



Dari/
Afghanistan

غذا و اوقات غذا برای نوزاد



HelseDirektoratet

محتویات

← صفر تا شش ماه

← از شش ماهگی

25	کودک شش ماه میگردد	3	مقدمه
25	با مقادیر کوچک غذا آغاز کنید	6	اولین سال مهم
26	غذای شام	8	شیر مادر – بهترین غذا
26	غذای اطفال و غذا با نان	9	شیر دادن
29	خریطة های پلاستیکی حاوی غذای کوبیده شده	11	توصیه به شما که شیر میدهید
29	غذایی که شما باید برای دادنش صبر کنید	11	توصیه به شما که شیر میدهید
31	اگر کودک در برابر غذا عکس العمل نشان دهد	12	شیر کافی؟
31	آلرژی غذایی و حساسیت در برابر غذا	12	شیر بسیار زیاد؟
32	چالش های خرد و بزرگ	14	غذای صحتی و متنوع
32	استفراق	14	غذای گیاهی
32	قبضیت	17	الکول، کافین، و ادویه
35	اسهال	18	جاگزین شیر مادر
35	اطفالی که زیاد چاق میگردند	21	ویتامین دی
35	کودکان کم خور	22	کودک به غذای بیشتر نیاز دارد؟
36	توصیه برای رشد صحتی و انکشاف وزن		
38	منحیت یک فامیل با هم غذا بخورید		
39	بیشتر مطالعه نمایید		

عنوان: غذا و اوقات غذا برای نوزاد

شماره سفارش: IS-2553

نشر: ۲۰۱۶، تجدید نظر ۲۰۱۷

ناشر: اداره صحت

تماس: شعبه صحت اطفال و نوجوانان

Helsedirektoratet.no آدرس اینترنتی :

در اینجا کتابچه را فرمایش دهید:

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

دیزاین Itera Gazette

عکس: Ole Walter Jacobsen

با تشکر از تازه مادران، همچنان از نیو(Neo)، لونا(Luna)، والدین بیورگون(Björgunn) و سیمون(Simon)، و سگ شان بلانکو(Blanco)، که تصویر برداری شده اند.



در سال اول به کودک غذا های با غلظت ها و مزه متفاوت بدهید.

والدین عزیز

این جزوه برای شماست که کودک نوزاد دارید. این جزوه در مورد غذا، اوقات غذا خوردن، مواد غذایی و مراقبت از کودک نوزاد در جریان سال اول زندگی کودک میباشد

پیشنهادات بر اساس توصیه های مسلکی رهنمای ملی تغذیه نوزادان از ۲۰۱۶، بنا
نهاد شده اند خطوط رهنما از صفحه اینترنت اداره صحت قابل دریافت میباشد

[.Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer)

معلومات بیشتر در مورد شیردادن، غذای اطفال و تغذیه را میتوانید در
[Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) و صفحات دیگر اینترنتی که در این جزوه به آنها اشاره شده است،
دریابید.



میدانستید که

- ← شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است، و کودک میتواند با مصئونیت صرفاً از شیر مادرش در شش ماه اول زندگی کند. در صورتی که مادر و طفل دوست داشته باشند، میتوانند مکمل ویتامین-دی را به آن اضافه کنند.
- ← در صورتیکه به غذای دیگری به جز از شیر مادر نیاز باشد، جایگزین شیر مادر برای چهار ماه اول یگانه گزینه است.
- ← شیر دادن اگر برای مدتی باشد، بازهم برای مادر و کودک مفید است.
- ← کودک بعد از چهار ماهه گی، در صورتی که به غذای بیشتر از شیر مادر نیاز باشد، باید غذای جامد معرفی گردد.
- ← زمانی که کودک شش ماهه گردد، باید علاوه بر شیر مادر/شیر خشک، غذای های دیگر هم بخورد.
- ← در صورت امکان بایست کودک در تمام دوره یک سالگی اش از شیر مادر تغذیه کند. در صورتیکه مادر و کودک هر دو دوست داشته باشند، میتواند شیر دادن بیشتر از یک سال ادامه یابد.
- ← عاقلانه است که در مورد پیشنهاد های متذکره در رابط با طفل خود تان، با افراد صحتی صحبت کنید.

اولین سال مهم

اساس لذت بردن از غذا، اشتها و عادت های خوب غذا خوردن در سال اول زندگی نهادینه میشود.

تعامل و روش متقابل میان کودک و والدین در رابطهء کودک بر وضعیت غذا خوردن و غذا تأثیر میگذارد. والدین، خواهران و برادران و کسانی دیگری که در اطراف کودک هستند، میتوانند برای او نقش مدل را داشته و ارزش ها و عادت آنها نسبت به غذا میتواند برای کودک ارزشی زیادی داشته باشد.

در صورت تمایل مادر و کودک، نوشیدن شیر مادربه اضافه ویتامین دی، برای نوزادان در شش ماه اول زندگی، مصون و خوب است. بعضی از کودکان به مواد غذایی بیشتر، از صرفاً شیر مادر نیاز دارند. در آنصورت در چهار ماه اول میشود علاوه بر شیر مادر، جاگزین شیر مادر نیز داده شود مواد غذای جامد نباید پیش ازاینکه کودک چهار ماهه گردد، به او داده شود (به صفحه ۲۲ مراجعه نمایید). همه انواع غذا به جزء شیر مادر و جاگزین شیر مادر، شامه مواد غذایی جامد هستند.

