



ابتدای نوزادان به اسهال و عفونت‌های ریوی با شروع غذاهای تکمیلی قبل از 6 ماهگی

رئیس انجمن تغذیه کودکان ایران گفت: شش ماه نخست زندگی، مهمترین دوران تغذیه انسان است که در این مدت نوزاد باید شیر مادر را بخورد.

رئیس انجمن تغذیه کودکان ایران گفت: شش ماه نخست زندگی، مهمترین دوران تغذیه انسان است که در این مدت نوزاد باید شیر مادر را بخورد.

دکتر علی اکبر سیاری در گفت و گو با ایسنا افزود: اگر تغذیه کودک در شش ماه اول زندگی با مشکلاتی مواجه شود، جبران عوارض آن در سال‌های بعد مشکل است البته پس از شش ماهگی، تغذیه در زیر پنج سال اهمیت دارد.

وی تاکید کرد: وزن نوزاد در شش ماه اول تولد باید هر ماه اندازه‌گیری شود، از روز پانزدهم تولد به او ویتامین داده شود. علاوه بر آن در سه ماه اول دست کم، روزانه 30 گرم و در ماه‌های بعد 15 گرم، وزن اضافه کند.

این فوق تخصص گوارش کودکان با اشاره به شروع غذاهای تکمیلی از شش ماهگی برای کودکان گفت: اگر غذای تکمیلی زودتر از شش ماهگی به کودکان داده شود امکان دارد باعث ابتلای آنان به اسهال و عفونت‌های مکرر ریوی شود. پس از شش ماهگی هم ممکن است شیر مادر برای تامین نیازهای بدن نوزاد کافی نباشد بنابراین از این زمان باید غذاهای کمکی به نوزاد داد علاوه بر آن، قطره آهن را برای او آغاز کرد.

سیاری درباره وضعیت تغذیه کودکان در ایران اظهار کرد: این وضعیت با اجرای برنامه‌هایی در سالهای 74 و 86 مادر ارتقا پیدا کرده است که ترویج تغذیه با شیر مادر از جمله آنها بود. آموزش به مادران، ارتقای بهداشت محیط، در دسترس قرار دادن آب آشامیدنی سالم، دفع زباله، دسترسی بهتر و بیشتر به خدمات بهداشتی و درمانی و افزایش سطح سواد مادران نیز در بهبود تغذیه کودکان موثر بوده است.

وی در پاسخ به این پرسش که چه اقداماتی باید صورت گیرد تا کودکان در مدرسه به سمت خوردنی‌های ناسالم گرایش پیدا نکنند، گفت: کنترل مواد غذایی عرضه شده در بوفه‌های مدارس بسیار مهم است چرا که کیفیت و بهداشت اغذیه عرضه شده در این مکان اهمیت زیادی دارد. از این جهت، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه و پفک نباید به کودکان عرضه شود چرا که ارزش غذایی لازم را ندارند.

سیاری در پایان درباره بیماری‌های گوارشی رایج در کودکان اظهار کرد: اسهال و استفراغ ویروسی شایع‌ترین بیماری در این زمینه است که #171؛ روتا ویروس؛ عامل ایجاد آن محسوب می‌شود و علائم سرماخوردگی را به همراه دارد. این بیماری در فصل پاییز شایع می‌شود البته واکسن برای مقابله با آن ساخته شده است. هرچند که در حال حاضر این واکسن در ایران در دسترس نیست اما وزارت بهداشت در این زمینه اقداماتی انجام داده است تا در آینده به نظام مراقبت کشور وارد شود.