

تغذیه کمکی برای کودک تان



پروفسور محمدحسین سلطان زاده - استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی- متخصص کودکان و نوزادان

عمر کمک می کند.

بهترین سن برای شروع غذای کمکی

بهترین سن شروع غذای کمکی پس از پایان ماه ششم زندگی، نیازهای شیرخوار را تامین می کند زیرا: دستگاه گوارش شیرخوار توانایی هضم و جذب غذاهای نیمه جامدرا پیدا می کند. کودک با رفتار خود منشان می دهد که آمادگی شروع غذای کمکی را پیدا کرده است می نشیند و تمایل دارد در غذای مادر شربک شود، می تواند غذا را با دست خود به طرف دهانش ببرد. علاقه مند است طعم غذاهای مختلف را بچشید و امتحان کند. رویش دندان ها، میل به جویدن را در شیرخوار تقویت می کند.

تمام تغذیه ای شیرخواران

همزمان با رشد کودک، توانایی های او برای خوردن غذا بیشتر می شود. نوزادی که هنگام تولد فقط قدرت مکین دارد، حدود عماهگی می تواند مواد غذایی را که کمی از شیر مادر غلیظ تراست با قاشق بخورد، اوجویدن راتجربه می کند و هر روز مهارت شش بیشتر می شود. حدود ۷ تا ۱۰ ماهگی قادر است از فنجان نیز استفاده کند غذاهای دارای تکه های نرم بخورد. حدود ۹ ماهگی علاوه مند است قاشق را بادست بگیرد، اگرچه قاشق را پر می کند ولی وقتی به دهان می رساند تقریباً خالی شده است. حدود ۱۰-۱۱ ماهگی می تواند غذاها را گاز بگیرد و توانایی او برای جویدن بیشتر می شود. در ۱۱ ماهگی می تواند بالغ شتنش مواد غذایی را بردارد و به دهان بگذارد. اواز این کار لذت می برد و دوست دارد همه چیزرا اول لمس کند. بعد از ۱۲ ماهگی او دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد به همین دلیل توصیه می شود هنگام غذا دادن، یک قاشق به دست او بدهید این کار احساس استقلال کودک را تقویت می کند. بین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی برای گرفتن فنجان و قاشق از دست بزرگترها تلاش زیادی می کند و با آخره تپایان ۲ سالگی در خوردن غذا با فنجان و قاشق کاملاً مهارت پیدا می کند.

ویژگی های غذای کمکی

- غذای کمکی مناسب دارای ویژگی های زیر است :
- تمیز و بهداشتی تهیه شود. - تازه به تازه تهیه شود.
- نرمی آن مناسب با سن کودک تغییر کند.
- مواد اولیه آن در دسترس بوده و امکان تهیه آن برای خانواده وجود داشته باشد.
- مقوی و مغذی باشد.

قطره مولتی ویتامین یا ویتامین A+D

شیرخوار بعد از ۱۵ روزگی علاوه بر شیر مادر، روزانه به ۱۵۰۰ واحد ویتامین A و ۴۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارد که در حال حاضر با توجه به قطره های موجود در بازار این میزان با دادن ۲۵ قطره از قطره A+D یا قطره مولتی ویتامین می شود.

استفاده از نورخورشید

ویتامین D در اثر تابش نور مستقیم خورشید به پوست بدن، ساخته می شود و برای استخوان ها ضروری است. علاوه بر دادن قطره با یاری زانه کودک را حدود ۱۰ دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار داد، برای این کار نیازی ندارد کودک را خست نکند، بلکه جذب نور از طریق دست، پاها و صورت کافی است. به جای آفتاب گیری، روزانه می توان کودک را هفته ای یکباره به مدت نیم ساعت در مقابل نور خورشید قرار داد. نور خورشید از پشت شیشه فایده ای ندارد. نوزادانی که در ماه های سرمهسال متولد می شوند ب دلیل کمبود نور خورشید در این ماه ها، بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند.

۶ تا ۱۲ ماهگی

بعد از شش ماهگی شیرخوار علاوه بر شیر مادر به غذای کمکی نیاز دارد، به این مرحله دوران تغذیه تکمیلی می گوییم که شیرخوار به تدریج خوردن غذاهای نیمه جامد و جامد و جامد را یاد می گیرد و کم عادت می کند بعد از یک سالگی همراه خانواده سرسره غذا بخورد. این دوران از چند نظر اهمیت دارد:

۱- فعلیت کودک بیشتر شده و در نتیجه نیاز او ب ارزی نیز بیشتر می شود.

۲- هنوز غذای اصلی او شیر مادر است و دادن غذا ممکن است موجب کم کردن تعداد دفعات شیر دهی شود و در نتیجه رشد کودک کندگردد.

۳- حجم معده کودک کوچک است و باید آن را با غذاهای رقیق و حجمی پر کرد.

۴- زمان شکل گیری عادت های غذایی کودک است، ایجاد عادت های غذایی خوب مثل مصرف غذاهای کم نمک و تنوع غذایی به حفظ سلامتی اور درسال های بعدی