کودکانی که قبل از وقت تولد شده اند، یا وزن شان در زمان تولد کم میباشد، میتوانند بر علاوه به مکمل های دیگر نیاز داشته باشند. در اینمورد شفاخانه رهنمایی خواهد نمود

تقریباً از شش ماهگی به تدریج مواد غذایی جامد علاوه گردد غذای کودک بایست متنوع، اوقات صرف غذا منظم، و مقدار غذا متناسب به عمر و میزان فعالیت باشد. علاوه بر غذای صحتی و صرف مشترک غذا، فعالیت فیزیکی و مقدار کافی خواب، برای آنکه کودک به بهترین حالت بزرگ شده و انکشاف نماید و برای اینکه تمام فامیل خوب باشند، مفید است.



شیر مادر – بهترین غذا

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است. شیر دهی – همچنان شیر دهی کوتاه مدت هم برای شما که شیر میدهید و هم برای کودک تان مفید است.

شیر مادر میدهد:

- ← مواد غذایی ای را که نوزاد نیاز دارد
- ← محافظت از عفونت
- ← کاجزایی که برای انکشاف سیستم دفاعی مفید هستند
- ← هورمون ها و انزایم هایی که بر رشد فیزیولوژیک تأثیر میگذارند

شیر مادر برای انکشاف سیستم ایمنی و انکشاف مغز نوزاد مفید بوده و ریسک عفونت، ازدیاد وزن و مریضی شکر را تقلیل میدهد.

شیر دهی کامل باین مفهوم که نوزاد فقط از شیر مادر تغذیه میکند، نه از غذای دیگر و یا آب، به جزء مکمل های مانند ویتامین ها، مینرال ها یا دارو ها. در صورتی که نوزاد علاوه بر شیر مادر از جاگزین شیر مادر هم استفاده کند، شیر دهی کامل نیست.

تا زمانی که کودک رشد کند و از تغذیه با شیر مادر لذت ببرد، و تا زمانی که مادر از شیر دادن لذت ببرد، هیچ دلیلی وجود ندارد که در شش ماه اول به کودک غذا و نوشابه دیگری به جزء از شیر مادر داده شود. در این مدت زمان شیر مادر همه مواد مغذی و مایعاتی را که کودک نیاز دارد، به استثنای ویتامین دی، به او میدهد. اگر مواد غذایی شما گیاهی باشد، کودک به مکمل غذایی میتواند نیاز داشته باشد. در صفحه ۱۴ بیشتر بخوانید. کودک به گرفتن آب بیشتر حتی در اقلیم گرم، نیاز ندارد.



شیر دادن

بعضی از مادران قبل از آنکه از شفاخانه به منزل بروند، به شیر دادن آغاز مینمایند. برای بعضی ها این امر زمان بیشتر میبرد. هر چه نوزاد بیشتر زیر پستان قرار بگیرد، تولید شیر بیشتر تحریک میگردد

شیر دادن سبب نزدیکی و تماس پوست بدن بین مادر و نوزاد میگردد. در مادر شیر دادن، سبب میشود که رحم بعد از زایمان خودش را سریعتر جمع کند، عادت ماهوار دیر از سر گرفته میشود و وزن ساده تر میتواند به حالت نورمال برگردد. اگر شیر دادن خوب پیش برود، سبب جلوگیری از افسردگی بعد از ولادت میگردد. در دراز مدت، شیر دادن ریسک ابتلا به سرطان پستان، سرطان تخمدان، مرض شکر نوع دو، و امراض قلب و عروق را در مادر تقلیل میدهد. بر علاوه شیر دادن سازگار با محیط زیست بوده، بیشتر صحتی و عملی است و هیچ خرچی بر نمیدارد.



شیر دادن به حالت خوابیده به پهلو: شما و کودک به پهلو و نزدیک به همدیگر میخوابید.



شیوه کلاسیک حالت گهواره ای: رو به رو (شکم در برابر شکم)



حالت بغلی (دوگانگی) شیر دادن: کودک در پهلو زیر دست.

توصیه به آنهایی که شیر میدهند

نوزادان بایست خودشان زمانی که تمایل دارند، شیر بنوشند (خود تنظیمی)، ولی بعضی ها آنقدر خواب آلود اند که بایست برای تغذیه تحریک گردند

به نوزادان بایست به دفعات شیر داده شود. اوقات تغذیه میتواند در هم بیامیزد و بیشتر " دوره های شیر دهی" باشد تا زمان های منفصل تغذیه. معده در زمان های اول بسیار کوچک است. در هفته های اول شیر دادن از ۸ تا ۱۲ بار یا بیشتر از آن در یک شبانه روز معمول میباشد. بعد از آن برای بسیاری دفعات شیر دهی به تدریج تقلیل می یابد. اگر وزن کودک به صورت نارمل زیاد گردد، به آنها غذای کافی میرسد. مشکل است دانسته شود که یک کودک هر بار چه مقدار شیر مینوشد. به احتمال زیاد آنها ۶ تا ۸ دیسی لیتر شیر در یک شبانه روز مینوشند.

در صورتی که در رابطه با شیر دادن مشکلی ایجاد گردد و یا شما نیاز به رهنمایی داشته باشید، با قابله یا پرستار زمانی که برای ملاقات در منزل می آید، یا در مرکز صحت صحبت کنید. شما میتوانید توصیه های مفید و رهنمایی انفرادی از آدرس ذیل کسب کنید. Ammehjelpen.no.

حالت شیر دهی مناسبی داشته باشید

کودک را نزدیک به بدن تان قرار بدهید، شکم در برابر شکم. بینی کودک باید برابر به ارتفاع نوک سینه قرار گیرد. با مالیدن نوک سینه به دهن کودک، عکس العمل مکیدن کودک تحریک میگردد. این سبب میگردد که کودک دهنش را بزرگ باز کرده و دهنش را درست در اطراف نوک سینه وهاله پستان قرار بدهد. حالت درست در زمان خوردن شیر سبب میگردد که کودک بدون آنکه نوک پستان مادر زخم گردد، شیر بنوشد.

