



Farsi/
Persisk

غذا و وعده‌های غذایی برای نوزادان



HelseDirektoratet

محتوی

← بدو تولد تا شش ماهگی

← از شش ماهگی

مقدمه	3	کودک به سن شش ماهگی رسیده است	25
اولین سال مهم زندگی	6	با وعده های غذایی کوچک شروع کنید	25
شیر مادر – بهترین غذا	8	غذای ناهار	26
شیر دهی	9	حلیم فرنگی و برش نان	26
توصیه به شما که شیر می دهید	11	کیسه های غذایی کودک (klemmeposer)	29
حالت خوب شیردهی داشته باشید	11	غذاهایی که از دادن آنها به کودک	29
آیا شیر مادر کافی دارید؟	12	باید صبر کرد	29
آیا شیر مادر زیاد دارید؟	12	در صورتی که کودک در برابر غذا	29
خوراک سالم و متنوع	14	واکنش نشان دهد	31
خوراک گیاه خواران	14	آلرژی غذایی و حساسیت شدید به غذا	31
الکل، سیگار، کافئین و دارو	17	چالشهای کوچک و بزرگ	32
شیر خشک	18	بالا آوردن	32
ویتامین دی	21	یبوست	32
آیا کودک نیاز بیشتری به غذا دارد؟	22	اسهال	35
		کودکاتی که وزنشان زیاد بالا می رود	35
		کودکان بد غذا	35
		توصیه در مورد رشد سالم و افزایش وزن	36
		خانواده با هم غذا می خورند	38
		بیشتر بخوانید	39

عنوان: غذا و وعده های غذایی برای نوزادان

شماره سفارش: IS-2553

انتشار: ۲۰۱۶، بازنشر ۲۰۱۷

انتشارات: اداره کل بهداشت

تماس: بخش کودکان و نوجوانان

وب سایت: helsedirektoratet.no

این جزوه را می توان از طریق این وبسایت سفارش داد:

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-for-spedbarn>

طراحی: ایترا گازته

عکس: اوله والتر یاکوبسن

با تشکر از تازه مادران، همچنین نئو، لونا، و والدین بیورگون و سیمین و سگشان بلانکو که به تصویر کشیده شده است.



سال اول زندگی به کودک غذاهایی با غلظت و طعم های گوناگون بدهید.

والدین عزیز

این جزوه برای شما که نوزاد دارید می باشد. این جزوه در مورد غذا، وعده های غذایی، تغذیه و مراقبت در طول سال اول زندگی کودک می باشد.

این راهنمایی بر اساس توصیه های آمده در دستور العمل ملی سال ۲۰۱۶ برای تغذیه نوزادان تهیه شده است. این دستور العمل در وب سایت اداره کل بهداشت یافت می شود، Helsedirektoratet.no/retningslinjer.

اطلاعات بیشتر در مورد شیردهی، غذای کودک و تغذیه را می توانید در وب سایت Helsenorge.no و وب سایت های دیگر که در این جزوه به آنها اشاره می شود، پیدا کنید.



آیا می دانستید که

- ← شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد می باشد و می توان در شش ماه اول در صورت خشنودی مادر و کودک به کودک با کمال اطمینان تنها شیر مادر با مکمل ویتامین دی داد.
- ← در صورتیکه در چهار ماه اول به غیر از شیر مادر نیاز به غذای دیگری وجود داشته باشد، شیر خشک تنها گزینه می باشد.
- ← شیردهی جزئی نیز برای مادر و کودک خوب می باشد.
- ← در صورتیکه بعد از سن چهار ماهگی کودک بیش از شیر مادر نیاز به غذا داشته باشد، بایستی کودک با غذای جامد آشنا شود.
- ← هنگامی که کودک به سن شش ماهگی رسید، بایستی علاوه بر شیر مادر و یا شیر خشک غذای دیگری هم به او داده شود.
- ← در صورت امکان و خشنودی مادر و کودک، بایستی در تمام طول سال اول زندگی و ترجیحا برای مدت طولانی تر هم به کودک شیر مادر داد.
- ← بهتر است که شما در رابطه با این توصیه‌ها با پرسنل بهداشتی در مورد کودک خویش صحبت نمائید.

اولین سال مهم زندگی

اولین سال زندگی اساس لذت بردن از غذا، اشتها به غذا و عادات خوب غذایی را بنیاد می‌نهد.

تعامل میان کودک و والدین بر رابطه کودک با حالات غذاخوری و غذا تاثیر می‌گذارد. والدین، خواهران و برادران و دیگر نزدیکان برای کودک الگو می‌باشند و ارزش نهادن و نگرش آنها نسبت به غذا اهمیت زیادی برای کودک دارد.

می‌توان در شش ماه اول در صورت خشنودی مادر و کودک به کودک با کمال اطمینان تنها شیر مادر با مکمل ویتامین دی داد. بعضی از کودکان بیش از شیر مادر نیاز به تغذیه دارند. در این حالت می‌توان در چهار ماه اول علاوه بر شیر مادر شیر خشک هم به کودک داد. نبایستی کودک را قبل از رسیدن به سن چهار ماهگی به غذای جامد آشنا نمود (به صفحه ۲۲ نگاه کنید). کلیه غذاهای دیگر غیر از شیر مادر و یا شیر خشک را غذای جامد می‌گویند.

کودکانی که زودرس متولد شده‌اند و یا هنگام تولد وزن کمی داشته‌اند علاوه بر این ممکن است نیاز به مکملهای دیگر هم داشته باشند. بیمارستان در این خصوص راهنمایی ارائه خواهد داد.

