غذا برای رشد خوب

• از تولد تا ۶ ماهگی •

آکادمی پزشکی اطفال آمریکا فقط شیر مادر را برای ۶ ماه اول نوزاد توصیه کرده و همچنین توصیه می کند که شیر مادر حداقل تا ۱۲ ماهگی، و ترجیحاً بعد از آن هم ادامه داشته باشد.

غذا		از تولد تا ۴ ماهگی	۴ تا ۶ ماهگی	نکات شیر دادن
شیر مادر یا شیرخشک آهن دار نوزادان		شیر مادر: موقع نیاز تا ۱۲ بار شیر دادن شیرخشک: تا ۱ ماهه ۱۴ تا ۲۴ اونس تا ۴ ماهه ۲۲ تا ۳۲ اونس	شیر مادر: ۵ بار یا بیشتر شیر دادن أکثر شیرخشک: ۲۶ تا ۳۹ اونس	کودکان در سال اول تولد به شیر مادر یا شیرخشک آهن دار نوزادان نیاز دارند. از شیشه شیر تنها برای دادن شیرمادر، شیرخشک یا آب استفاده کنید. جهش های رشد معمولا زمانی اتفاق می افتد که کودک شیر مادر یا شیر خشک بیشتری می خورد. جهش های رشد معمولا در این زمان ها رخ می دهد: • ۲ تا ۴ هفتگی • ۶ هفتگی • ۳ ماهگی • ۶ ماهگی
آب		هیچ	هیچ	

شروع غذاهای جامد در حدود ۶ ماهگی

دادن غذای جامد به کودک قدم بزرگی است. توصیه می شود که برای شروع غذاهای جامد تا حدود ۶ ماهگی کودک صبر کنید. اگر دکترتان تشخیص داد که کودکتان علائم آمادگی را نشان می دهد ممکن است اجازه بدهد که زودتر شروع کنید. در ضمن، مرکز دبلیو آی سی (WIC) تا قبل از ۶ ماهگی، غذایی برای کودکتان تامین نمی کند.

شروع زودرس غذاهای جامد قبل از ۴ ماهگی ممکن است:

- باعث خفگی شود
- باعث شود که نوزاد شیرمادر یا شیرخشک را کمتر از مقدار لازم بخورد

زمانی کودکتان برای غذای جامد آماده است که بتواند:

- با کمی کمک یا به تنهایی بنشیند
- حرکات سر و گردنش را کنترل کند
- وقتی غذا می بیند دهانش را باز کند
- زبانش را پایین بدهد تا قاشق به دهانش برود
- غذا را در دهان نگه دارد و قورت بدهد، و به بیرون بر نگرداند

اولین غذاها

سیریال آهن دار نوزادان که با قاشق مصرف می شود و گوشت مخصوص نوزاد، برای شروع غذای جامد دادن به کودک بسیار مناسب هستند.

- برای شروع، مخلوطی درست کنید از ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری سیریال نوزاد و شیرمادر. می توانید به جای شیر مادر از شیر خشک یا آب و یا ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری گوشت مخصوص نوزاد استفاده کنید.
- بقیه ی سیریال نخورده را بعد از غذا دور بریزید.
- فقط از سیریال های دارای یک غله استفاده کنید. مثلا برنج یا جو یا گندم یا اوتمیل. سیریال های مخلوط را بعد از این که معلوم شد نوزاد تحمل این غله ها را دارد، می توانید شروع کنید.

نکات شروع غذای جامد:

- همیشه با قاشق به کودک غذا بدهید.
- غذاها را یکی یکی اضافه کنید. هفت روز برای شروع هر غذای جدید صبر کنید تا معده ی کودک آماده شود. به علاوه اگر غذایی به کودک نساخت، می دانید کدام غذا بوده است.
- درست کردن غذاهای خانگی برای کودک هم آسان است و هم از نظر مالی به صرفه است. دقت کنید که به نوزادان زیر ۶ ماه غذاهای خانگی مثل اسفناج، لبو، شلغم، هویج و سبزی کولارد [از خانواده کلم] ندهید چون مقدار نیترات آنها بالاست.
- کودک شما وقتی سیر شد به شما خبر میدهد. برگرداندن سر از غذا، بستن دهان، پس زدن غذا، و آهسته تر خوردن، همه نشانه های این هستند که کودک به اندازه ی کافی خورده است.
- سعی کنید سر سفره با بقیه ی خانواده به کودک غذا بدهید. کودک هم می خواهد در غذا خوردن همراه خانواده باشد.
- به کودک عسل یا غذاهای حاوی عسل ندهید!