شیر کافی؟

تولید شیر با مکیدن کودک تحریک گردیده و شیر از پستان دوشیده میشود. اگر کودک علامت دهد که به شیر بیشتر نیاز دارد، بطور مثال اگر زیاد استفراق کند، و یا اگر مدت زمان کوتاه بعد از شیر خوردن دفعه قبل از خواب بیدار گردد - شما میتوانید به دفعات بیشتر بیشتر شیر بدهید، به گونه ای که تولید شیر بیشتر گردد. به این افزایش شبانه روزی شیر میگویند و میتواند چند روزی را در بر گیرد.

بعضی اوقات نوزادان به سینه کمتر علاقه نشان میدهند، یا تولید شیر کاهش پیدا میکند. پس مهم است که به شیر دادن با دفعات بیشتر ادامه داده و با هر بار تغذیه با هر دو پستان شیر بدهید. تولید شیر به روال عادت بیشتر میگردد.

شیر بسیار زیاد؟

اگر بیشتر از مقداری که کودک شیر می نوشد، شیر داشته باشید، میتوانید شیر را با شیر کش کشیده و برای مصرف بعدی آنرا منجمد کنید. شیر مادر میتواند تا شش ماه بصورت یخ زده و از سه تا پنج روز در یخچال نگهداری گردد.

با کمال میل میتوانید شیر اضافی را به نوزادان به شفاخانه اهدا کنید. Ammehjelpen.no از تمام بانک های شیر مادر در ناروی یک بر آورد دارد. در اینجا شما همچنان معلومات در مورد شیوه هایی که تولید شیر را تقلیل دهد میتوانید دریابید، در صورتیکه این مسأله برای شما یک معضل باشد.



شیر دادن در حالت به پشت خوابیدن: به پشت خوابیده و کودک را با شکمش بر روی شکم تان قرار دهید.



این عمل غیر ارادی مکیدن را در کودک تحریک می نماید.



حالت تعدیل شده گهواره ای: پشت کودک را تکیه بدهید.

غذای مفید و متنوع برای مادر

خانم های شیر ده، باید غذا ها و نوشیدنی های مفید و متنوع میل کرده و توصیه هایی معمولی در مورد غذا برای افراد دیگر در جامعه را رعایت کنند

اگر شما ماهی با اسید چرب بخورید یا مکمل اومیگا - ۳ ، مصرف نمایید (بشکل های روغن ماهی کاد، یا روغن آلجی و یا مکمل دیگری)، این کار مقدار اسید چربی اومیگا - ۳ در شیر مادر را افزایش خواهد داد. این اسید های چرب برای انکشاف مغز و سیستم عصبی کودک اهمیت دارد. به دلیل اینکه حاملگی ذخایر آهن بدن را به تحلیل می برد، باید مطمئن شد که در جریان شیر دهی، به اندازه کافی آهن می گیرید . نان های سبوس دارد، گوشت بدون چربی، ماهی، حبوبات، عدس نخود منابع خوب آهن هستند. گرفتن ویتامین سی، سبزیجات و میوه در وعده های غذا ، جذب آهن را زیاد نموده و مقدار ویتامین سی را در شیر افزایش میدهد. تشنگی معیار خوبی است برای اینکه شما چقدر نیاز دارید بنوشید. آب ، انواع شیرهای کم چرب، آب میوه و چای میوه، نوشیدنی های خوبی هستند. اگر شما از نوعی نسخه خاصی از غذا مانند ماهی / یا لبنیات کم مصرف میکند، میتوانید به مکمل غذایی نیاز داشته باشید. در زمان شیر دادن به نوع از غذا هایی که بایست شما بیشتر متوجه آن باشید که آن ها را زیادتیر مصرف کنید، بیشتر مطالعه کنید Helsenorge.no.

غذای گیاهی

ترکیب خوب مواد غذایی گیاهی میتواند ضروریات تغذی بزرگ سالان و اطفال را در هر سنی، تأمین نماید. اگر شما فقط گیاه خوار هستید و همزمان شیر هم میدهید، هم شما و هم کودک به مکمل غذایی ، ویتامین بی ۱۲، ویتامین دی و آیودین نیاز دارید. روغن آلجی اومیگا-۳ تیزاب چربی دارد و میتواند به عوض تران (روغن ماهی) استفاده گردد

در مورد مواد غذایی گیاهی بیشتر در Helsenorge.no و در مورد مکمل غذایی در [Helsepersonell for plantebasert kosthold \(Hepla.no\)](http://Helsepersonell.for.plantebasert.kosthold.no) بیشتر مطالعه نمایید.



یک غذای صحی و متنوع هم برای مادر و هم برای کودک در دوره شیر دهی مفید است.



اگر شما الکل نوشیده اید از یک بزرگ سال دیگر برای مواظبت از کودک کمک بگیرید.



چای میوه انتخاب کنید، ولی نوشیدنی گرم را از دسترس کودک دور بگذارید.

الکھول، کافیین، و ادویہ

نیکوتین، کافیین، الکھول، مواد مخدر و بسیاری از دوا ہا میتوانند بہ شیر نفوز کردہ و بر کودک تأثیر بگذارند . دارو ہا بہ ندرت سبب می شوند جلو شیر دادن را بگیرند. با داکتر، دواخانہ یا با این آدرس مشورت نمایند. Tryggmammamedisin.no.

