه غذایی او حذف نماید بلکه بهتر است هر چند روز یکبار مجددا آن را تهیه و به کودک ارائه کند
- در صورتی که شیرخوار بعضی روزها کمتر از آنچه انتظار می رود غذا بخورد اهمیتی ندارد زیرا مقدار غذایی که در طی هفته خورده می شود مهم می باشد.
- مقدار غذای کمکی در زمان شروع ، حدود یک تا دو قاشق مربا خوری است.
- شروع زرده تخم مرغ در ابتدا به اندازه یک نخود می باشد .
- سبزی هایی مانند سبب زمینی، هویج ، گشنیز ، جعفری و کدو که احتمال عدم تحمل و حساسیت زایی آن ها کمتر است می توان هر روز یک نوع جدید را اضافه نمود .
- در صورت لزوم جهت افزایش انرژی غذاهای کمکی مانند پوره، حریره، سوپ یا آش می توان به غذا ، یک قاشق غذاخوری روغن مایع (زیتون)، کره حیوانی یا خامه اضافه نمود.
- بطور معمول هنگام تهیه غذای کمکی نباید از نمک استفاده شود (بعلت احتمال ابتلا به فشار خون و عادت نمودن کودک به خوردن غذاهای شور) در صورتی که کودک نسبت به خوردن غذا بطور مثال سوپ، بی علاقه بود بهتر است ابتدا از ادویه های ملایم و سالم یا چاشنی هایی مانند آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظه پخت به سوپ افزوده شود و اگر این کار موثر نبود می توان مقدار کمی نمک اضافه نمود.

با شروع تغذیه کمکی، ضمن افزایش دفعات شیردهی لازم است به شیرخوار آب جوشیده خنک شده نیز داده شود تا ادرار کودک پررنگ و مدفوع او سفت و سخت نگردد. و از دادن آب معدنی به شیرخوار خودداری شود زیرا املاح موجود در آن برای شیرخوار مناسب نمی باشد. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند معمولا تا پایان سال دوم زندگی نیازی به استفاده از شیر پاستوریزه ندارند. (مقداری که در تهیه غذای کمکی استفاده می شود ، موردی ندارد) حدود ۲۳ ماهگی، برای آشنا شدن کودک به طعم شیر پاستوریزه می توان آن را بار اول به مقدار کم در حدود ۳۰ سی سی با فنجان یا لیوان به کودک ارائه کرد و به تدریج بر مقدار آن اضافه نمود. ، به این ترتیب زمانی که کودک به مرور از شیر مادر گرفته می شود ، می تواند از شیر پاستوریزه استفاده کند.

در کودکانی که از شیر مادر محرومند و با شیر خشک تغذیه می شوند، مصرف شیر گاو متوسط چربی از پایان ۱۲ ماهگی به بعد بلامانع است . چای ، قهوه و کاکائو سبب کاهش جذب آهن غذای کمکی (به جز آهن گوشت) می شوند لذا بهتر است حتی المقدور استفاده نشوند.

نوشیدنی های حاوی شکر زیاد کودک را تشنه تر نموده و موجب چاقی می شوند. همچنین نوشیدنی های گازدار برای کودکان ممنوع است ، زیرا علاوه بر مضراتی که دارند (بی قراری و چاقی کودک)سبب دریافت مقدار کمتر غذا یا شیر مادر می شوند.

آبمیوه های طبیعی و خالص که از میوه های مجاز (موز ، سیب ، گلابی ، هلو) به روش بهداشتی در منزل تهیه شده باشند ، از اواسط ماه هشتم به بعد در حد ۳۰ تا ۶۰ سی سی در روز با لیوان به کودک داده شود، اگرچه مصرف میوه ارجحیت دارد.

دفعات غذای کمکی در پایان ۶ ماهگی از یک بار در روز شروع و کم کم به دوبار و سپس در اواخر ماه هفتم و طی هشتم به سه بار در روز می رسد. در صورت نیاز می توان یک یا دو میان وعده هم اضافه نمود..





تغذیه کمکی

تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی برای رشد و تکامل شیرخوار از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

شیر مادر علاوه بر رفع نیازهای عاطفی شیرخوار، به دلیل ترکیب خاص و کیفیت بسیار مناسب چربی، پروتئین، قند، ویتامین ها، املاح، مواد ایمنی بخش و... نیازهای تغذیه ای شیرخوار را فراهم و او را در برابر بسیاری از عفونت ها و بیماری ها محافظت می نماید.