غذای جامد در حدود سن شش ماهگی به تدریج به کودک داده می‌شود. غذای کودک بایستی جامع و متنوع باشد، اوقات غذا خوری منظم باشند و مقدار غذا متناسب با سن و سطح فعالیت او باشند. علاوه بر غذای سالم و وعده‌های غذایی مشترک، فعالیت بدنی و خواب کافی در جهت اینکه کودک به بهترین نحو احسن رشد و پیشرفت نماید و کلیه خانواده وضعیت خوبی داشته باشد، مهم می‌باشد.



شیر مادر – بهترین غذا

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد می باشد. شیردهی به طور کامل و جزئی هم برای شما که شیر می دهید و هم برای کودک سودمند می باشد.

شیر مادر دارای فوائد زیر می باشد:

- ← مواد مغذی که کودک به آنها نیاز دارد
- ← حفاظت در برابر ابتلا به عفونت
- ← موادی که برای رشد سیستم ایمنی بدن مفید می باشند
- ← هورمون ها و آنزیم هایی که بر بلوغ فزیولوژیکی تاثیر می گذارند

شیر مادر برای توسعه سیستم ایمنی و مغز کودک مفید می باشد، و خطر مبتلا شدن به عفونت، اضافه وزنی و دیابت را کاهش می دهد.

شیردهی کامل به این معنی می باشد که به کودک تنها شیر مادر داده شود و هیچ نوع غذا یا نوشیدنی دیگر به جز مکمل های ویتامین، مواد معدنی یا دارو داده نشود. شیردهی جزئی به این معنی می باشد که به کودک شیر خشک به اضافه شیر مادر داده شود.

تا زمانی که کودک رشد نماید و خشنود باشد و تا زمانی که مادر از شیردادن خشنود باشد، هیچ دلیلی وجود ندارد که به کودک در شش ماه اول زندگی به غیر شیر مادر، غذای دیگری و نوشیدنی دیگری داده شود. شیر مادر در طول این دوره کلیه نیازهای کودک به مواد غذایی و مایعات را به استثنای ویتامین دی را فراهم می نماید. در صورتیکه رژیم گیاهخواری داشته باشید، ممکن است که کودک نیاز به مکمل های دیگر داشته باشد. در صفحه ۱۴ بیشتر بخوانید کودک حتی در آب و هوای گرمسیر هم نیاز به آب اضافی ندارد.



شیر دهی

برخی از مادران قبل از ترک بیمارستان به خانه شیردهی را به خوبی شروع می کنند. برای دیگران ممکن است شیردهی زمان بیشتری طول بکشد. تولید شیر با دادن مکرر پستان به کودک تحریک می گردد.

شیردهی موجب نزدیکی و تماس پوستی میان مادر و کودک می شود. شیردهی به مادر کمک می کند که رحم بعد از زایمان سریعتر منقبض گردد و قاعدگی دیرتر شروع گردد و برگشتن به وزن طبیعی می تواند آسانتر صورت بگیرد. اگر شیردهی به خوبی صورت بگیرد این می تواند از افسردگی پس زایمانی هم پیشگیری نماید. شیردهی در دراز مدت به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، سرطان تخمدان، دیابت نوع ۲ و بیماریهای قلبی عروقی به مادر کمک نماید. شیردهی علاوه بر این با محیط زیست سازگار می باشد، بهداشتی و عملی می باشد و هیچ هزینه‌ای هم در بر ندارد



حالت شیردهی خوابیده به پهلو؛ شما و کودک به پهلو و چسبیده به هم دراز بکشید.



حالت شیردهی گهواره کلاسیک: شکم به شکم.



حالت شیردهی دوقلو؛ کودک به پهلو و زیر بازو.

توصیه به شما که شیر می دهید

نوزاد بایستی خودش تصمیم بگیرد که چه وقت به او شیر داده شود (خود تنظیمی)، اما برخی از نوزادان تا حدی خواب آلود می باشند که بایستی آنها را تحریک به مکیدن پستان نمود.

کودک تازه به دنیا آمده بایستی بیشتر اوقات از سینه شیر بخورد. وعده های غذایی به جای اینکه وعده های غذایی جداگانه باشند می توانند در هم ادغام گردند و به «دوره های شیردهی» تبدیل گردند. معده در اوایل بسیار کوچک می باشد. در طول هفته های اول، ۸ تا ۱۲ وعده ای غذایی در یک شبانه روز عادی می باشد. سپس برای بیشتر نوزادان تعداد وعده های غذایی به تدریج کاهش می یابد. اگر وزن کودک به صورت عادی افزایش یابد نشانگر این می باشد که کودک غذای کافی می خورد. دانستن حجم شیری که به نوزاد شیرخوار داده می شود دشوار می باشد. نوزاد احتمالا ۶ تا ۸ سیلیتر در شبانه روز شیر می خورد.

در صورتیکه در رابطه با شیردهی مشکلی پیش بیاید یا خواهان دریافت راهنمایی باشید، با ماما یا پرستار بهداشت خانواده هنگام بازدید از منزل یا در مرکز بهداشت صحبت کنید. شما می توانید از طریق وب سایت Ammehjelpen.no توصیه و راهنمایی فردی دریافت نمائید.

حالت خوب شیردهی داشته باشید

کودک را به بدن خویش بچسبانید طوری که شکم با شکم تماس داشته باشد. بینی کودک باید به ارتفاع نوک سینه نگه داشته شود. با مالیدن نوک پستان به دهان کودک، رفلکس جستجوی کودک فعال می گردد. این باعث می شود که کودک دهانش را زیاد باز کند و به طور صحیح نوک پستان و هاله دور پستان را بگیرد. گرفتن صحیح پستان از طرف کودک برای کودک مهم می باشد تا کودک بتواند شیر بخورد و نوک پستان مادر نیز دچار زخم نگردد.