با قہوہ، چای و نوشیدنی ہایی دیگری کہ حاوی کوفیین باشند مانند کولا، نوشیدنی انرژی، محتاط باشید. از دو پیالہ بیشتر در روز بپرهیزید. میوہ و چای میوہ میتوانند بدیل خوبی باشند. نوعی از چای با رازیانہ توصیه نمیگردد.

در شش ہفتہ اول بعد از وضع حمل از نوشیدن الکل خود داری نمایند، و بعد از آن مقدار الکل خود را محدود نمایند. بعد از مصرف یک گیلاس واین / بیر تا یک پیمانہ الکھول، باید سہ ساعت تا شش دادن کودک صبر کنید. غلظت الکھول در شیر برابر بہ میزان سرعت الکھول در شما تقلیل می یابد. الکھول در شیر ذخیرہ نمیگردد. بہ این لحاظ قبل از آنکہ دوبارہ شیر بدهید، ضرور نیست کہ شیر را پمپ کردہ و دور بریزید (مگر اینکہ شیر شما سر کند). الکھول میتواند کودک را بیشتر خواب آلود ساختہ و، همچنان میتواند کہ سبب گردد کودک بخوابد و کم اشتہا تر گردد. این میتواند تأثیر منفی بر رشد کودک داشتہ باشد.

مخصوصاً شما و همچنان شریک زندگی شما باید از کشیدن سگریٹ و نصوار اجتناب نمایند. اگر قادر نیستید ترک نمایند، با آن ہم شیر دادن مطلوب است، زیرا تأثیرات صحتی شیر دادن بسیار بیشتر و مهم تر است. بگذارید فاصلہ زمان میان سگریٹ و نصوار کشیدن و شیر دادن تا حد ممکن طولانی تر باشد. وسایل کمکی خوبی برای قادر شدن بہ ترک اعتیاد پیدا میشود. بیشتر بخوانید.

Helsenorge.no. در

جاگزین شیر مادر

در صورتیکه شیر دادن ممکن نباشد، جاگزین شیر مادر از زمان تولید داده میشود. در صورتیکه به کودک شیر داده شود، ولی نیاز به غذای بیشتر باشد، باید در چهار ماه اول تولد کودک، همراه با شیر مادر فقط جاگزین شیر مادر داده شود

اگر کودک جاگزین شیر مادر بنوشد، آنرا تا یک سالگی ادامه بدهید با کمال میل، بر علاوه جاگزین شیر مادر، شیر مادر هم بدهید. کودکی که تنها جاگزین شیر نادر میگیرد، باید از چهار ماهگی با غذای جامد هم آشنا گردانیده شود تا با مزه های مختلف آشنا گردد. جاگزین شیر مادر همیشه مزه ای یکسان دارد، ولی مزه شیر مادر متناسب با غذایی که مادر میخورد تغییر مینماید.

جاگزین شیر مادر به گونه ای ساخته شده است که تا حد ممکن مزه اش شبیه مزه شیر مادر باشد. این حاوی تمام مواد ضروری غذایی است، ولی فاقد کمپوننت های فعال شیر مادرمیباشد. حتی مقدار کمی شیر مادر در پهلوی جاگزین شیر مادر برای نوزاد مفید است. برای افزایش/حفظ تولید شیر باید قبل از دادن جاگزین شیر مادر، شما از هر دو پستان شیر بدهید.

همچنان کودکانی که جاگزین شیر مادر مینوشند باید، خودشان تصمیم بگیرند چه زمانی میل دارند غذا بگیرند. پس متوجه علایمی که کودک میدهد، باشید.. کودک را تنگ در آغوش بگیرید، با کمال میل جلد در برابر جلد. به طرزالعلل پشت پاکت خوب دقت نمایید، و ببینید که سر شیر چوشک، سالم باشد. بوتل را در حالت افقی مناسب نگهدارید، تا کودک بتواند به سهولت در هنگام خوردن (که با عنوان "تغذیه آهسته از بوتل شیر"، بیشتر بخوانید در Ammehjelpen.no) وقفه بگیرد. هنگامی که طفل احساس سیری می نماید غذا دادن را توقف نمایید. اگر شیر چوشک میدهید، از سر چوشکی استفاده کنید که سوراخ های کمتری داشته باشد، به گونه ای که کودک باید تلاش نماید تا شیر بیاید، همانگونه ای از از پستان شیر می مکد.

در اینجا بیشتر مطالعه نمایید. Helsenorge.no و Mattilsynet.no



بوتل را در حالت افقی مناسب نگهدارید، تا کودک بتواند به سهولت مقدار شیر را کنترل کند.



نزدیکی و تماس با چشم ارتباط احساسی را ایجاد میکند.



تا زمانی که شیر دادن جا بیفتد، تغذیه با پیاله بدیل خوبی برای غذا دادن با بوتل شیر است.



در شیر مادر مقدار کمی ویتامین دی موجود است، بنابراین تمام کودکان نیاز به مکمل ویتامین دی دارند.

ویتامین – دی

ویتامین – دی برای کودک شما مهم است. همه نوزادان از زمانی که چهار هفته میشوند، بایست روزانه مکمل ویتامین دی را بگیرند

ویتامین دی بصورت طبیعی در ماهی های چاق پیدا میشود، ه همچنان در جلد، زمانی که آفتاب بر روی آن بتابد، تولید میشود. مقدار کمی ویتامینه دی در شیرمادر موجود است. مکمل ویتامین دی به شکل تران، و یا ویتامین دی قطره ای، برای همه نوزادان توصیه میگردد. این مخصوصاً برای کودکانی که از شیر پستان تغذیه کرده و نور آفتاب کم میگیرند، مهم میباشد.

