



اگر خوردن خوراکی های جامد خیلی زود و یا بسیار دیر شروع شود چه اتفاقی می افتد؟

بعضی از والدین می خواهند خوراکی های جامد را زودتر شروع کنند زیرا بر این باورند که این کار ممکن است باعث کمک به رشد، خواب یا آرام و قرار گرفتن نوزاد شود. دادن خوراکی های جامد به ندرت به این مسائل کمک می کند و حتی ممکن است باعث شود:

- احتمال ایجاد حساسیت های غذایی در آنها بیشتر شود
- چنانچه خوراکی های جامد جایگزین شیر مادر یا شیر خشک شود رشد آنها کم گردد
- چنانچه نوزاد قادر به هضم غذا نباشد، دچار مدفوع شل یا اسهال گردد.
- تا زمانی که برای غذا خوردن آمادگی پیدا کنند، به نوزادان گرسنه مقدار بیشتری شیر مادر یا شیر خشک بدهید.
- همچنین این مهم است که خوراکی های جامد را خیلی هم دیر به نوزاد ندهیم زیرا ممکن است به موارد زیر رهنمون شود:
- رشد کم به دلیل کم خوردن خوراکی پر قوه
- مشکل کم خونی ناشی از کمبود آهن
- مشکلات غذا دادن، مخصوصاً اگر قبل از سن هفت تا نه ماهگی شروع به غذا دادن نکرده باشیم.

در سن حدود شش ماهگی دادن غذای جامد را شروع کنید. تمامی نوزادان با یکدیگر متفاوت هستند برخی قادر به خوردن غذای جامد زودتر از بقیه هستند. به عنوان راهنما، دنبال نشانه هایی باشید که آمادگی طفل تان را نشان می دهد.

چگونه می توانم بگویم که طفلم برای خوراکی های جامد آماده است؟

در همان زمانی که نوزاد به مواد مغذی بیشتر ضرورت دارد، در همان زمان علائم آشکار دیگری نیز وجود دارد که بگوید نوزاد برای غذا خوردن آماده است و از قبیل:

- به غذا خوردن دیگران نگاه می کند، و وقتی در اطراف غذا وجود دارد به جلو خم می شود
- زمانی که به او غذا داده می شود دهانش را باز می کند
- سعی می کند دستش را دراز کند تا غذا و قاشق را بگیرد.
- اگر نوزاد برای غذا خوردن آمادگی ندارد یا زمانی که به او غذا داده می شود، علاقه ای به غذا ندارد (یا سیر است)، ممکن است که آنها:
- زبان شان را بیرون آورند
- دهانشان را محکم ببندند و سرشان را برگردانند
- گریه کنند
- قاشق را پس بزنند.

اگر این مسئله بار اولی که سعی به دادن غذا کردید رخ داد، آرامش خود را حفظ کرده چند روزی صبر کنید و دوباره غذا دادن را امتحان کنید.

در حالی که اکثر نوزادان به طور طبیعی غذا را برای بار اولی که به آنها خوراکی های جامد داده می شود تف می کنند ولی اگر ادامه دهید، خیلی سریع یاد می گیرند که چگونه غذا را بلعند.

دانستن آنکه کی نوزاد گرسنه یا سیر است، خوش ندارد، یا خسته است موارد بسیار مهمی می باشند تا وقت خوراکی خوردن خوشحال، آرام و لذتبخشی داشته باشید.

غذا در اولین سال زندگی

اولین سال زندگی سالی هیجان انگیز و پر ماجرا برای والدین و نوزادان می باشد زیرا که تغییرات چشمگیری در رشد و الگوی غذا خوردن رخ می دهد. تنها از شیر مادر یا شیر خشک به رژیم غذایی جامد منتقل شدن برای تغذیه و رشد طفل مهم است.

رشد نوزاد در ۱۲ ماه اولیه زندگی

نوزادان در اولین سال زندگی بسیار سریع رشد می کنند پس به مقدار زیادی انرژی و غذا ضرورت دارند.