آیا شیر کافی دارید؟

تولید شیر توسط مکیدن پستان از طرف کودک و خارج شدن شیر از پستان تحریک می شود. در صورتیکه کودک نشان دهد که نیاز به غذای بیشتری دارد - برای مثال از طریق اینکه حریص برای خوردن باشد یا اینکه بعد از وعده غذای قبلی زود بیدار شود - می توانید در این صورت بیشتر به او شیر دهید تا تولید شیر افزایش یابد. این افزایش شبانه روز نامیده می شود و می تواند چند روزی ادامه داشته باشد.

گاهی اوقات کودک علاقه کمتری نسبت به پستان نشان می دهد و یا اینکه تولید شیر کاهش می یابد. در این صورت مهم می باشد که به طور مکرر شیر دادن به کودک را ادامه داد و از هر دو پستان به کودک شیر دهید. در نتیجه تولید شیر معمولاً افزایش می یابد.

آیا شیر زیادی دارید؟

اگر شیر بیشتری از آنچه کودک می خورد داشته باشید، می توانید شیر را پمپ کنید و آنرا برای استفاده بعدی فریز کنید. شیر مادر را می توان تا مدت شش ماه در فریزر و به مدت ۳ تا ۵ روز در یخچال نگهداری نمود.

شما می توانید شیر اضافی را به کودکان تازه به دنیا آمده در بیمارستان بدهید. Ammehjelpen.no فهرست کلیه بانک های شیر در نروژ را دارد. در این وب سایت همچنین می توانید اطلاعاتی را در مورد روش های کاهش دادن میزان شیر کسب نمائید در صورتیکه احساس کنید که شیر زیاد برای شما یک مشکل می باشد.



حالت شیردهی تکیه دادن: به پشت تکیه دهید در حالی که کودک روی شما دراز کشیده و شکم کودک به شکم شما چسبیده باشد.



این موجب تحریک رفلکس شیرخوردن کودک می شود.



حالت گهواره‌ای تعدیل شده: کمر کودک را نگه دارید.

خوراك سالم و متنوع برای مادر

مادران شیرده بایستی غذا و نوشیدنی سالم و متنوع بخورند و از توصیه‌های غذایی معمول برای مردم پیروی نمایند.

اگر ماهی‌های چرب بخورید و یا اینکه مکمل اسید چرب امگا ۳ (در شکل روغن کبد ماهی، روغن جلبک یا مکمل دیگر) بخورید، شما میزان اسیدهای چرب امگا ۳ در شیر مادر را افزایش خواهید داد. این اسیدهای چرب برای رشد مغز کودک و سیستم عصبی کودک اهمیت دارند. از آنجا که بارداری و شیردهی موجب کاهش ذخایر آهن بدن می‌شوند، باید شما اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی آهن دریافت می‌کنید. مصادر خوب برای آهن نان سبوس دار، گوشت بدون چربی، ماهی، لوبیا، عدس و نخود می‌باشند. داشتن سبزیجات و میوه‌های غنی از ویتامین C در وعده‌های غذایی، جذب آهن را افزایش می‌دهد و محتوای ویتامین C را در شیر مادر افزایش می‌دهد. تشنگی راهنمای خوبی برای میزان نیاز شما به آشامیدن می‌باشد. نوشیدنی‌های خوب، آب، شیر کم چرب، شربت و چای میوه می‌باشد. در صورتیکه شما مقدار کمی از غذاهایی مانند ماهی و یا محصولات لبنی بخورید، ممکن است که شما نیاز به مکمل غذایی داشته باشید. در وب سایت Helsenorge.no می‌توانید در مورد مواد مغذی که شما هنگام شیردهی بیشتر به آنها نیاز دارید، اطلاعات بیشتری کسب نمایید.

خوراك گیاه خواران

ترکیب مناسبی از غذای گیاهی می‌تواند نیاز بزرگسالان و کودکان را در همه سنین به مواد مغذی تامین نماید. در صورتیکه شما گیاه خوار مطلق باشید (غذای وگان) و شیرده باشید، هم شما و هم فرزندتان نیاز به مکمل ویتامین B12 و ید خواهید داشت. روغن جلبک حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد و می‌توان از آن به جای روغن کبد ماهی (tran) استفاده نمود.

در وب سایت Helsenorge.no می‌توانید بیشتر در مورد رژیم غذایی گیاه خوری بخوانید و در مورد مکمل‌ها در پرسنل بهداشتی برای رژیم غذایی مبتنی بر گیاه در وب سایت (Hep1a.no) بخوانید.



تغذیه سالم و متنوع برای مادر و کودک در دوران شیردهی مفید می باشد.



در صورتیکه الکل مصرف کرده باشید برای مراقبت از کودک از یک فرد بزرگسال دیگر کمک بگیرید.



می توانید چای میوه بنوشید، اما نوشیدنی های گرم را دور از دسترس کودک نگه دارید.

الکل، سیگار، کافئین و دارو

نیکوتین، کافئین، الکل، مواد مخدر و بسیاری از داروها وارد شیر مادر می شوند و می توانند بر روی کودک تاثیر بگذارند. داروها به ندرت مانع شیردهی می شوند. با داروخانه یا دکتر صحبت کنید و یا با مراجعه به وب سایت Tryggmammamedisin.no اطلاعات کسب کنید.

در نوشیدن قهوه، چای و سایر نوشیدنی هایی که حاوی کافئین می باشند مانند کولا و نوشیدنی های انرژی زا جانب احتیاط را رعایت کنید. از نوشیدن بیش از دو فنجان در روز دوری کنید. چای میوه و چای میوه گل زر گزینه های خوبی می باشند. چای ویژه دوران شیردهی با رازیانه توصیه نمی گردد.