یک قاشق خوب چای (پنج ملی لیتر)، اندازه توصیه شده ویتامین دی را که ($10\mu\text{g}$) میکروگرام، میباشد، دارا است. با نیم قاشق چای خوری (که رویهمرفته ۲،۵ ملی لیتر) میشود، از چهار هفتگی آغاز کرده و به تدریج تا شش ماهگی، اندازه آنرا به پنج ملی لیتر برسانید. در صورت استفاده از ویتامین دی قطره ای، دستور العمل روی بوتل را اجرا نمایید. اطفالی که پدر و مادرش از آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین باشند، میتوانند ویتامین دی قطری ای را از مراکز صحتی مجانی بدست آورند.

کودکان نباید بیشتر از ۲۵ میکروگرام ویتامین دی در روز بگیرند، زیرا با گذشت زمان میتواند مضر باشد. به این دلیل تران و ویتامین دی قطره ای و یا مکمل های دیگر را با هم ندهید.

جاگزین شیر مادر حاوی تقریباً یک میکروگرام ویتامین دی در هر صد ملی لیتردر حالت مخلوط شده اش دارد. در بعضی از انواع غذای کودک هم ویتامین دی افزوده شده است. در صورتیکه کودک از جاگزین شیر مادر یا غذای کودک تغذیه کند، شما میتوانید مقدار کمتری از ویتامین دی قطره ای به او بدهید.

کودک به غذای بیشتر نیاز دارد؟

برای کودکانی که فقط از شیر مادر تغذیه میگردند (بصورت کامل از پستان تغذیه میگردند)، در صورتیکه کودک راضی بوده و رشد کند، هیچ دلیلی وجود ندارد قبل از شش ماهگی، غذایی دیگری را شروع کنند.

اگر طفل نیاز به غذای بیشتر دارد، ابتدا کوشش نمایید مقدار شیر مادر را در دفعات بیشتر و از هر دو سینه افزایش دهید. شیر دادن از طرف شب برای افزایش مقدار شیر مؤثر است. اگر بعد از چند روزی کودک کماکان گرسنه به نظر برسد، بعد از آنکه کودک چهار ماهگی اش پوره شد، میتوانید با احتیاط با کمی غذای جامد شروع کنید. بهتر است با غذای چامد آغاز کنید تا جاگزین شیر مادر، به گونه ای که کودک به طعم و مزه های گوناگون سازگار شده و عادت نماید

علایمی که نشان میدهند کودکان قبل از شش ماهگی به غذای بیشتر نیاز دارد:

- ← رشد نا کافی و اضافه نشدن وزن
- ← کودک بعد از دفعات مکرر شیر خوردن در شب و روز، گرسنه به نظر میرسد
- ← کودک به وضحات به غذا های دیگر علاقه نشان میدهد

علایمی که کودک میتواند از پس غذا های جامد بر آید :

- ← کنترل خوب سر
 - ← بتواند بنشیند و خودش را به جلو خم نماید
 - ← بتواند علامت دهد که سیر است، بطور مثال بتواند سرش را بچرخاند
 - ← بتواند غذا را بگیرد و تلاش نماید آنرا به دهنش بگذارد.
-



کودک میتواند بنشیند و خودش را به جلو بکشد.



کودک میتواند غذا را گرفته و به دهانش بگذارد.



بگذارید کودکان در زمان صرف غذا فعالانه سهم بگیرند.



کودک شش ماهه می‌گردد

زمانی که نوزاد شش ماهگی را پوره نمود، برای تأمین انرژی و مواد غذایی، علاوه بر شیر مادر یا جایگزین شیر مادر به مواد غذایی جامد ضرورت دارد.

نوشیدن شیر مادر بعنوان مهمترین غذا در سال اول زندگی یا بیشتر از آن برای نوزاد مفید است. به این دلیل دادن شیر مادر به کودک را با آنکه کودک مواد غذایی دیگر هم بگیرد، ادامه دهید. غذای جامد به تدریج به کودک داده شده و مقدار آن متناسب به نیاز و علامات کودک افزایش یابد. برای کودکانی که شش تا هشت ماهه هستند، دو-سه وعده غذا در روز مناسب است. از زمانی که کودک نه ماهه میشود، میتوانند ۳-۴ وعده غذا در روز و اگر نیاز باشد، ۱-۲ بار در وسط غذا های اصلی، بگیرد

با مقادیر کوچک غذا آغاز کنید

وعده های اول غذا میتوانند فقط اندازه یک قاشق چایخوری باشد. زمانی که کودکان غذای تازه ای میگیرند، باید حواس شانرا به کار گیرند. باین دلیل وقت کافی گذاشته و بگذارید کودک غذا را دیده، بو کرده و مزه نماید. کودکانی که به خوردن غذای جامد آغاز کرده و با غذا های گوناگون با مزه های متفاوت عادت مینمایند، در دوره های بعدی کودکی کمتر باریک بین (در مورد غذا) میگردند

هیچ قانون مشخصی وجود ندارد که کودکان با کدام نوع غذای جامد آغاز کنند. در ابتدا باید غذا خوب کوبیده شده و تقریباً آبیگین باشد. آغاز با غذای آبیگین اطفال، کچالوی کوبیده شده یا سبزیجات که میتواند با شیر مادر یا جایگزین شیر مادر مخلوط گردد، تقریباً طبیعی است. به کودکان انواع مختلف غذا تعارف کرده و چندین بار تعارف کنید

اگر کودک متمایل نباشد، چند روزی معطل کرده و دو باره امتحان کنید. هیچگاه غذایی را به زور بر کودک تحمیل ننمایید. بگذارید کودکان در زمان صرف غذا فعالانه سهم بگیرند. یک ترکیب خوب اینست که کودک هم خودش غذا بخورد و هم با قاشق به او غذا داده شود.