حتی اگر کودکتان از بعضی غذاها خوشش نمی آید، هنوز هر از چند گاهی آنها را به او بدهید. سلیقه ی غذایی کودک زود به زود عوض می شود.

توجه کنید: این دستورها برای کودکان سالمی که مادرشان دوره ی بارداری را کامل طی کرده، هستند و بنابراین مقدار غذا برای هر کودک متفاوت است. برای اطلاعات بیشتر درباره ی غذا دادن به کودک، لطفاً به مرکز دبلیو آی سی WIC محله تان مراجعه کرده یا از دکتر کودکتان سئوال کنید.

این موسسه حقوق برابر و رسیدگی به اقلیت ها را مد نظر دارد. خدمات موسسه به دور از تبعیض است و موسسه اصل فرصت های برابر را رعایت می کند.

• ۶ تا ۱۲ ماهگیً •

آکادمی پزشکی اطفال آمریکا فقط شیر مادر را برای ۶ ماه اول نوزاد توصیه کرده و همچنین توصیه می کند که شیر مادر حداقل تا ۱۲ ماهگی، و ترجیحاً بعد از آن هم ادامه داشته باشد.

غذا		۶ تا ۸ ماهگی	۸ تا ۱۲ ماهگی
شیر مادر یا شیرخشک آهن دار نوزادان		شیر مادر: ۳ تا ۵ دفعه یا بیشتر	شیر مادر: ۳ تا ۴ دفعه یا بیشتر
		فورمولا: ۲۴ تا ۳۲ اونس	فورمولا: ۲۴ تا ۳۲ اونس در کاسه ی کوچک بدهید
		نوزادان در سال اول تولد نیاز به شی ر مادر یا فورمولای آهن دار نوزادان دارند.	
فراورده های غله ای		سیریال آهن دار نوزادان یا سیریال گرم و پر از مواد معدنی (۴ تا ۶ قاشق غذاخوری) نان تست، تکه های کوچک بیسکوییت یا سیریال خشک	سیریال آهن دار نوزادان یا سیریال گرم و پر از مواد معدنی (۴ تا ۶ قاشق غذاخوری) نان، رشته، پلوی له شده، پوره ذرت یا تکه های نرم نان ترتیا
		به نوزاد سیریال تک غله ای بدهید. مثلا برنج یا جو یا گندم یا اوتمیل.	
آب میوه ۱۰۰٪		تا قبل از یک سالگی به کودک آبمیوه ندهید، مگر این که دکتر توصیه کرده باشد. اگر گفته اند که اشکالی ندارد، فقط آب میوه خالص ۱۰۰٪ و به مقدار کم به کودک بدهید.	
سبزیجات		پوره سبزیجات یا پخته و آبکش شده ی آن و یا سبزیجات مناسب کودکان که از مغازه می توانید تهیه کنید، مثل کدوی زمستانه، انواع نخود، لوبیا سبز، هویج، اسفناج، سیب زمینی شیرین یا یم و بروکلی (۳ تا ۴ قاشق غذاخوری)	به طور کلی سبزیجات پخته، له شده یا خرد شده به قطعات نرم و اندازه ی دهان (۳ تا ۴ قاشق غذاخوری)
میوه		پوره میوه یا تازه له شده ی آن مثل موز، پوره ی سیب، هلو یا گلابی یا میوه های مناسب نوزاد که از مغازه می توانید تهیه کنید (۳ تا ۴ قاشق غذاخوری)	پوره یا پوست کنده ی میوه ی نرم و تازه به اندازه ی دهان یا کمپوت میوه در آب یا آبمیوه مثل کمپوت موز، گلابی، هلو، و طالبی (۳ تا ۴ قاشق غذاخوری)
		لطفاً میوه های داخل دسر را به کودک ندهید و موقع میوه دادن هم حتماً هسته و دانه آنها را در بیاورید.	
غذاهای سرشار از پروتئین		گوشت یا مرغ کاملاً پخته، بدون ادویه، آبکش شده، و به صورت پوره یا اگر نوع مناسب نوزاد را از مغازه تهیه کنید (۱ یا ۲ قاشق غذاخوری)، تخم مرغ، لوبیای له شده، ماست ساده	گوشت های کم چربی کاملاً پخته، خرد شده یا چرخ شده، گوشت پرندگان، ماهی، تخم مرغ، پنیری که تند نباشد، ماست ساده، پنیر کاتج و لوبیاهای له شده (۱ تا ۳ قاشق غذاخوری)

