

تغذیه نوزاد



پیش از خوردن هر گونه ویتامین یا داروهای تقویتی به نوزادان، با متخصص بهداشتی خود گفتگو کنید.

شیر دادن از پستان

تغذیه نوزاد از شیر پستان، معمول ترین روش غذا دادن به کودک شماست.

کودک شما در ماه اول تولد خود، هشت تا دوازده مرتبه در هر ۲۴ ساعت، از شیر مادر تغذیه خواهد کرد.

هضم شیر مادر برای نوزاد آسان بوده و به او کمک می کند تا با بیماریها و عفونتها مبارزه کند.

از متخصص بهداشتی خود سوال کنید که نوزاد شما چه مقدار ویتامین "د" نیاز دارد.

جایگزین های شیر مادر

بهترین جایگزین شیر مادر برای نوزادانی که امکان تغذیه با شیر مادر وجود ندارد، شیر خشک هایی است که می توانید از مغازه ها خریداری کرده و از حدود ۹ تا ۱۲ ماهگی نوزاد استفاده کنید. اغلب متخصصین بهداشتی، شیر خشکی را پیشنهاد می کنند که از شیر گاو تهیه شده و آهن به آن افزوده شده باشد.

سلامت غذایی

نگهداری سالم شیر مادر

پس از دوشیده شدن شیر از پستان مادر، میکروبها می توانند در آن رشد کنند. در صورتیکه شیر را در محلی سرد و خنک نگهداری کنیم برای مدت بیشتری سالم می ماند.

- در دمای معمولی اتاق شیر مادر ۶ تا ۸ ساعت سالم می ماند.
- در یخچال، شیر مادر تا پنج روز سالم می ماند.
- در جایخی یخچال، شیر مادر تا ۲ هفته سالم می ماند.
- در فریزر، شیر مادر ۳ تا ۶ ماه سالم می ماند.

درست کردن و استفاده از شیر خشک

دستور العمل های برجسب روی شیر خشک را پیروی کنید.

شیر خشک را پس از تاریخ انقضاء "تاریخ مصرف" نوشته شده روی قوطی استفاده نکنید.

دستان خود را پیش از درست کردن شیر خشک، با آب و صابون بشویید.

مقدار کمی شیر درست کنید و آن را در ظرف تمیزی در یخچال نگهداری کنید.

اگر شیر خشک آماده بیش از دو ساعت در دمای اتاق مانده است، آن را دور بریزید.

مقدار شیر خشک را با دقت اندازه گیری کنید. شیر خشکهای آماده مصرف را با افزودن آب اضافی رقیق نکنید.



حرارت صحیح و استعمال شیر مادر و شیر خشک

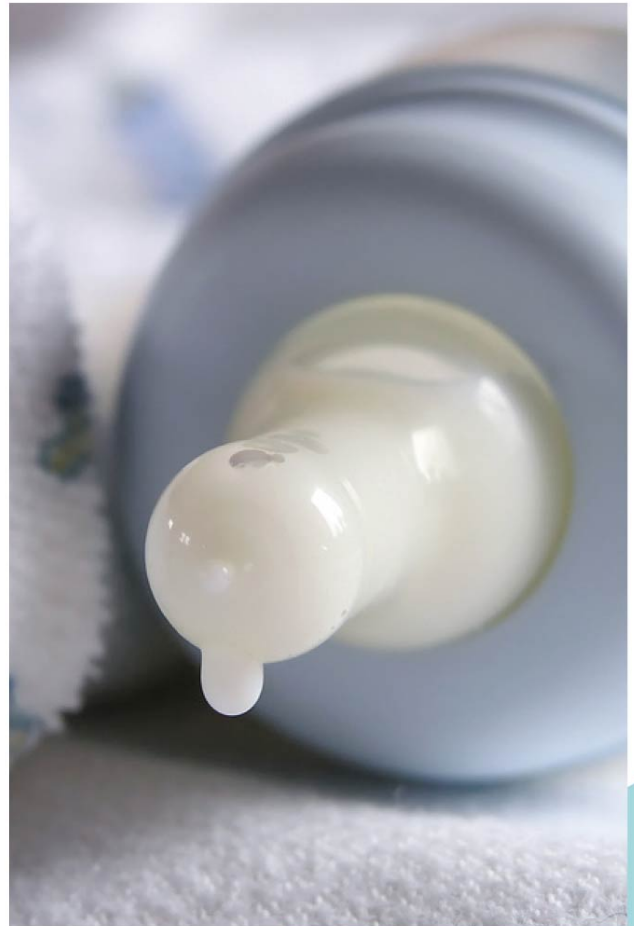
پس از گرم کردن، مایع را خوب تکان دهید و قبل از نوشاندن آن به نوزاد، حرارت آن را با ریختن چند قطره روی مچ خود امتحان کنید که ولرم باشد.