شما باید در طول شش هفته اول بعد از تاریخ پیشبینی شده زایمان از نوشیدن الکل دوری کنید و بعد از این مدت هم مصرف الکل را محدود نمائید. بعد از نوشیدن یک لیوان شراب و یا آبجو (یک واحد الکلی) بایستی سه ساعت صبر کنید پیش از اینکه به کودک شیر دهید. میزان الکل در شیر با سرعت میزان الکل در خون شما کاهش می یابد. الکل در خون ذخیره نمی شود. بنابراین نیاز نیست که شما قبل از شیر دادن شیر خویش را پمپ کنید و دور بیاندازید (مگر اینکه احساس کنید که شیر زیادی در پستانهای شما جمع شده باشد). الکل می تواند موجب شود که کودک بیشتر خواب آلود گردد، الکل همچنین می تواند موجب شود که کودک کمتر بخوابد و کمتر بخورد. این می تواند تاثیر منفی بر رشد کودک داشته باشد.

به خصوص شما و همچنین شریک زندگی شما هم بایستی از سیگار کشیدن و مصرف اسنوس دوری کنید. در صورتیکه قادر به ترک آن نباشید با این وجود شیردهی همچنان مفید می باشد چونکه اثرات سلامتی شیردهی بسیار بزرگ و مهم می باشند. بگذارید که فاصله زمانی میان سیگار کشیدن و یا مصرف اسنوس و شیر دهی تا حد ممکن طولانی باشد. راهکارهای کمکی زیادی در جهت ترک کردن سیگار و یا اسنوس وجود دارند. در این رابطه می توانید با مراجعه به وب سایت Helsenorge.no بیشتر بخوانید.

شیر خشک

اگر تغذیه با شیر مادر امکان پذیر نباشد می توان از بدو تولد به نوزاد شیر خشک داد. در صورتیکه به کودک شیر مادر داده شود اما نیاز به غذای بیشتری داشته باشد، در چهار ماه اول باید تنها شیر خشک همراه با شیر مادر به او داده شود.

در صورتیکه به کودک شیر خشک داده شود می توانید تا رسیدن سن کودک به یک سالگی به این کار ادامه دهید. می توانید شیر مادر را علاوه بر شیر خشک به کودک بدهید. به کودکی که تنها شیر خشک داده می شود، بایستی بعد از سن چهار ماهگی غذای جامد داده شود تا کودک با طعم های گوناگون عادت بگیرد. شیر خشک همیشه دارای یک طعم می باشد در حالیکه شیر مادر طعم غذاهایی را دارد که مادر می خورد.

شیر خشک طوری ساخته شده است که حد اکثر شباهت با شیر مادر را داشته باشد. شیر خشک شامل کلیه مواد مغذی لازم می باشد، اما مانند شیر مادر حاوی ترکیبات فعال نمی باشد. حتی خوردن مقدار کمی شیر مادر در کنار شیر خشک برای کودک مفید می باشد. برای افزایش و یا حفظ تولید شیر مادر، شما بایستی قبل از دادن شیر خشک از هر دو پستان شیر به کودک بدهید.

همچنین کودکانی که شیر خشک می خورند، بایستی خودشان تصمیم بگیرند که چه وقت می خواهند غذا بخورند، بنابراین مواظب اشارات کودک باشید. کودک را نزدیک به خود نگه دارند، ترجیحا پوست با پوست تماس داشته باشد. از راهنمایی بر روی بسته شیر خشک بدقت پیروی کنید و مطمئن باشید که پستانک بطری شیر دادن آسیبی ندیده باشد. بطری را تا حدی افقی نگه دارید به صورتی که کودک بتواند به راحتی در خوردن شیر مکث کند (به اصطلاح «غذا دادن آهسته از طریق بطری»، برای اطلاعات بیشتر به وب سایت Ammehjelpen.no) مراجعه کنید. هنگامی که کودک نشان داد که سیر می باشد، شیردادن را خاتمه دهید. در صورتیکه به وسیله بطری شیر می دهید از پستانکی استفاده نمائید که سوراخ کمی داشته باشد تا کودک برای بیرون آوردن شیر تلاش نماید همان کاری که برای مکیدن پستان انجام می دهد.

در وب سایتهای Helsenorge.no و Mattilsynet.no بیشتر در این رابطه بخوانید



با نگاه داشتن بطری به صورت افقی، کودک می تواند حجم را کنترل کند.



نزدیکی و تماس چشمی، وابستگی را ایجاد می کند.



تا زمان ایجاد وضعیت خوب شیردهی، تغذیه از طریق فنجان گزینه‌ای خوبی به جای تغذیه از طریق بطری می باشد.



مقدار ویتامین دی در شیر مادر کم می باشد و بنابراین کلیه کودکان نیاز به مکمل ویتامین دی دارند.

ویتامین دی

ویتامین دی برای نوزاد شما مهم می باشد. کلیه نوزادان بایستی از سن چهار هفتهگی به بعد روزانه مکمل ویتامین دی بخورند.

ویتامین دی به صورت طبیعی در ماهی های چرب یافت می شود و ویتامین دی می تواند در پوست هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید درست شود. به میزان کمی ویتامین دی در شیر مادر وجود دارد. مکمل ویتامین دی در شکل روغن کبد ماهی (تران) یا قطره ویتامین دی برای کلیه نوزادان توصیه می گردد. این به ویژه برای نوزادانی مهم می باشد که از طریق پستان تعذیه می کنند که نور خورشید کمتری دریافت می کنند.

یک قاشق چای خوری (۵ میلی لیتر) روغن کبد ماهی (تران) حاوی مقدار ویتامین دی توصیه شده می باشد که $10 \mu\text{g}$ (۱۰ میکروگرم) است. با نیم قاشق چای خوری (تقریباً ۲،۵ میلی لیتر) از سن چهار هفتهگی شروع کنید و میزان آنرا به تدریج افزایش دهید تا در سن شش ماهگی به ۵ میلی لیتر برسد. هنگام استفاده از قطره های ویتامین دی از دستوالعمل آمده روی بطری پیروی کنید. کودکانی که والدین آنها از جمله از آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین می باشند، قطره ویتامین دی را به صورت رایگان در مرکز بهداشت دریافت می کنند.