رشد اطفال همیشه پایدار نیست و حتی گاهی به صورت یک جهش اتفاق می افتد، و بدین معنی است که اشتها و کم غذایی می تواند غیر قابل پیش بینی باشد. مقدار غذایی که نوزاد می خورد و علاقه ای که به غذا از خود نشان می دهد ممکن است از روزی به روز دیگر متفاوت باشد - این امر طبیعی است و اگر نوزاد شما بخوبی رشد می کند نباید این مسئله برای شما تشویشی به وجود آورد.

برای نوزادان شروع کردن به خوردن غذای جامد یک تجربه یادگیری نو است. دست یافتن یک الگوی منظم در غذا خوردن برای نوزاد به زمان و بردباری نیاز دارد.

چه وقت نوزاد به غذای جامد ضرورت دارد؟

شیر مادر (به عنوان انتخاب ارجح) یا شیر خشک غذای مهمی برای نوزادان تا حداقل سن ۱۲ ماهگی می باشد. همچنین مهم است که دادن غذاهای جامد به نوزاد را در زمانی مناسب شروع کرد. ذخایر آهن بدن نوزادان در حدود سن شش ماهگی کم است و به غذای اضافی ضرورت دارند، تا جلوی مشکلات آتی غذایی مانند کمبود آهن گرفته شود.

بهترین روش برای شروع غذای جدید چیست؟

غذا را باید با قاشق کوچک نوزادان داد. هرگز نباید غذا را با باتل به نوزاد داد. چندین نکته برای دادن شروع خوراک های جامد عبارتند از:

- زمانی که شروع به دادن غذا می کنید آرام و خونسرد باشید
- مطمئن شوید که طفل راحت نشسته باشد و خیلی گرسنه یا مضطرب نباشد.
- در یک وقت فقط یک غذای جدید را به نوزاد بدهید و این غذا را برای چند روزی بدهید و تنها بعد از آن غذای دیگری را معرفی نمائید.
- معمولاً نوزادان اولین باری که به آنها غذا داده می شود از خوردن آن امتناع می کنند. ممکن است ۵ تا ۱۰ باری طول کشد تا غذای جدید مورد رضایت واقع شود.
- وقتی نوزاد غذا می خورد در کنارشان باشید و بگذارید در هنگام غذا خوردن خانواده با خانواده بنشینند و غذا خوردن آنها را نگاه کنند و یادگیرند.
- نوزادان ممکن است در ابتدا یک قاشق کامل غذا بخورند اما این مقدار طی زمان و تمرین افزایش می یابد.
- صبور (و آماده) باشید – تمامی نوزادان برای یادگیری غذا خوردن همه چیز را چتل می کنند.

کدام نوع از غذا را باید اول به طفل بدهم؟

غذاهای اول را می توان به راحتی و ارزان در خانه تهیه کرد. ضرورت نیست که به آن نمک، شکر یا دیگر مواد افزودنی به غذای نوزادان اضافه کنید.

هیچ قانون سخت و سریعی که بگوید که چه غذایی نوزاد باید داشته باشد و در چه زمانی باشد، وجود ندارد. برخی از پیشنهادات عبارتند از:

- از یک غذای واحد به جایی مخلوطی از غذاها شروع کنید. غلات برنج نوزاد (Infant rice cereal) توصیه می شود زیرا هضم آن آسان، غلظت آن مناسب و به آهن اضافه شده است. پس از شیر مادر یا شیر خشک به مقدار نصف تا ۱ قاشق چایخوری به نوزاد بدهید.
- پس از آنکه سریال برنج مورد قبول نوزاد واقع شد، سبزیجات نرم شده و سپس میوه جات را امتحان کنید.
- زمانی که نوزاد شروع به خوردن سبزیجات و میوه جات می کند سعی کنید موارد دیگری همچون گوشت، ماهی و مرغ و نیز سریال های دیگر (نان، پستا، سریال های گنده با سبوس) را نیز به او بدهید. به خاطر داشته باشید که برای معرفی هر غذای جدید چند روز صبر کنید.

• زمانی که نوزاد شروع به خوردن گوشت و یا مرغ کرده است، می توانید مقداری از شیر گاو را در کاسترد یا ماست بر روی سریال نوزاد بریزید.

• برای جلوگیری از خفه کولی از دادن غذا های کوچک و سختی همچون آجیل و سبزیجات نپخته خودداری کنید.

