



چشاندن غذا به کودکان زیر یک سال، زمینه بروز آسم را افزایش می‌دهد

یک متخصص کودکان با بیان اینکه هر یک از ماه‌های رشد کودک، غذاهای خاص خود را می‌طلبد، گفت: چشاندن غذاهای سر سفره به کودکان زیر یک سال می‌تواند زمینه بروز بیماری‌هایی مانند آسم را در آینده تقویت کند.

یک متخصص کودکان با بیان اینکه هر یک از ماه‌های رشد کودک، غذاهای خاص خود را می‌طلبد، گفت: چشاندن غذاهای سر سفره به کودکان زیر یک سال می‌تواند زمینه بروز بیماری‌هایی مانند آسم را در آینده تقویت کند.

دکتر بهرام اجلی در گفت و گو با ایسنا، با تاکید بر استفاده از شیر مادر و یا شیرخشک تا چهار یا شش ماهگی در نوزادان افزود: استفاده از غذاهای کمکی مخصوص شیرخوار بعد از شش ماهگی آغاز می‌شود که بهترین غذا برای شروع، فرنی است.

وی اظهار داشت: استفاده از حریره بادام، سوپ و آش ساده شامل گوشت قرمز، مرغ، کره پاستوریزه، برنج، هویج، سیب‌زمینی، جعفری و گشنیز نیز به آرامی و به صورت هفتگی به غذاهای شیرخوار افزوده می‌شود.

اجلی همچنین استفاده از داروی تقویتی AD یا مولتی ویتامین (25 قطره در روز) را از ماه اول تولد نوزاد یادآور شد و اظهار داشت: استفاده روزانه 15 قطره آهن نیز از شش ماهگی آغاز می‌شود و تا دو سالگی ادامه خواهد داشت.

این متخصص اطفال تنها آب میوه‌های مجاز هشت ماهگی شیرخواران را آب هویج و سیب اعلام کرد و افزود: بعد از هشت ماهگی زرده تخم مرغ، نان و ماست نیز به رژیم غذایی کودک اضافه می‌شود و در سوپ یا آش آنها نیز می‌توان از عدس و ماش هم استفاده کرد.

وی با اشاره به نوع تغذیه کودک بعد از نه ماهگی، گفت: در این مقطع سنی کته با گوشت قرمز و یا مرغ، بیسکوئیت ساده، حبوبات، جوانه گندم، خرما، سیب، موز و گلابی نیز به برنامه غذایی کودک افزوده خواهد شد.

این پزشک متخصص، در پایان دادن غذا به کودکان را از یک سالگی به بعد بلامانع دانست و اظهار داشت: در برخی موارد تغذیه با شیر مادر مانع از غذا خوردن کودک می‌شود که در چنین مواردی توصیه می‌شود شیر مادر قطع شود ولی در حالت کلی تغذیه با شیرمادر تا 18 ماهگی الزامی است و بهتر است تا دو سال هم ادامه پیدا کند.