از مایکروویو برای گرم کردن مایعات یا غذاهای نوزاد استفاده نکنید. غذا در مایکروویو بصورت آرام گرم نمی شود. بنابراین غذا یا مایعی که در مایکروویو گرم شده است می تواند دهان و گلو نوزاد را بسوزاند.

روش گرم کردن شیشه در آب داغ

روش ۱: شیشه را زیر آب داغ و روان شیر آب قرار دهید تا حرارت آن به مقدار دلخواه شما برسد. این کار ممکن است یک یا دو دقیقه به طول انجامد.

روش ۲: آب را در یک قابلمه حرارت دهید. قابلمه را از روی حرارت بردارید و شیشه شیر را در آن قرار دهید تا گرم شود.



نوشیدن آب

از متخصص بهداشت خود در مورد آبی که به نوزادتان می دهید یا آبی که برای تهیه شیر خشک استفاده می کنید، سوال کنید. می توانید از شش ماهگی به بعد به کودکان آب بنوشانید. قبل از استفاده از آب شیر برای نوشیدن، آب سرد شیر را برای ۲ دقیقه باز نگه دارید تا لوله ها تمیز شوند.

حمل غذای نوزاد

وقتی که با نوزاد مسافرت می کنید برای سرد نگه داشتن غذا و یا شیشه های شیرشان از یخدان یا بسته های ژل خنک کننده استفاده کنید. (بطری ها، پارچ ها و ظروف آشپزخانه)

ظرف های شیشه ای که لب پر شده یا درشان زنگ زده را دور بریزید.

هر چیزی را که با غذای کودک تماس دارد با آب داغ و مایع ظرفشویی شسته و کاملاً آب بکشید.

به نوزادتان مستقیماً از ظرف اصلی غذا ندهید. مقدار کمی از غذا را در یک بشقاب تمیز قرار داده و از یک قاشق تمیز استفاده کنید.

پوشک کثیف بچه را در ساک حاوی شیشه های شیر بچه و غذای او قرار ندهید.

بطری های پلاستیکی شیر بچه

دولت کانادا استفاده از بطری های پلاستیکی کودک را که حاوی ماده بیسفنول-آ می باشند ممنوع کرده است.

این ماده شیمیایی در ساخت پلاستیک های شفاف و سخت بکار می رود. این ماده همچنین در لایه داخلی بعضی از قوطیهای مواد غذایی یا نوشیدنی ها یافته می شود.

بطری های پلاستیکی که حاوی این ماده شیمیایی هستند آب داغ نریزد.

همچنین، در ظرفهای پلاستیکی از این نوع، غذا گرم نکنید.

آنهایی که سخت جویده می شوند، مانند... (ذرت بوداده، هویج خام، چیپس، تکه های گوشت)
مواد چسبنده، مانند ... (کره بادام زمینی، هر غذایی که به اندازه انگشت کوچک نوزاد باشد)

غذاهایی که اطفال نباید بخورند

برای اطفال زیر ۱ سال:

- عسل
- سفیده تخم مرغ یا تخم مرغ خام
- پرتغال، گریپ فروت، لیمو و لیمو ترش
- بادام زمینی و خشکبار درختی (بادام، پسته، گردو، فندق)
- سویا
- گلوتن (پروتئین چسبناک در گندم و جو)

برای همه اطفال

شیر و آبنمیه خام (پاستوریزه نشده).

حساسیت های غذایی

اگر در خلال ۲۴ ساعت پس از خوردن یک غذای جدید به نوزادان متوجه موردی غیر عادی شدید، فوراً با متخصص بهداشتی خود تماس بگیرید.

علائم احتمالی حساسیت غذایی:

- مشکلات تنفسی
- یبوست
- اسهال
- قی
- جوش های قرمز پوستی
- چشمان پر اشک
- سرفه
- آب ریزش بینی
- نفخ یا گاز شدید معده
- گریه غیر معمول یا بدخلقی شدید در طول روز.



آغاز تغذیه با اغذیه جامد

در ۶ ماهگی، کودک شما آماده است که علاوه بر شیر مادر، مقداری غذای جامد نیز میل کند. قبل از شروع تغذیه کودک با غذای جامد، با مراقب بهداشتی خود گفتگو کنید.
برای خوردن غذاهای جامد از قاشق استفاده کنید.
در روزهای نخست، کودک ممکن است نتواند بیش از نصف یک قاشق چایخوری غذای جامد بخورد.
در هر مرتبه، فقط یک نوع ماده غذایی جدید به کودک بدهید و قبل از یک ماده غذایی دیگر، ۳ تا ۵ روز صبر کنید.
بیشتر نوزادان در کانادا، خوردن غذای جامد را با غلات مخصوص نوزادان که به آن آهن افزوده شده و با شیر مادر، شیر خشک یا آب مخلوط شده، آغاز می کنند.

خطرات خفگی

غذاهایی که ممکن است باعث خفگی شوند عبارتند از:
غذاهای کوچک و لزج، مانند... (انگور، هات داگ، کشمش، آب نبات سفت)