به کودک نباید در روز جمعا بیش از ۲۵ میکروگرم ویتامین دی داده شود زیرا این می تواند در دراز مدت مضر باشد. بنابراین قطره ویتامین دی و روغن کبد ماهی (تران) یا مکمل های دیگر را با هم به کودک ندهید.

در ۱۰۰ میلی لیتر شیر خشک مخلوط تقریباً ۱ میکروگرم ویتامین دی وجود دارد. ویتامین دی همچنین به برخی از حلیم های فرنگی کودک اضافه شده است. در صورتیکه به کودک شیر خشک و یا حلیم فرنگی کودک حاوی ویتامین دی داده شود، می توانید روغن کبد ماهی (تران) یا قطره ویتامین دی کمتری به او بدهید.

آیا کودک نیاز بیشتری به غذا دارد؟

برای کودکانی که تنها از طریق شیر مادر تغذیه می شوند (شیردهی کامل) هیچ دلیلی وجود ندارد که کودک خوردن غذای دیگری را پیش از رسیدن به سن شش ماهگی شروع نماید، در صورتیکه کودک رشد نماید و خشنود باشد.

در صورتیکه کودک نیاز به غذای بیشتری داشته باشد سعی کنید که در ابتدا میزان شیر را از طریق افزایش تعداد شیردادنها از هر دو سینه افزایش دهید. شیردادن در شب برای افزایش تولید شیر موثر می باشد. در صورتیکه کودک بعد از چند روزی هنوز گرسنه به نظر برسد، شما می توانید بعد از رسیدن کودک به سن چهار ماهگی به تدریج و در مقدار کم به کودک غذای جامد بدهید. شما می توانید ترجیحا به کودک غذای جامد به جای شیر خشک بدهید تا کودک از این طریق به طعم ها و غلظت های گوناگون عادت بگیرد.

نشانه هایی که نمایانگر نیاز کودک به غذای بیشتر پیش از رسیدن به سن شش ماهگی می باشند:

- ← افزایش وزن یا رشد در حد کافی نباشد.
- ← کودک حتی بعد از شیردادن های مکرر در شب و روز گرسنه به نظر می رسد
- ← کودک به وضوح به غذاهای دیگر علاقه نشان می دهد.

نشانه اینکه کودک توانایی خوردن غذای جامد را دارد

- ← توانایی خوب در کنترل سر
- ← می تواند بنشیند و خودش را به جلو خم نماید
- ← می تواند اشاره دهد که سیر شده است، برای نمونه سرش را به طرف دیگری بچرخاند
- ← می تواند غذا بگیرد و کوشش می کند که غذا را به دهانش برسد.



کودک می تواند بنشیند و خودش را به جلو بکشد.



کودک می تواند غذا را بگیرد و آنرا به دهان ببرد.



بگذارید که کودک فعالانه هنگام وعده غذایی شرکت داشته باشد.



کودک به سن شش ماهگی رسیده است

هنگامی که نوزاد به سن شش ماهگی می رسد برای پوشش دادن نیازهای خویش به انرژی و مواد مغذی علاوه بر شیر مادر و یا شیر خشک نیاز به غذای جامد دارد.

دادن شیر مادر به کودک در طول سال اول زندگی و ترجیحا برای مدتی طولانی تر هم به عنوان مهم ترین غذا برای کودک مفید می باشد. بنابراین به دادن شیر مادر زیاد به کودک ادامه دهید هرچند که او به تدریج غذاهای دیگر هم می خورد. کودک به تدریج به غذای جامد آشنا می گردد و مقدار این غذا در تناسب با نیازهای کودک و اشارات او افزایش می یابد. برای کودکان سنین ۶ تا ۸ ماهگی خوردن ۲ تا ۳ وعده غذایی در روز مناسب می باشد. از سن ۹ ماهگی به بعد می توان روزانه ۳ تا ۴ وعده غذایی به کودک داد و در صورت نیاز ۱ تا ۲ میان وعده اضافی به او داد.

با وعده های غذایی کوچک شروع کنید

اولین وعده های غذایی می توانند یک قاشق چای خوری کوچک باشند. کودک بایستی از حس های خویش هنگامی که غذای جدید به او داده می شود استفاده نماید. بنابراین وقت زیادی را در این خصوص صرف کنید و بگذارید که کودک ببیند، بو کند و غذا را لمس و طمع کند. کودکانی که در اوایل شروع به غذای جامد به غذای های دیگر با غلظت و طمع های گوناگون عادت می گیرند، در دوران بعدی کودکی در مورد غذا کمتر سخت گیر می شوند.

در مورد اینکه کودک بایستی با چه نوع غذایی شروع نماید، هیچ قاعده مشخصی وجود ندارد. در اوایل بایستی غذا به خوبی خورد یا له شود و تقریبا مایع باشد. طبیعی است که با فرنی آبی، پوره سیب زمینی یا سبزیجات شروع کنید که می توان اینها را با شیر مادر و یا شیر خشک مخلوط نمود. به کودک غذای های گوناگون زیادی بدهید و این غذا ها را چندین بار به او بدهید.

در صورتیکه کودک اعتراض نماید، چند روزی صبر کنید و دوباره امتحان کنید. شما هرگز نباید غذا را به کودک تحمیل نمائید. بگذارید که کودک فعالانه هنگام وعده غذایی شرکت داشته باشد. یک ترکیب خوب این می باشد که به کودک اجازه داده شود خودش غذا بخورد و با قاشق هم به او غذا داده شود.

