



تغذیه تکمیلی کودکان شیرخوار را چگونه و از چه زمانی آغاز کنیم؟

کارشناس مسئول بهداشت خانواده شهرستان میبد، گفت: تغذیه شیر خواران از دغدغه‌های والدین است که تا شش ماهگی شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای آنهاست. در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: بعد از شش ماهگی نیازهای غذایی شیر خوار به تنهایی با شیر مادر بر آورده نمی‌شود بنابراین علاوه بر شیر مادر، تغذیه کودک با غذاهای نیمه جامد هم باید آغاز شود.

و، افزود: غذای کمکی با فرنی آغاز می‌شود سپس با غذاهای مناسبی چون حریره بادام و پوره سیب زمینی و سوپ ادامه می‌یابد. یاسایی گفت: برای تنوع بخشی به غذای کودک باید هر چند روز یکبار مواد تشکیل دهنده سوپ را با موادی چون جو، بلغور، گندم و رشته فرنگی تغییر داد، افزودن یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ کودک هم مفید است.

و، افزود: در 9 ماهگی می‌توان حبوبات را از جمله عدس و ماش با هضم آسانتریه سوپ کودک اضافه کرد. آب میوه باید از اواخر این ماه به کودک داد. یاسایی، توصیه کرد: تا قبل از یک سالگی برای پیشگیری از بروز آلرژی باید از دادن عسل، کیوی، انواع توت، توت فرنگی، تمشک، خربزه، آلبالو و گیلان به کودک خودداری شود.

و، افزود: دادن پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، فلفل و ادویه جات، ترشی‌ها، نمک، نوشابه‌های گازدار، لپه و نخود، اسفناج و کلم و آبیوم‌های صنعتی نیز در این زمان توصیه نمی‌شود.

کارشناس مسول بهداشت خانواده شهرستان میبد، با اشاره به نکاتی در مورد تغذیه تکمیلی کودکان گفت: غذا را از مقدار کم (یک قاشق مربا خوری) شروع کرده بتدریج بر مقدار و تنوع آن بیفزایید و برای دادن غذای کمکی، از قاشق و ظرف مناسب کودک استفاده کنید.

به گفته یاسایی، در شروع تغذیه تکمیلی غذا باید رقیق و سپس به تدریج غلظت آن افزایش یابد.

و، تاکید کرد: با افزایش تدریجی غلظت غذا شیرخوار کم کم خوردن غذای غلیظ و حتی جویدن را یاد می‌گیرد.

کارشناس مسول بهداشت خانواده شهرستان میبد، به مادران جوان توصیه کرد که غذای شیر خوار مغز پخت و ملایم باشد و با استفاده از مخلوط کن و صاف کردن غذای کودک، فرآیند تغذیه کودک را مشکل و وقت گیرتر و امکان آلودگی غذا را بیشتر نکنند و این عمل یاد گیری کودک شما را نیز برای استفاده از غذای معمول خانواده به تأخیر می‌اندازد.

یاسایی، گفت: در شروع غذای تکمیلی باید از یک نوع غذای استفاده و سپس بتدریج موادی را به آن اضافه شود و از تهیه غذای جدید چند ماده‌ای پرهیز شود، بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود یک هفته فاصله باشد تا اگر کودک نسبت به غذایی حساسیت نشان داد بتوان نسبت به حذف آن اقدام شود.

و، با تاکید بر صرف حوصله حین غذا دادن به شیر خوار افزود: اگر کودک به غذای خاصی بی میل بود در دادن آن پافشاری نکنید، می‌توانید آنرا حذف و پس از یک تا دو هفته مجدد شروع کنید.

یاسایی، افزود: پس از چند ماه از شروع تغذیه تکمیلی، تنوع را در وعده‌های غذایی کودک رعایت کنید، زیرا تکرار یک نوع غذا در وعده‌های متوالی کودک را از آن روگردان می‌کند، از این رو توصیه می‌شود غذای کودک خانگی و برای تهیه آن از مواد غذایی تازه استفاده شود.

کارشناس مسول بهداشت خانواده شهرستان میبد، دادن آبیوم تازه و خانگی به شیرخوار را الزامی برشمرد و افزود: البته نباید جایگزین وعده غذای کودک شود، باید توجه داشت که تا پایان 12 ماهگی، غذای اصلی شیرخوار هنوز شیر مادر است، بنابر این باید تغذیه با شیر مادر به طور مکرر و بر حسب تقاضا و تمایل شیر خوار در تمام مدت شبانه روز ادامه یابد.

یاسایی، گفت: پس از چند ماه از شروع تغذیه تکمیلی، تنوع را در وعده‌های غذایی کودک رعایت کنید، زیرا تکرار یک نوع غذا در وعده‌های متوالی کودک را از آن روگردان می‌کند.

و، در پایان توصیه کرد: راهنمای تغذیه پشت کارت رشد کودک خود را مطالعه کرده و از اطلاعات موجود در آن استفاده کنید.