• جوس (آب) میوه، و شربت ها و نوشابه های گاز دار برای نوزادان توصیه نمی شوند.

پیشنهادهای غذایی برای جلوگیری از آلرژی ها (حساسیت ها)

اگر نوزاد سابقه فامیلی بیماری آلرژی دارد، در اینجا مواردی برای جلوگیری از آلرژی ذکر می شود از جمله:

- تا جایی که امکان دارد شیر مادر بدهید.
- اگر امکان شیر مادر دادن وجود ندارد، برای شش ماه اول عمر نوزاد توصیه می شود شیر خشکی را که می دهید تا حدودی هیدرولیز (با مواد حساسیت زای کم) شده باشد نه اینکه شیر خشک گاو به او بدهید.
- تا زمانی که نوزاد شش ماهه نشده است دادن غذای جامد را به تأخیر بیندازید.

چه وقت بافت غذا را تغییر می دهیم؟

• غذا ها در ابتدا باید بسیار نرم شده و له شده باشد ولی بسیار زود بافت آن را به له شده دانه درشت تغییر می دهیم.

• به آنها غذا های سردستی (finger foods) همچون یک تکه سبزی پخته شده، و قسمت برشته نان در زمانی که هفت ماهه یا بیشتر هستند توصیه می شود زیرا یاد می گیرند بچوند و خودشان خوراک بخورند.

• حتی در زمانی که شما بیشتر غذاها را به نوزاد می دهید، یک قاشق نوزاد به طفل بدهید و بگذارید خودشان غذا بخورند.

• آنها را تشویق کنید تا از سن شش ماهگی با فنجان آب بخورند. به طور ایده آل دادن باتل نوزاد از سن ۱۲ ماهگی بایستی متوقف شود.

چه وقت می توانم به او شیر گاو بدهم؟

شیر گاو با چربی کامل ممکن است به مقدار کم به صورت کاسترد، ماست یا با ریختن شیر بر روی سریال به نوزاد داده شود. ولی هرچند که شیر گاو نبایستی مایع اصلی برای نوزاد شما تا زمانی باشد که یک ساله نشده است. شیر گاو منبع نا مرغوبی از لحاظ مقدار آهن می باشد و هیچ گاه می تواند جای شیر مادر یا شیر خشک را برای نوزادان زیر ۱۲ ماه بگیرد. در دو سال اول زندگی توصیه نمی شود که شیر کم چربی به طفل داده شود.

نکات مهم برای شروع کردن غذا

- حداقل تا سن یک سالگی به دادن شیر مادر یا شیر خشک ادامه دهید.
- غذاهای جامد را در سن نزدیک به شش ماهگی آغاز کنید – به دنبال علائم آمادگی به عنوان یک راهنما باشید.
- هیچ قانون مسلمی وجود ندارد که بگوید که نوزاد چه غذایی را چه موقع باید غذا بخورد.
- یادگیرید که چه وقت نوزاد مایل به غذا خوردن است و چه وقت سیر است.
- صبور باشید، زمانی که نوزاد غذایی با بافت (نرمی و سفتی) نو را امتحان می کند ممکن است آن را تف کند.
- غذا ها در ابتدا باید بسیار نرم شده و له شده باشد ولی بسیار زود بافت آن را سفت تر کنید.
- از سن هفت تا هشت ماهگی نوزاد را تشویق کنید تا خودش غذا بخورد.
- زمانی که نوزادان غذا می خورد نزدیک او باشید تا جلوی تصادفاتی همچون خفه کولی را بگیرید.
- زمان غذا خوردن باید زمانی سرگرم کننده، آرام بخش و شاد باشد.
- یک نمونه مثبت باشید – اطفال با نگاه کردن به دیگران یاد می گیرند که چگونه غذا بخورند.

عکس برداری توسط فیونا بازیل Fiona Basile.

از سوی "Filling the Gaps" تهیه و تنظیم شده - Murdoch Childrens Research Institute and Royal Children's Hospital Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan, and Australian Catholic University, Sydney

حق نشر © Department of Education 2011

با تایید دولت ویکتوریا، ملبورن.
توسط [insert printer details]
بر روی کاغذ بازیافتی طبع شده است