غذای ناهار

به تدریج می توان گوشت، ماهی، لوبیا، عدس و نخود را به وعده های غذایی کوچک از پوره سیب زمینی و سبزیجات اضافه نمود. کودک در نتیجه غذایی می خورد که حاوی پروتئین می باشد و از لحاظ مواد مغذی کامل می باشد. سبزیجات مصدر ویتامین های ارزشمندی می باشند و برای نمونه هویج، گل کلم و بروکلی در این رابطه بسیار مناسب می باشند. به عنوان تنوع بجای سیب زمینی، می توان به کودک برنج سبوس دار یا ماکارونی سبوس دار داد. می توانید کمی کره گیاهی یا روغن را در به غذا بیافزائید. از نمک و غذاهای نمکی دوری کنید زیرا کلیه های کودک هنوز به طور کامل رشد نکرده اند.

حلیم فرنگی و برش نان

کودک با ذخیره های از آهن در بدن متولد می شود. شیر مادر حاوی مقدار کمی آهن می باشد و حدودا بعد از شش ماه ذخیره آهن کودک کاهش یافته است. بنابراین اولین غذا بایستی حاوی آهن کافی باشد. در صورتیکه خودتان حلیم فرنگی درست می کنید، از آرد غنی از آهن برای نمونه آرد جو دوسر، گندم سبوس دار و ارزن استفاده کنید. از غلات گوناگون استفاده کنید. آهن معمولا به حلیم فرنگی کودک (فرنی کودک) که به شکل صنعتی تهیه گردیده است اضافه می گردد.

برش نان را می توان هنگامی که کودک قادر به جویدن تکه های نان باشد به کودک داد. از نان سبوس دار که با کره گیاهی نرم و غذا های غنی از آهن که روی نان گذاشته می شوند مانند خمیر کبد (leverpostei)، گوشت کم چرب، ماهی، خمیر گیاهی مانند خمیر لوبیا و عدس یا کره گردویی استفاده کنید. کودک نیاز ندارد که غذای روی برش نان، شیرین باشد مانند مربا و شکلات. مواد غذاهای غنی از ویتامین C برای حلیم فرنگی و وعده های غذایی نانی، جذب آهن را افزایش می دهند. نمونه های این پرتقال، کیوی، توت فرنگی، میوه گل سرین، انگور فرنگی سیاه، فلفل، شلغم، گل کلم و بروکلی می باشند.





اجازه دهید کودک از حسهایش استفاده کند؛ دیدن - لمس کردن - طعم کردن



به کودک غذای های گوناگون زیادی بدهید و این غذا ها را چندین بار به او بدهید.

کیسه های غذایی کودک (klemmeposer)

غذاهای کودک آماده شده در کیسه های غذایی به اصطلاح کیسه‌های فشاری می‌توانند یک راه حل عملی هنگام سفر باشند و تنوعی هم به جای غذاهای روزمره باشند، اما نباید کیسه های غذایی را زیاد جایگزین غذای عادی کرد. غذای کیسه‌ای به پیشرفت تحرک خوردن کمک نمی‌کند چونکه کودک این نوع غذا را می‌مکد و نمی‌جوید. کودک همچنین بو، ظاهر و رنگ غذا را تجربه نمی‌کند. علاوه بر این کودک می‌تواند در زمان کوتاهی انرژی زیادی (کالری) را که به آن نیاز ندارد به بدنش برسد و موجب اضافه وزن گردد. غذای کیسه‌ای با محتوای شیرینی می‌تواند برای دندان‌ها مضر باشد.

غذاهایی که از دادن آنها به کودک باید صبر کرد

غذاهایی وجود دارند که شما بایستی در دادن آنها به کودک صبر نمائید. به کودک زیر یک سال نبایستی شیر گاو معمولی به عنوان نوشیدنی و یا در حلیم فرنگی (فرنی) داد زیرا شیر گاو حاوی مقداری کمی از آهن می‌باشد. می‌توان از سن ۱۰ ماهگی به بعد از مقدار کمی از شیر گاو در پخت غذا استفاده نمود. می‌توان به کودک از این سن به بعد همچنین کمی ماست یا شیر ترش داد (تقریباً 0,5 دسی لیتر در روز). از سن یک سالگی تا زمانیکه کودک به صورت عادی رشد نماید می‌توان شیر کم چرب (lettmelk) و یا شیر خامه گرفته (skummet melk) داد.

در سال اول زندگی بایستی به دلیل خطر ابتلا به بیماری خطرناک بوتولیسم نوزاد، از هر گونه استفاده از عسل اجتناب ورزید. کودک همچنین نباید سبزیجاتی بخورد که حاوی مقدار زیادی نیترات باشد مانند اسفناج، روکولا، چغندر و گزنه. باید از دادن تکه های کوچک و سفت غذا مانند انگور، آجیل، بادام زمینی و تکه های سبزیجات خام و یا میوه دوری شود چونکه آنها می‌توانند در مجاری تنفسی گیر کنند. از شیر برنج و کیک های برنجی دوری کنید و در خوردن دارچین و کشمش جانب احتیاط را رعایت کنید.

در وب سایت Matportalen.no می‌توانید بیشتر در مورد غذای مطمئن برای کودکان بخوانید.



در صورتی که کودک در برابر غذا واکنش نشان دهد

هنگامی که کودک غذایی را که قبلاً نخورده باشد بخورد این می تواند به راحتی موجب بیبوست یا اسهال کودک گردد که زخم در مقعد را نیز به دنبال خواهد داشت.

اعتراض کردن، بثورات پوستی و یا واکنش ها در مجاری تنفسی می توانند نشانگر این باشند که کودک غذاهای خاصی را تحمل نمی کند.