غذای شام

کم کم بر حصه گی های کوچک کچالوی کوبیده شده و سبزیجات، میتوانید گوشت، گوشت ماهی، لوبیا، عدس و یا نخود علاوه کنید. آنزمان کودک غذایی میخورد که پروتین داشته و از نظر داشتن مواد غذایی کامل است. سبزیجات ویتامین های با ارزشی میدهند، و بطور مثال زردک، گلپی، گلپی سبز مناسب اند. نه عوض کچالو، میتوان برنج یا ماکرونی سبوس دار داد. با کمال میل مقدار کمی روغن نباتی – یا روغن را با غذا مخلوط کنید. از نمک و غذای نمک دار بپرهیزید، چون هنوز گرده های کودک بصورت کامل تکامل نیافته اند.

غذای اطفال و غذا با نان

کودکان با یک ذخیره ای از آهن در بدن شان تولد میگردند. شیر مادر مقدار کمی آهن دارد، و بعد از تقریباً شش ماه ذخیره آهن کودک، تقلیل می یابد. اولین غذا به آن دلیل باید مقدار کافی آهن داشته باشد. اگر شما گروت (غذای اطفال) را خودتان تهیه مینمایید، سعی کنید از آرد که حاوی مقدار زیاد آهن است، استفاده نمایید. تغییر در انواع مختلف حبوبات. به غذای اطفال که بصورت صنعتی تهیه نیگردند، بصورت معمول آهن افزوده میشود.

غذا با نان زمانی به کودک داده شود که کودک بتواند پارچه های نان را بجود. از نان های سبوس دار با مسکه نرم گیاهی و آنچه را که روی نان میگذارید مانند چکر کوبیده شده، گوشت کم چرب، ماهی، یا معادل جگر کوبیده شده که از سبزیجات درست شده است، لوبیای کوبیده شده، عدس یا دال کوبیده شده، و مخلوطی از مسکه با مغزیات استفاده کنید. کودکان به گذاشتن چیز های شیرین چون مربا و چاکلیت بر روی نان نیاز ندارند. غذا های اطفال و غذا با نان که دارای مقدار زیاد ویتامین سی هستند، جذب آهن را زیاد میسازد. مثال آنها عبارت اند از مالت، کیوی، توت زمینی، شلغم، دله، گلپی، و گلپی سبز.





بگذارید کودکان از حواس شان استفاده نمایند: ببینند – لمس کنند – مزه کنند.



به کودکان انواع مختلف غذا تعارف کرده و چندین بار تعارف کنید

خریطة های پلاستیکی حاوی غذای کوبیده شده

غذا های آماده شده برای اطفال، در خریطه های موسوم به خریطه های حاوی غذای کوبیده شده ، میتواند یک راه حل عملی برای سفر و یک دیگر گونی در برابر غذا های روزمره باشد، ولی خریطه های حاوی غذا نایست زیاد جا گزین غذای معمولی گردد. غذا های آماده شده برای اطفال، در خریطه های موسوم به خریطه های حاوی غذای کوبیده شده ، میتواند یک راه حل عملی برای سفر و یک دیگر گونی در برابر غذا های روزمره باشد، ولی خریطه های حاوی غذا نایست زیاد جا گزین غذای معمولی گردد. کودک همچنان تجربه احساس بوی، شکل و رنگ غذا را نمیتواند کسب نماید. علاوه براین، طفل ممکن است مقدار زیادی انرژی (کالری) غیر ضروری را در یک دوره کوتاه جذب نماید و این کار ممکن به اضافه وزن او کمک کند. خریطه های غذا با محتویات شیرین میتواند برای دندان ها مضر باشد.

غذایی که شما باید برای دادنش صبر کنید

بعضی از انواع غذا هایی هستند که شما باید برای دادن به کودک صبر نمایید. کودکان زیر یک سال نباید شیر گاو معمولی را بصورت نوشیدنی یا در غذای کودک بگیرد، زیرا شیر گاو مقدار کمی آهن دارد. مقدار کمی شیر گاو میتواند در پختن غذا در مراحل اولی استفاده گردد، از سن ده ماهگی. ازین عمر میشود به کودکان قدری ماست و یا شیر ترش داد (تقریباً ۵،۰ دیسی لیتر در روز). کودک از سن یک سالگی تا آنجایی که بصورت نورمال رشد کند، میتواند شیر کم چربی یا شیر چربی گرفته شده بگیرد

در سال اول تولد باید از هر گونه استفاده از عسل به دلیل خطر مریضی خطرناک بوتولیسیم نوزادان، اجتناب گردد. به کودکان همچنان نباید از سبزیجاتی که مقدار زیاد نیترات دارند، مانند پالک ، لبلبو ، روکولا و گزنه داده شود. از غذا های سخت و کوچک مانند انگور، مغزیات، مومپلی و ذرات سبزیجات خام /میوه جات باید اجتناب گردد، زیرا میتواند در مسیر تنفس بند بماند. از شیر برنج، کیک برنج اجتناب کرده و با میخک و کشمش احتیاط کنید

در مورد غذا های مصون برای اطفال کوچک در Matportalen.no



اگر کودک در برابر غذا عکس العمل نشان دهد

زمانی که کودک غذایی میخورد که قبلاً نخورده است، به سادگی میتوانند اسهال و یا قبض گردند که عارضه های ذیل را در قبال دارد

نالش کردن، بخار در روی جلد یا عکس العمل ها در مجاری تنفسی میتواند علامی باشد بر اینکه کودک نمیتواند نوع خاصی از غذا را تحمل کند.

