



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

## تغذیه نوزادان

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



### غذا های ممنوع در دوران نوزادی :

شیر گاو (در تهیه فرنی، جوشاندن شیر مقدار مواد حساسیت زای موجود در شیر را کمتر می کند ) / سفیده تخم مرغ / انواع توت / کیوی / آلبالو / گیلاس / خربزه / بادام زمینی / تکه های سوسیس / آجیل / تکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج / تکه های گوشت / عسل غیر پاستوریزه / شیر پاستوریزه / پنیر / سفیده تخم مرغ / شکلات / میگو / بادام زمینی / فلفل / ادویه / ترشی ها / نمک / نوشابه های گازدار / آب میوه های صنعتی / از میوه ها خربزه / کیوی / انواع توت (توت سفید ، توت فرنگی ، شاه توت ، تمشک)، آلبالو ، گیلاس ، از حبوبات لپه و نخود ، از گروه سبزی ها اسفناج و کلم



### در تهیه غذای کمکی، ارجحیت با غذای خانگی است یا غذای کمکی تجاری؟

غذای کمکی خانگی که در خانه تهیه می شود بر آنچه که به صورت تجاری و در قوطی های آماده در دسترس خانواده ها

قرار می گیرد ارجحیت دارد زیرا اگر چه غذاهای کمکی تجاری مزایایی دارند از جمله:

- تا زمانی که در قوطی باز نشده است تمیز و بهداشتی هستند .
- تهیه کردنشان آسان است .
- بیشتر کودکان طعم آنها را دوست دارند .
- بعضی از آنها نیز مخلوط بسیار خوبی از مواد مغذی هستند .

### مضراتی نیز دارند از جمله :

- خیلی گران هستند و در مقایسه با هزینه غذای کمکی که در خانه تهیه می شود قابل مقایسه نیستند .
- ممکن است در آب سرد نجوشیده حل شوند لذا در مناطقی که آب آلوده است احتمال بیماری زیاد تر خواهد شد .
- اکثر اوقات برای نگهداری آنها موادی اضافه می کنند که برای شیر خوار مناسب نیست .
- نحوه نگهداری آنها در کشتی ، گمرک ، انبارها و مغازه ها نامعلوم است .
- طعم آن با طعم غذاهای خانواده متفاوت است و در سفره هیچ خانواده ای غذای کمکی تجاری دیده نمی شود .

اهمیت تغذیه با شیر مادر :

شیر مادر بدون شک بهترین غذا برای نوزاد بوده و ترکیب آن به گونه ای است که انرژی و مواد مغذی مورد نیاز را به صورت مناسب تامین می کند . همچنین سیستم ایمنی نوزاد را تقویت کرده و از بدن در مقابل عفونت محافظت می نماید .

شیر مادر از بروز اسهال و التهاب گوش نیز پیشگیری می کند . علاوه بر آن نزدیکی مادر و نوزاد هنگام شیردهی موجب ارتباط عاطفی این دو می شود . شیردهی مادر به کاهش وزن وی پس از بارداری کمک شایانی می کند .

طی چند روز اول زندگی نوزادانی که از شیر مادر خود تغذیه می کنند ، کلستروم دریافت می کنند که مایعی زرد و شفاف و حاوی چربی و پروتئین زیاد است و منبع خوبی برای نوزاد محسوب می شود .

شیر مادری که با رژیم کافی تغذیه شده باشد ، تمامی نیازهای تغذیه ای نوزاد را تا ۶ ماهگی برطرف می کند . از این رو تغذیه با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی شدیداً توصیه می شود .

غذای تکمیلی :

- در ۴ ماه نخست نوزاد توانایی کنترل سر و گردن خود را به دست آورده ، مکیدن وی به تدریج پیشرفت می کند و

آمادگی خوردن کسب می کند . بنابراین باید غذاهای دوره ای به حالت مایع به او داده شود .

- بین ۶-۴ ماهگی قدرت جویدن نیز رفته رفته ایجاد می شود که در این زمان غذاهایی که آب کمتری دارند مناسب هستند . معمولاً غلات اولین چیزی است که به نوزاد داده می شود .

- باید دقت شود در هر زمان فقط یک نوع غذا به برنامه نوزاد اضافه شود تا وقتی مه نوزاد طعم جدید را بپذیرد (دوره ۷-۲ روزه)

- از ۶ ماهگی می توان غذاهایی مانند حریره بادام ، گوشت کاملاً پخته و نرم شده ، فرنی ، میوه ها و سبزیجات پخته شده و پوره شده را به غذای نوزاد اضافه کرد .

- وقتی نوزاد قادر شد غذا را در دست بگیرد ، زمان مناسبی برای دادن بیسکوئیت و نان تست به وی است .

- در ۳ ماهه آخر سال اول زندگی نوزاد دلبندتان ، وی توانایی نوشیدن را پیدا کرده و اگر لیوان برای او نگهداری شود ، می تواند مایعات بنوشد .

- در سال دوم می تواند خودش لیوان و قاشق را با دست گرفته و به تنهایی غذا بخورد .

از شیر گرفتن نوزاد :

با ورود غذاهای جامد به برنامه غذایی کودک ، فرآیند از شیرگیری آغاز می شود که باید براساس رشد وی انجام شود . غذاهای این دوره باید به دقت انتخاب شوند تا نیازهای تغذیه ای کودک در غیاب شیر مادر برطرف شود .

معمولاً در ۹-۶ ماهگی شروع غذای جامد در ۲۴-۱۸ ماهگی تکمیل این دوره و مرحله از شیرگیری می باشد .



غذاهایی که خطر خفگی در نوزاد را بلا می برند و در دوران نوزادی ممنوع می باشند :

دانه کشمش

دانه انگور

ذرت

غذاهایی که با پوست هستند یا به سقف دهان می چسبند (مانند هات داگ / نان با کره بادام زمینی)