آلرژی غذایی و حساسیت شدید به غذا

توصیه های داده شده در مورد شیر مادر و زمان شروع به دادن غذای های دیگر شامل کلیه کودکان می شود بدون در نظر گرفتن خطر آلرژی و حساسیت شدید به غذا. می توان از شیر خشک حتی در صورت خطر زیاد ابتلا به آلرژی استفاده نمود (حد اقل یکی از والدین و یا یکی از خواهران و برادران آلرژی داشته باشند).

در صورتیکه تشخیص داده شده باشد که کودک در برابر شیر گاو حساسیت دارد، توصیه می گردد از شیر خشک کاملاً هیدرولیز شده که در داروخانه یافت می شود با مشاوره با پزشک به عنوان نوشیدنی و در پخت غذا استفاده نمود. در صورتیکه مادر از سینه به کودک شیر بدهد، مادر هم بایستی از شیر و یا پروتئین شیر دوری نماید. عدم تحمل لاکتوز در نوزادان زیر یک سال نادر می باشد.

بایستی در طول سال اول زندگی به کلیه کودکان غذاهایی داد که می توانند آلرژی زا باشند مانند تخم مرغ، ماهی، شیر، آجیل، بادام زمینی، صدف دریایی، سویا و گندم. این همچنین شامل کودکانی هم می گردد که در معرض خطر شدید ابتلا به آلرژی می باشند. در صورتی که خطر بزرگی برای ابتلا به آلرژی بادام زمینی وجود داشته باشد (کودکانی که اگزمای شدید دارند، آلرژی به تخم مرغ و یا هردوی اینها)، بایستی خوردن آن با همکاری پزشک صورت بگیرد.

در صورتی که آلرژی یا حساسیت شدید به غذا توسط پزشک تشخیص داده شده باشد، بایستی از چنین غذاهایی اجتناب ورزید. اگر شما قصد داشته باشید که مواد غذایی مهمی را حذف نمائید، با پرستار بهداشت خانواده یا پزشک در این رابطه صحبت کنید.

چالشهای کوچک و بزرگ

بالا آوردن

کودک گرسنه می تواند سریع غذا بخورد و هوای زیادی را بلعد. این هوا باید بیرون داده شود اما از آنجا که ماهیچه‌های بستن معده در سال اول زندگی کودک ضعیف می باشند، بالا آوردن می تواند یک مشکل باشد. کودک نیاز به آروغ زدن دارد تا بتواند بعد از خوردن غذا، هوای اضافی را خارج کند. بالا نگه داشتن قسمت بالای بدن کودک از طریق بالا بردن جای سر کودک در انتهای تختخواب هم می تواند در این رابطه کمک نماید.

یبوست

شیر مادر به داشتن توازن خوب باکتریها و میکرو ارگانیسم ها در روده و هضم خوب کمک می کند. کودکانی که کاملا از طریق شیر مادر تغذیه می شوند در چند هفته اول به صورت مکرر مدفوع می کنند. بعدا بیشتر کودکان روزانه مدفوع می کند، اما این می تواند کمتر هم صورت بگیرد. برای برخی ممکن است فاصله زمانی میان مدفوع کردن از هفت روز تا ۱۰ روز باشد. تا زمانی که افزایش وزن کودک رضایت بخش باشد و کودک در وضعیت خوبی باشد، این یک امر عادی تلقی می گردد. کودکانی که به صورت کامل از طریق شیر مادر تغذیه می شوند نیاز نیست که به جز از شیر مادر و ویتامین چیز دیگری بخورند و بنابراین نیاز به شربت آلو، عصاره مالت و مشابه نیست.

یبوست در کودکانی که شیر خشک می خورند معمول تر می باشد. شما در این صورت می توانید نوع شیر خشک را عوض نمائید و یا اینکه شربت آلو یا عصاره مالت را امتحان کنید. اطمینان حاصل کنید که به کودک نوشیدنی زیادی و ترجیحا آب داده شود. محصولات غلات سبوس دار، میوه، انواع توت ها و سبزیجات حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی می باشند و هنگام شروع کودک به خوردن غذای جامد باید اینها را هر روز شامل غذای او نمود. نان سفید زیاد، بیسکویت، ماکارونی و پختنی های آرد سفید موجب یبوست می گردند.





اسهال

اسهال مدفوع آبکی و مکرر می باشد و علت آن اغلب عفونت ویروسی یا باکتری در روده می باشد. در صورتی که کودک بیحال و وضعیت سلامتی عمومی او در حد مطلوب نباشد و اسهال تداوم پیدا کند، با دکتر و یا پرستار بهداشت خانواده تماس بگیرید. بدن کودکانی که اسهال دارند می تواند به سرعت خشک شود و از این رو مهم می باشد که مقدار زیادی مایعات (شیر مادر، شیر خشک، آب با آب سیب) و احتمالاً مخلوط الکتrolیتی که از داروخانه می توان آنرا تهیه نمود را به کودک داد. غذاهایی که دادن آنها به کودک می تواند مفید باشد عبارتند از سیب رنده شده، پوره سیاه گیل، پوره هویج له و برنج.

کودکانی که وزنشان زیاد بالا می رود

در صورتی که به کودک تنها شیر مادر داده شود، هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد اگر وزن کودک افزایش یابد. نوزاد می تواند با شیر مادر گشتالو شود بدون اینکه این خطر اضافه وزنی را در آینده افزایش دهد. تغذیه با شیر مادر در واقع می تواند از اضافه وزنی کودک در دوران کودکی بعدی پیشگیری کند.

در صورتی که وزن کودک علرغم دادن غذای دیگر زیاد بالا برود، مهم می باشد که در این حالت غذای سالم و متنوع را در مقدار مناسب به کودک داد. - کودک را نباید لاغر کرد. کودک به تدریج بیشتر حرکت می کند و در نتیجه افزایش وزن کودک کندتر صورت خواهد گرفت.

