

## تغذیه کمکی در شیرخواران

شروع تغذیه کمکی از دغدغه‌های مهم مادران است. بسیاری از مادران به شروع زودرس تغذیه کمکی علاقه دارند و تصور می‌کنند که با این کار، کودکشان بهتر و کامل‌تر رشد می‌کند، در حالی که شروع زودرس تغذیه کمکی در شیرخوار سالم درست نیست و کمکی به رشد بیشتر کودک نیز نمی‌کند.



شروع تغذیه کمکی از دغدغه‌های مهم مادران است. بسیاری از مادران به شروع زودرس تغذیه کمکی علاقه دارند و تصور می‌کنند که با این کار، کودکشان بهتر و کامل‌تر رشد می‌کند، در حالی که شروع زودرس تغذیه کمکی در شیرخوار سالم درست نیست و کمکی به رشد بیشتر کودک نیز نمی‌کند.

جام جم سرا: زمان مناسب برای شروع تغذیه کمکی در یک شیرخوار سالم که با شیرخشک یا شیر مادر تغذیه می‌کند، انتهای شش ماهگی است، ولی اگر روند رشد وزنی کودک از انتهای چهار ماهگی وضعیت نزولی پیدا کند، شروع تغذیه کمکی پیشنهاد می‌شود.

اولین غذایی که برای شروع تغذیه کمکی پیشنهاد می‌شود، فرنی است. این ماده غذایی بهتر است با آرد برنج تهیه شود، ولی اگر مادر فرصت این کار را ندارد، می‌تواند از نوع تجاری آن استفاده کند.

آرد برنج با آب پخته شده و به صورت رقیق از یک قاشق مرباخوری در روز اول شروع می‌شود و سپس بتدریج میزان فرنی و غلظت آن زیاد می‌شود تا به 12 قاشق در روز برسد. شیری که برای اضافه کردن به فرنی پیشنهاد می‌شود، شیر مادر است.

این شیر را می‌توان به همان مقدار فرنی که کودک می‌خورد به فرنی اضافه کرد تا رقیق شود و برای شیرخوار قابل استفاده باشد.

شیر مادر بهتر است تازه و در لحظه اضافه کردن دوشیده شود و در صورتی که امکان آن وجود ندارد، می‌توان از شیری که مادر برای تغذیه کودک کنار گذاشته است، استفاده کرد، به خاطر داشته باشیم این شیر پخته نمی‌شود. در صورتی که شیرخوار شیر خشک می‌خورد، می‌توان از آن برای پخت فرنی استفاده کرد.

امروزه توصیه می‌شود حتی‌الامکان از دادن شیر گاو در سن قبل از یک سالگی به کودک اجتناب شود، پس بهتر است برای تهیه فرنی از شیر خشک استفاده شود، ولی اگر از نظر اقتصادی توان تهیه شیر خشک وجود ندارد، می‌توان از شیر گاو استریلیزه استفاده کرد.

شیر خشک را باید پس از پخته شدن فرنی به آن اضافه کرد، زیرا پختن شیر باعث از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود و در ضمن پودر شیر خشک را نباید در فرنی ریخت چون دلمه می‌شود و برای مصرف شیرخوار مناسب نیست.

می‌توان برای شیرخوارانی که به پروتئین شیر گاو حساسیت دارند، از شیر خشکی که پزشک برایشان تجویز می‌کند، استفاده کرد.

حریره بادام که بعد از فرنی برای کودک تهیه می‌شود، با بادام بو نداده که پوست کنده و پودر شده است، تهیه می‌شود البته بهتر است مادران از پودر بادام آماده استفاده نکنند.

بادام را در روزهای اول شروع حریره می‌توان در تنظیف و در فرنی در حال پختن قرار داد و بعد از پخته شدن آن را دوشید تا شیر بادام به حریره اضافه شود و هضم راحت‌تری داشته باشد.

پس از دو هفته می‌توان از بادام پودر شده به طور مستقیم در حریره استفاده کرد. اضافه کردن شکر زیاد به فرنی و حریره بادام توصیه نمی‌شود، ولی برای ایجاد عطر می‌توان از کمی گلاب استفاده کرد.

در کودکی که سابقه آلرژی به پروتئین شیر گاو را دارد بهتر است بلافاصله بعد از فرنی، مصرف سوپ را برای او شروع کرد، چون بادام از گروه مواد حساسیت‌زاست و از طرف دیگر ماده غذایی اصلی نیز محسوب نمی‌شود و نخوردن آن برای کودک مشکلی از نظر تغذیه‌ای ایجاد نمی‌کند.

دادن این دو ماده غذایی معمولاً در طول یک ماه یا حداقل دو هفته کامل می‌شود، به طوری که شیرخوار برحسب ذائقه و علاقه در دو وعده در روز از آنها استفاده می‌کند.

دکتر فریبا شیروانی - متخصص اطفال و فوق‌تخصص عفونی اطفال