نکات شیر دادن

غذاهای زیر خطر خفگی دارند:

- تکه های بزرگ سبزی های خام (مثل هویج، کرفس، گل کلم و بروکلی)
- دانه های انگور، انواع توت، گیلاس، هندوانه و طالبی قالب گرد بریده، و تکه های بزرگ میوه ی نپخته
- غذاهایی که به صورت توده سفت در می آیند یا چسبناک می شوند، مثل کشمش یا میوه ی خشک
- هات داگ، سوسیس، یا تکه های بزرگ یا سفت گوشت
- تکه های بزرگ پنیر یا پنیر رشته ای
- لایه های ضخیم پوره ی پسته شام یا پینات باتر و سایر پوره های آجیلی
- آجیل ها، دانه ها و لوبیاهای خرد نشده (مثل لوبیا سیاه یا باقالی)
- آبنبات، جلی بین یا آبنبات ژله ای، انواع کارامل و مارشمالو یا پف نبات
- ذرت بو داده یا پاپ کرن، چیپس، پرتسل یا چوب شور و به طور کلی تنقلات

اغذاهایی که در ۱۲ ماه اول باید از آنها پرهیز کرد (کلا غذاهایی که چربی و یا شکر زیاد دارند)

- غذا با مخلّفات، بیکن، گوشت های ورقه ورقه یا لانچ میت، هات داگ
- سیب زمینی سرخ شده
- سبزیجات با شیر پخته شده
- پودینگ، انواع شیرینی، آبنبات، انواع کیک
- انواع نوشابه گاز دار، نوشابه ی میوه ای، آبمیوه، قهوه، چایی

نکات مهم به هنگام شروع غذای جامد:

- به غذای کودک اصلاً نمک، شکر، چربی اضافی، آب گوشت یا گریوی، سس کچاپ و ادویه اضافه نکنید.
- قوطی های باز کرده ی غذای مناسب نوزاد را که از مغازه تهیه کرده اید در یخچال بگذارید و ظرف ۴۸ ساعت مصرف کنید.
- فقط مقدار غذایی که کودک برای هر وعده لازم دارد، گرم کنید.
- برای غذاهای جامد از یک ظرف کوچک استفاده کنید. و مستقیم از قوطی به کودک غذا ندهید.
- با مقدار کم شروع کنید. اگر کودک هنوز گرسنه بود، می توانید بیشتر به او بدهید.
- هر چه در ظرف کودک ماند، دور بریزید.
- برای درست کردن غذای کودک از مخلوط کن، آبکش یا خرد کن مخصوص غذای کودک استفاده کنید. جویدن غذا برای کودک راه سالمی برای غذا دادن نیست.
- به کودک عسل یا غذاهای حاوی عسل ندهید!
- در حدود ۶ تا ۸ ماهگی، روزی ۴ تا ۶ اونس آب به کودک بدهید.
- در حدود ۱۰ تا ۱۲ ماهگی کودکتان باید بیشتر غذاهایش را از میز غذا بخورد و یاد بگیرد که خودش بخورد. طبیعی است که کودک هنگام یادگیری کثیف کاری می کند.

توجه کنید: این دستورها، دستورهای روزانه برای کودکان سالمی که مادرشان دوره ی بارداری را کامل طی کرده، هستند و بنابراین مقدار غذا برای هر کودک متفاوت است. برای اطلاعات بیشتر درباره ی غذا دادن به کودک، لطفاً به مرکز دبلیو آی سی WIC محله تان مراجعه کرده یا از دکتر کودکتان سئوال کنید.

Missouri WIC Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS Department of Health and Senior Services

مراجع:

- تغذیه و غذا دادن به نوزاد: راهنمایی برای استفاده در برنامه های دبلیو آی سی و سی اس اف، اداره تغذیه آمریکا، اف ان اس، دبلیو آی سی. اف ان اس-۲۸۸. بازنگری ۲۰۰۹
- تغذیه کودکان (چاپ هفتم)، آکادمی پزشکی اطفال آمریکا، الک گرو ویلچ، ایلینویز، ۲۰۱۴
- آکادمی پزشکی اطفال آمریکا، کمیته ی جلوگیری از جراحات، خشونت، و مسمومیت. جلوگیری از خفگی کودکان، پزشکی اطفال، ۲۰۱۰، ۶۰۷-۶۰۱:۱۲۵.