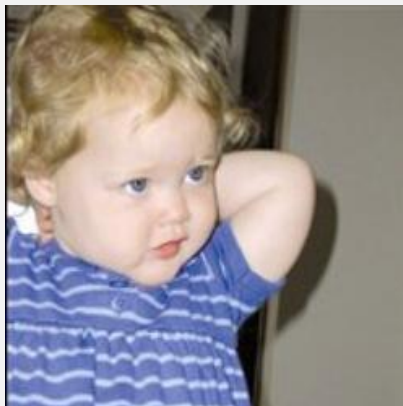


کوجولوهای جاقالو!

عقل سلیم می‌گوید که تا قبل از 6 ماهگی به شیرخواران غذاهای جامد ندهید...



عقل سلیم می‌گوید که تا قبل از 6 ماهگی به شیرخواران غذاهای جامد ندهید.

تاخیر در دادن غذاهای جامد نه تنها امکان رشد کافی دستگاہ گوارش شیرخواران را فراهم می‌کند و آنها توانایی لازم را برای بلع غذای غلیظتر به دست می‌آورند بلکه زندگی‌شان را نیز اندکی آسان‌تر می‌کند و برای تغذیه کودکان شما تنها شیر مادریا به علاوه یک بطری شیرخشک لازم است.

اما برخی از مردم خیلی زودتر از زمان مقرر شروع می‌کنند و معتقدند رژیم غذایی مایعات کافی نیست یا ممکن است نیازهای غذایی کودکانشان را تأمین نکند. این تصورات نه تنها نادرست است، بلکه ممکن است در همه‌گیرشدن چاقی کودکان نیز دخالت داشته باشد.

براساس مقاله‌ای که در سایت اینترنتی مجله Pediatrics به چاپ رسید، کودکانی که زودتر از موعد با غذاهای جامد تغذیه می‌شوند، بیشتر از کودکانی که از شیر مادر خود تغذیه می‌کنند یا آنهایی که دیرتر با غذاهای جامد تغذیه می‌شوند، مستعد چاقی تا سن سه سالگی هستند. بهترین زمان برای دادن غذاهای جامد به شیرخواران و کم کردن خطر چاقی آنها 4 تا 6 ماهگی است.

تغذیه با شیر مادر بهترین شروع برای زندگی هر کودک شیرخوار و قطعاً شروع یک زندگی بدون نیاز به پول، بطری یا شیرخشک است. این مطالعه جالب نشان داد که رابطه‌ای بین نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند و زمان بندی کردن غذای جامد و چاقی وجود ندارد.

روش ایده‌آل برای تغذیه نوزادان، تغذیه آنها با شیر مادر به مدت 6 ماه و دادن غذاهای کمکی مناسب به آنها و ادامه شیردهی توسط مادر از یک تا دو سالگی است. فواید این روش برای سلامتی نوزادان شامل کاهش امکان ابتلای آنها به بیماری‌های تنفسی، آسم، عفونت‌های گوش، مشکلات معده و همچنین خطر ابتلا به دیابت و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است.

با این حال به‌رغم اینکه 75 درصد از مادران جدید، مایلند بهترین تصمیمات را برای نوزادانشان اتخاذ کنند اما اکثر آنها از دادن شیر خود منصرف می‌شوند و به بطری (شیرخشک) روی می‌آورند و اغلب زودتر از زمان مقرر نیز از غذاهای جامد برای تغذیه کودکانشان استفاده می‌کنند.

این مطالعه 874 کودک را از زمان تولد تا سن سه سالگی تحت نظر قرار داد. در طول 4 ماه اول زندگی، 67 درصد از نوزادان با شیر مادر و 3 درصد با شیر خشک تغذیه شدند. تا سن سه سالگی، 9 درصد به چاقی مبتلا شدند. از مادرانی که با شیر خود فرزندانشان را تغذیه کرده بودند، تنها 8 درصد شروع به دادن غذای جامد به کودکانشان قبل از 4 ماهگی کردند. این در حالی است که تقریباً 33 درصد از مادرانی که با شیرخشک فرزندانشان را تغذیه می‌کردند شروع به دادن غذای جامد به کودکانشان قبل از 4 ماهگی کردند. پژوهشگران دریافتند که دادن غذای جامد قبل از 4 ماهگی به کودکانی که با شیرخشک تغذیه می‌شوند، با افزایش 6 درصدی احتمال چاقی آنها تا سن سه سالگی مرتبط است.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که افزایش احتمال چاقی تا سن سه سالگی در میان نوزادان شیرخشی یا نوزادانی که تا قبل از 4 ماهگی از شیرمادر گرفته شده‌اند، با دادن غذاهای جامد به آنها قبل از 4 ماهگی ارتباط دارد. اگرچه این تحقیق کوچک بود، اما دلایل احتمالی شروع چاقی بعضی از کودکان را روشن کرد.

با آنکه همه مادران توانایی یا علاقه لازم را برای تغذیه کودک منحصر با شیر خود ندارند، اما عقل حکم می‌کند که اگر نه بیشتر اما دست کم تا 4 ماهگی صبر و سپس شروع به دادن غذاهای جامد به شیرخوران کنید.