آلرژی غذایی و حساسیت در برابر غذا

عین این توصیه ها در مورد شیر مادر و آغاز زمان تغذیه با دیگر غذاها، بدون توجه به خطر آلرژی و یا حساسیت در برابر غذا، شامل حال همه کودکان گردد. علی الرغم ریسک بالای آلرژی، مقدار استاندارد شیرخشک (اگر والدین/یکی از خواهران یا برادران، آلرژی داشته باشد)، میتواند استفاده گردد. اگر آلرژی در برابر شیر گاو در کودک تثبیت شده باشد، توصیه میگردد که با همکاری با داکتر از دواخانه، جاگزین شیر مادر را که کاملاً تخییر شده باشد، برای نوشیدن و غذا پختن بدست آرید. در صورتیکه مادر شیر بدهد، باید مادر هم از شیر و پروتئین های شیر گاو اجتناب نماید. عدم تحمل لاکتوز میان کودکان کمتر از یک سال نادر است.

تمام نوزادان باید در سال اول از غذا هایی که میتوانند تولید حساسیت کنند، بخورند: تخم، ماهی، شیر، مغزیات، بادام زمینی، صدف داران، سویا و گندم. این شامل حال کسانی که ریسک بالایی برای آلرژی دارند، نیز میگردد. در صورت داشتن ریسک بالای آلرژی در برابر بادام زمینی (کودکان با ایکسیم های جدی، آلرژی تخم مرغ یا هر دو)، باید امتحان اینکه آلرژی دارند، در همکاری با داکتر انجام گردد.

اگر آلرژی یا حساسیت در برابر غذایی توسط داکتر تأیید شده باشد، باید از آن غذا اجتناب صورت گیرد. در صورتیکه غذایی مهمی باید کنار بگذرید، با پرستار یا داکتر صحبت کنید

چالش های خورد و بزرگ

استفراق

کودکان گرسنه سریع غذا خورده و مقدار زیادی هوا را می بلعند. هوا باید بیرون کشیده شود، ولی به خاطری که عضله ای مسدود کننده کیسه معده در سال های اول زندگی ضعیف است، بالا آوردن، میتواند یک مشکل باشد. یک عاروق خوب ضرور است تا کودک بتواند هوای اضافی را بعد از غذا خارج نماید. اینهم میتواند کمک کند اگر به گونه ای بخوابد که قسمت بالا تنه اش بلند تر باشد و آن قسمت تخت کودک که سرش را میگذارد کمی بلند تر باشد.

قبضیت

شیر مادر سبب تولید فلورای خوب در روده و هاضمه خوب میگردد. کودکی که مکمل شیر نوشیده است در هفته های اول بک کثرت قضای حاجت مینمایند. بعداً اکثریت هر روز رفع حاجت مینمایند، این میتواند کمتر هم باشد. برای کسانی دیگری میان هرقضای حاجت میتواند هفت تا ده روز بگذرد. تا زمانی که ازدیاد وزن رضایت بخش بوده و کودک خوب باشد، این امر به دیده نورمال تلقی میگردد کودکی که کاملاً از شیر مادر تغذیه میشود، نمیخواهد چیزی دیگری جزء شیر مادر و ویتامین ها بگیرد، باین سبب آب آلو و عصاره آسیاب شده و چیز های مشابه نیاز نیست.

زمانی که کودک جاگزین شیر مادر میگیرد، قبضیت او معمولی است. آنزمان شما میتوانید نوعیت (جاگزین شیر نادر) را تبدیل کرده، یا از آب آلو، یا عصاره آسیاب شده استفاده کنید. سعی کنید کودک به مقدار کافی مایعات بگیرد، ترجیحاً آب. تولیدات حبوبات سبوس دار، میوه، توت و سبزیجات مقدار زیاد فایبر دارند و باید زمانی که کودک به غذای جامد شروع میکند، هر روز شامل غذای کودک گردد. نان سفید بدون سبوس، بیسکویت، ماکرونی و چیز هایی که از آرد خوب آسیاب شده سفید درست میگردند، قبضیت به بار می آورند.





اسهال

اسهال، مدفوع آبگین و مکرر است. و اکثراً عفونت ویروس یا باکتری در روده عامل آن می‌باشد. اگر کودک بیحال به نظر برسد و وضعیت عمومی او خوب نبوده و اسهال دوام یابد با داکتر یا پرستار تماس بگیرید. . کودک که اسهال باشد، بسیار زود آب وجودش کم میشود، باین دلیل مهم است که مایعات زیاد (شیر مادر، جاگزین شیر مادر، آب با آب سیب) به او بدهید، و احتمالاً از دواخانه مخلوط الکترولیت (نمکیات) به او داده شود. غذایی که مفید است عبارت است از سیب رنده شده، زردک کوبیده شده و برنج اند

کودکی که زیاد چاق میگردند

اگر کودک تنها از شیر مادر تغذیه کند، و وزنش بسیار زیاد شود، هیچ جای نگرانی نیست. نوزادان به خوبی میتوانند از شیر مادر چاق گردند، بدون اینکه خطر اضافه وزنی را در آینده افزایش دهد. برعکس مکیدن شیر از پستان از چاقی در سال های آینده کودکی جلوگیری مینماید.

