



## دیر شروع کردن غذای کمکی منجر به سوء تغذیه کودک می‌شود

یک کارشناس تغذیه گفت: دیر شروع کردن غذای کمکی می‌تواند منجر به کندی رشد و سوء تغذیه کودک شود.

یک کارشناس تغذیه گفت: دیر شروع کردن غذای کمکی می‌تواند منجر به کندی رشد و سوء تغذیه کودک شود.

یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: نوزاد از لحظه تولد تا پایان ماه ششم تمام نیازهای غذایی خود را از شیر مادر تامین می‌کند و به جز قطره مولتی ویتامین یا قطره ویتامین AD نیاز به مصرف هیچ ماده غذایی حتی آب ندارد.

وی بهترین سن برای شروع غذای کمکی را پس از پایان ماه ششم یا بعد از 180 روز اول زندگی دانست و ادامه داد: شیر مادر در این سن به تنهایی قادر به تامین نیازهای غذایی مورد نیاز کودک نیست چرا که شیر مادر در شش ماه دوم تنها نیمی از انرژی مورد نیاز کودک را تامین می‌کند. همچنین دستگاه گوارش کودک در این سن آماده پذیرش غذای نیمه جامد خواهد بود.

وی افزود: ذخیره برخی از مواد مغذی مثل آهن در بدن کودک در 6 ماهگی به حداقل می‌رسد و برخی از عوامل تکامل مثل رویش دندان، قدرت نشستن و گرفتن اشیاء با دست که همگی از 6 ماهگی به بعد بوجود می‌آید کودک را برای پذیرش غذای کمکی آماده می‌کند.

وی گفت: در صورتی که غذای کمکی زودتر از حد معین به کودک داده شود خطر ابتلای کودک به اسهال بیشتر می‌شود چرا که دستگاه گوارش کودک بطور کامل تکامل نیافته و قادر به هضم و جذب کامل غذا نیست.

این کارشناس تغذیه اضافه کرد: با زودتر شروع کردن غذای کمکی خطر بروز حساسیت در ماهها یا سالهای آینده کودک بیشتر می‌شود. همچنین ممکن است غذای کمکی جایگزین یک وعده شیر مادر شود و این مساله می‌تواند موجب کاهش ترشح شیر و در نهایت منجر به کاهش رشد کودک شود.

وی افزود: از آنجایی که شیرمادر پس از 6 ماهگی قادر به تامین نیازهای غذایی کودک نیست، دیر شروع کردن غذای کمکی می‌تواند منجر به کندی رشد و زمینه‌ای برای سوء تغذیه کودک شود.

نکته بهداشتی روز: آیا کودکان می‌توانند غذای جامد بخورد؟

نقیایی تصریح کرد: همچنین دیر شروع کردن غذای کمکی موجب بی‌علاقه شدن کودک به غذاهای جدید شده و در این صورت کودک تمایل به استفاده از غذاهای جامد نشان نمی‌دهد.

وی با بیان اینکه در برخی موارد می‌توان غذای کمکی کودک را تحت نظر پزشک یا رژیم شناس کمی زودتر یعنی پس از پایان 4 ماهگی آغاز کرد، گفت: در مواردی که وضعیت رشد کودک با استفاده از منحنی رشد کودک مطلوب نباشد یا اگر مادر به بیماری صعب‌العلاج دچار شده و دادن شیر برایش ممکن نباشد یا موارد منع شیردهی پیش آید و یا دوقلوهایی که رشدشان مطلوب نباشد و یا میزان شرایط مادر بسیار کم و ناکافی باشد می‌توان غذای کمکی کودک را زودتر شروع کرد.

وی یادآور شد: از آنجایی که حجم معده کودک بسیار کوچک است باید از غذاهایی استفاده شود که در حجم کم، انرژی مورد نیاز او را برآورده نماید در غیراین صورت با وجود پر شدن معده و سیری کودک، رشد او دچار افت خواهد شد بنابراین نوع ماده غذایی باید متناسب با سن کودک باشد.