



### کودکان پس از 6 ماهگی نیاز بیشتری به آهن و روی پیدا می‌کنند

یک فوق تخصص اطفال گفت: مصرف انرژی در کودکان پس از 6 ماهگی افزایش می‌یابد و به همین دلیل کودک نیاز بیشتری به آهن و روی پیدا می‌کند.

سلامت نیوز: یک فوق تخصص اطفال گفت: مصرف انرژی در کودکان پس از 6 ماهگی افزایش می‌یابد و به همین دلیل کودک نیاز بیشتری به آهن و روی پیدا می‌کند.

احمد هاشمی در گفت‌وگو با فارس با بیان اینکه بهترین زمان آغاز تغذیه کمکی در شیرخوار، پایان 6 ماهگی است، اظهار داشت: پس از 6 ماهگی، مصرف انرژی در کودکان افزایش می‌یابد و به همین دلیل بدن کودک نیاز بیشتری به "آهن" و "روی" پیدا می‌کند.

وی گفت: متأسفانه بعضی از مادران به میل خود، تغذیه کمکی را زود آغاز می‌کنند و همین موضوع ناراحتی‌های گوارشی را برای کودک به وجود می‌آورد؛ البته در شرایطی نظیر عدم افزایش وزن کودک با نظر متخصص اطفال می‌توان تغذیه کمکی را قبل از 6 ماهگی آغاز کرد.

این فوق تخصص اطفال، احتمال حساسیت، آسم، آگزما و جوش‌های کهیر مانند را از عوارض مصرف زودهنگام غذاهای کمکی در کودکان دانست و افزود: با خوراندن غذای کمکی قبل از 6 ماهگی، کودک دیگر تمایلی به خوردن شیر مادر ندارد و ترجیح می‌دهد غذاهای کمکی را مصرف کند و به دلیل عدم تشکیل آنزیم‌ها برای هضم غذا، طفل دچار اسهال و استفراغ می‌شود.

هاشمی ادامه داد: تغذیه با شیر مادر به طور صحیح، تمایل به شیر دادن در مادر و آرامش فکری و روحی وی در افزایش شیر بسیار مهم و مؤثر است.