اگر کودک بعد علاوه شدن غذای دیگری به غذایش، چاق گردد، مهم است که غذای صحی و متنوع به اندازه ای درست، باو داده شود. کودک نباید لاغر شود. کم کم که کودک بیشتر حرکت میکند، افزایش وزن میتواند بطی تر گردد

کودکان کم خور

بعد از افزودن غذای دیگر اگر کودک کمتر از حد انتظار غذا بخورد، به راحتی میتواند تشویش بر انگیز می‌باشد. مخصوصاً برای کودکان کمخور مهم است که غذا صحی و مغذی بوده و آهن کافی داشته باشد. اندازه غذا میتواند کم به نظر بیاید، ولی یک دیسی لیتر یا کمی بیشتر، اندازه کافی غذا برای اطفال ۶ تا ۱۲ ماهه می‌باشد

به نوزاد بایست وقت کافی برای خوردن داده شود. کودک را در زمان مناسب قبل از غذا بیدار نمایید، به گونه ای که در وقت غذا خوب بیدار باشد. با کمال میل قدری روغن یا مسکه با غذای شام مخلوط کنید. سافت (نوشابه های شیرین)، بیسکویت و دیگر شیرینی باب حاوی مقدار کمی مواد غذایی بوده و اشتهای کودک را برای غذای مفید که برای بزرگ شدن و رشد به آن نیاز دارد، خراب مینماید

توصیه برای رشد صحی و انکشاف وزن

- ← در تمام دوران سال اول تولد و ترجیحاً مدت بیشتر از آن شیر مادر بدهید
- ← در استفاده از جاگزین شیر مادر، توجه نمایید که مقدار پودر مطابق با دستورالعمل باشد، و هیچگاه جاگزین شیر مادر را آبگین نسازید
- ← به علایم کودک توجه نمایید م همچنان در زمانی که کودک جاگزین شیر مادر مصرف مینماید.. کودکان را برای خوردن بیشتر از آنچه نیاز دارند، مجبور ننمایید.
- ← زمانی که کودک به غذای دیگری به جزء از شیر مادر یا جاگزین شیر مادر آغاز میکند، برای رفع تشنگی به او آب بدهید
- ← بهتر است به عوض آی میوه، میوه تازه و توت بدهید از دادن آب میوه یا شربت در کوکور بپرهیزید.
- ← به کودک تولیدات حیوبات سبوس دار، سیزیجات، لوبیا و عدس بدهید
- ← از غذا های شیرین و چرب مانند کیک، کلوچه، آیسکریم، تنقلات اجتناب کنید
- ← روال های منظم و زمانهای تنظیم شده برای وقت غذا و زمان استراحت ترتیب کنید.
- ← ترغیب و تلاش نمایید که کودک بصورت فزیکى فعال باشد





فامیل با هم غذا میخورند

وعده های خوب غذا شادی، بهم پیوستگی و لذت می آفریند.

فامیل ها میتوانند کوچک یا بزرگ باشند. بهر حالت خلق خوب و وقت کافی در وعده های غذا تجربیات مثبتی را فراهم نموده، اشتها را تحریک کرده، آموزش و اجتماعی شدن را سبب میگردد.

کودکان باید خود شان تصمیم بگیرند چقدر باید بخورند، ولی در ماه های اول خود تنظیمی، والدین آنها هستند که تصمیم میگیرند کودکان چه و چه زمان بخورند. برای کودکان شیر خوار، پستان هم غذا، هم امنیت و هم تسلی میدهد. زمانی که کودک کم کم غذای دیگر میخورد، به خاطر داشته باشید که غذا نباید به خاطر دادن تسلی یا جایزه استفاده گردد. اگر با غذا یا در زمان غذا مشکل جدی ای ایجاد گردد، باید از مرکز صحتی طالب کمک شوید

هر روز با روال های ثابت و اوقات منظم برای صرف غذا، مصوونیت و روشن بینی میدهد. تشویق کردن و دادن پیام های مثبت در اوقات صرف غذا مشکلات را وقایه نموده و عادت های خوب غذا خوری را از طفولیت بنا می نهد.

بیشتر مطالعه نمایید

← **Helsenorge.no** توصیه های کانکریت بسیاری برای والدین نوزادان دارد. شما میتوانید لغات کلیدی مانند نوزاد، شیردادن، شیر خشک، غذای کودک، مشوره دهی غذایی یا غذای گیاهی را در اینجا جستجو نمایید. شما معلومات راجع به استفاده از نسوار، سیگرت، الکول و دواها را در زمان شیردهی بدست خواهید آورد. در اینجا همچنان میتوانید معلومات مشخص درباره مواد غذایی برای خانم های حامله، شیر ده و نوزادان کسب نمایید.

← **Matportalen.no** در مورد غذای مصئون معلومات عمومی میدهد، و در چه مورد باید محتاط باشید.

← **Ammehjelpen.no** توصیه های عملی و معلومات در مورد شیر دادن برای حمایت مادر برای آنکه تا زمانی که خودش مایل هست شیر بدهد. توسط **Ammehjelpen.no** شما میتوانید "مددکاران شیر دهی" را پیدا کنید که میتوانند از طریق ایمیل یا تلفن شما را بصورت فردی رهنمایی کنند. کمک بگیرید شما همچنان میتوانید در فیس بوک از **.ammehjelpsgruppen**

← **Helsedirektoratet.no** برای پرسونل مراقب صحتی معلومات نشر مینماید. در اینجا کتابچه هایی را در مورد شیردادن و استفاده از شیرخشک به لسانهای مختلف میتوانید بدست آورید **(UNICEF og BFHI UK)**.



غذا و اوقات غذا برای نوزاد
IS-2553

اداره صحت
www.helsedirektoratet.no