کودکان بد غذا

بعد از اینکه کودک به غذاهای دیگر آشنا شد و کمتر از حد انتظار غذا بخورد، این می تواند باعث ایجاد نگرانی شود. برای کودکان بد غذا به ویژه بسیار مهم می باشد که غذا سالم و مغذی و دارای آهن به اندازه کافی باشد. وعدههای غذایی ممکن است کوچک به نظر برسند، اما یک دسی لیتر یا کمی بیشتر از این برای کودک ۶ تا ۱۲ ماهه یک وعده غذایی مناسب می باشد.

نوزادان باید وقت کافی برای خوردن داشته باشند. کودک را پیش از غذا خوردن، زود بیدار کنید به طوریکه پیش از شروع به غذا خوردن کاملاً بیدار شده باشد. کمی روغن یا کره (مارگارین) را به غذای شام بیافزایید. شربت، بیسکویت و شیرینی های دیگر دارای مواد مغذی کمی می باشند و می توانند در اشتهای کودک به غذاهای سالم که کودک برای رشد و توسعه خویش به آنها نیاز دارد اختلال بوجود آورند.

توصیه در مورد رشد و افزایش وزن سالم

- ← در طول سال اول زندگی و ترجیحا به مدت طولانی تر هم به کودک شیر مادر بدهید
 - ← در صورت استفاده از شیر خشك، مواظب باشید که مقدار پودر شیر مطابق با دستورالعمل باشد و شیر خشك را هرگز آبی نکنید.
 - ← به اشارات کودک همچنین زمانی که به کودک شیر خشك داده می شود، توجه کنید. به کودک فشار نیاورید که بیش از حد نیاز خویش بخورد
 - ← هنگامی که کودک غیر از شیر مادر یا شیر خشك، خوردن دیگر غذاها و نوشیدنی ها را شروع نمود به او هنگام تشنگی آب بدهید.
 - ← به جای آبمیوه به کودک میوه و توت های تازه بدهید. از دادن آبمیوه یا شربت با بطری دوری کنید
 - ← به کودک محصولات غلات سبوس دار، سبزیجات، لوبیا و عدس بدهید
 - ← از غذاهای شیرین و چرب مانند کیک، بیسکویت، بستنی، تنقلات و نوشیدنی های شیرین دوری کنید
 - ← برنامه منظم و دائم برای اوقات غذا خوردن و اوقات خواب داشته باشید.
 - ← کودک را به فعالیت جسمی تشویق نمائید و اطمینان حاصل کنید که از نظر جسمی فعال باشد.
-





خانواده با هم غذا می خورند

وعده‌های غذایی خوب شادی، تعلق و آسودگی را به همراه دارند.

خانواده‌ها می توانند کوچک و یا بزرگ باشند. به هر حال جو مثبت و زمان کافی هنگام غذا خوردن موجب ایجاد تجربیات خوب می گردد، اشتها به غذا را تحریک می کند و آموزش و اجتماعی کردن را پیش می برد.

کودک باید خودش در مورد مقدار غذایی که می خورد تصمیم بگیرد، اما بعد از چند ماه خود تنظیمی، شما والدین می باشید که در مورد نوع غذا و اوقاتی که کودک باید غذا بخورد تصمیم می گیرید. برای کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، سینه مصدر غذا، امنیت و تسکین می باشد. بعد از اینکه کودک شروع به خوردن غذاهای دیگر نمود، به یاد داشته باشید که نباید از غذا برای تسلی دادن یا پاداش استفاده نمود. در صورت بروز مشکلات جدی با غذا یا وعده‌های غذایی، بایستی شما از مرکز بهداشت درخواست کمک نمائید.

داشتن برنامه‌های دائم و اوقات غذایی منظم روزانه، امنیت را فراهم می کند و وضعیت را قابل پیش بینی خواهد نمود. تشویق و اظهار نظر مثبت هنگام اوقات غذا خوردن می تواند از ایجاد مشکلات با غذا و خوردن پیشگیری نماید و به ایجاد عادات خوب غذایی از دوران کودکی کمک می کند.

← در وب سایت Helsenorge.no توصیه های عملی زیادی به والدین دارای کودک شیرخوار یافت می شود. شما در اینجا می توانید برای نمونه کلماتی چون نوزاد، شیردادن، شیرخشک، غذای کودک، توصیه های غذایی یا غذای گیاهخواران را جستجو نمائید. شما اطلاعاتی را در مورد استفاده از اسنوس، سیگار، الکل و دارو در دوران شیردهی کسب می کنید. در اینجا همچنین توصیه های عملی برای خانمان باردار، مادران شیرده و نوزادان را می توان پیدا نمود.

← وب سایت Matportalen.no توصیه های عمومی در مورد غذای مطمئن و غذاهایی که شما بایستی در رابطه با آنها احتیاط کنید را ارائه می دهد.

← وب سایت Ammehjelpen.no در مورد شیردادن به منظور حمایت از مادران به شیر دادن در مدت زمان دلخواه خویش، اطلاعات ارائه می دهد. شما از طریق وب سایت Ammehjelpen.no می توانید مددکاران شیردهی را پیدا کنید که می توانند از طریق تلفن یا ایمیل به شما راهنمایی انفرادی ارائه نمایند. شما همچنین می توانید از طرف گروه مددکاران شیردهی در فیسبوک کمک دریافت نمائید.

← وب سایت Helsedirektoratet.no اطلاعات را برای پرسنل بهداشتی نشر می کند. در اینجا جزوه اطلاعاتی را در مورد شیردادن و استفاده از شیر خشک را به چندین زبان به دست می آورید (UNICEF و BFHI UK).



غذا و وعده‌های غذایی برای نوزادان
IS-2553

اداره کل بهداشت
www.helsedirektoratet.no