در طی شش ماه اول زندگی تنها شیر مادر و استفاده از ویتامین A+D است که می تواند نیازهای او را تامین کند. از پایان شش ماهگی تا پایان دوازده ماهگی باید شیرخوار علاوه بر شیر مادر که هنوز غذای اصلی می باشد و غذای کمکی را بعد از تغذیه با شیر مادر و با فاصله کم دریافت کند که غذای کمکی باید سالم، مناسب، کم حجم و پر انرژی باشد و به تدریج و هم زمان با افزایش مهارت های تغذیه ای شیرخوار بر مقدار، غلظت و تنوع غذاها افزوده شود تا کودک ضمن آشنا شدن با مزه و قوام غذاها، به تدریج به جویدن هم عادت کند و نحوه به کارگیری وسائل لازم برای غذا خوردن را نیز بیاموزد. به این ترتیب می تواند در پایان ۱۰ ماهگی از غذای خانواده استفاده نماید به شرطی که این غذاها انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودک را داشته باشد و به اندازه کافی نرم و له شود و همچنین نمک و ادویه های تند هم به آن اضافه نشود.

۱

تنظیم کننده واحد تغذیه

مرکز طبی کودکان - دی ماه ۹۵

ماه هشتم :

زرده تخم مرغ، ماست، پنیر پاستوریزه، خرما، میوه یا ایمیوه در این ماه به برنامه غذایی شیرخوار اضافه می شود. در اواخر ماه هشتم غذاهای انگشتی استفاده می شود. هفته اول زرده تخم مرغ پخته و سفت شده به برنامه غذایی شیرخوار افزوده می شود که در روز اول به اندازه یک نخود زرده تخم مرغ را برداشته و با کمی شیرمادر یا آب جوشیده شده، نرم کرده و به شیرخوار داده شود و کم کم به حجم آن اضافه شود تا به نصف زرده تخم مرغ برسد. هفته دوم ماه هشتم با اضافه کردن حبوبات (عدس و ماش هضم آسانتری دارد) میتوان تنوع سوپ را بیشتر کرد، از اواسط ماه هشتم میوه های رسیده و نرم مانند سیب، گلابی، هلو، زرد آلو، انبه، طالبی، آلو، هندوانه و موز را به تدریج به برنامه غذایی شیرخوار اضافه نمود. آب میوه خانگی ۶ تا ۱۲ قاشق مرباخوری معادل ۳۰ تا ۶۰ سی سی مجاز می باشد. ماست از یک قاشق مرباخوری شروع شود و به تدریج به مقدار آن اضافه گردد.

ماه نهم و دهم :

در این ماه کودک توانایی خوردن غذا با دست و مایعات را با لیوان دارد. توانایی تحمل غذاها با غلظت بیشتر مانند حلیم و پلو را دارند. در این دو ماه علاوه بر برنامه غذایی ماه هشتم، نان، ماکارونی، رشته فرنگی و سایر حبوبات (که حتما از شب قبل خیسانده شوند) به جز نخود و لپه به برنامه غذایی بیمار اضافه شود. دفعات تغذیه بیمار ۳ تا ۴ وعده در روز است و اگر شیر خوار میل داشته باشد یک تا دو میان وعده هم به آن اضافه شود. مقدار غذا بستگی به میل شیرخوار و میزان دریافتی او دارد و شیر مادر به دفعات مکرر و بر حسب میل و تقاضای کودک می باشد.

ماه یازدهم و دوازدهم زندگی :

در این دو ماه مهارت جویدن کودک به علت آشکار شدن دندان ها تقویت می شود. و می توان از انواع کته ها، پلوها، خوراک ها و غذای سفره در برنامه غذایی کودک گنجانده ولی از اضافه نمودن نمک به غذای کودک خودداری شود. در برنامه غذایی کودک باید از انواع گوشت، زرده تخم مرغ، لبنیات، غلات، حبوبات، میوه ها و سبزی ها استفاده نمود.

۶

هفته اول :

اولین غذای کمکی از پایان ماه ششم و هفته اول ماه هفتم شروع می شود که در ابتدا باید نرم و ساده باشد و باعث آلرژی نشود. به همین دلیل برای شروع غذای کمکی از برنج یا آرد برنج بصورت لعاب برنج استفاده می شود. تهیه فرنی با آرد گندم موجب آلرژی می گردد و بهتر است بعد از ۱ سالگی شروع شود.

هفته دوم :

حریره بادام غذای مناسبی است که اکثر کودکان مزه آن را دوست دارند. حساسیت به بادام درختی که حریره از آن تهیه می شود بسیار کم است و امکان حساسیت به بادام زمینی و بادام هندی بیشتر می باشد.

هفته سوم :

در این هفته گوشت به برنامه غذایی شیرخوار اضافه می شود. که می تواند ماهیچه گوسفند، سینه یا ران مرغ یا بوقلمون به اندازه یک تکه گوشت خورشتی باشد و با هویج و برنج سوپ تهیه شود. برای تنوع بخشیدن به محتوای سوپ می توان به تدریج از انواع سبزی ها مانند جعفری، گشنیز، شوید، کرفس، کدو خورشتی، کدو حلواپی، لوبیا سبز و سیب زمینی استفاده کرد. ولی مواد جدید به سوپ کودک باید با فاصله ۳ روز اضافه شود. شروع هر غذای جدید با یک قاشق مرباخوری باشد.



۵