

راهنمای تغذیه با شیر مادر



تهیه کننده: بخش نوزادان و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس بخش نوزادان

تاریخ تدوین: ۱۳۸۹/۱۲/۱

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۶/۹/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۳۹۷/۹/۱

ویرایش: ۰۲

کد: ATH-ED/ED- 44

منبع: حمایت تغذیه با شیرمادر در بیمارستان‌های دوستدار کودک

(انتشارات اداره سلامت کودکان و ترویج تغذیه مادر)

فواید تغذیه با شیر مادر

- ✓ ایجاد محبت بین مادر و نوزاد
- ✓ شیر مادر همیشه تازه و در دسترس است و هر وقت که کودک احساس گرسنگی کند در اختیار اوست
- ✓ کاهش بروز عفونت‌های تنفسی و گوارشی در طول دوره شیرخواری و تقویت سیستم ایمنی نوزاد
- ✓ شیر مادر از نظر مواد غذایی کامل است
- ✓ کاهش میزان بروز سرطان و برخی انواع سرطان تخمدان در دوران قبل از یائسگی
- ✓ کمک به کاهش وزن مادر
- ✓ کمک به کاهش خونریزی و برگشت سریعتر رحم به اندازه طبیعی انجام شیردهی حاملگی بعدی را در مادر به تعویق می‌اندازد

نکاتی که مادر شیرده باید به آنها توجه داشته باشد

- ✓ شیر غلیظی که در اولین روزهای بعد از زایمان ترشح می‌شود آغوز نام دارد که بسیار مفید بوده و موکنا نوزاد باید از این پس شیر تغذیه شود.
- ✓ به نوزاد اجازه بدهید هر وقت احساس گرسنگی کرد شیر بخورد و ساعت معینی برای شیردهی نوزاد اختصاص ندهید.
- ✓ قبل از هر بار شیردهی دستهای خود را با آب صابون بشویید.
- ✓ از دادن آب قند، شیرمصنوعی، سایر مایعات و غذاها در ۶ ماه اول به شیرخوار بپرهیزید.
- ✓ فقط شیر مادر و قطره مولتی ویتامین و قطره آبد در ۶ ماه اول کافی است.

- ✓ شیر مادر را بعد از ۶ ماه تا یک سال به همراه غذای کمکی و بعد از آن شیر مادر تا پایان ۲ سالگی به همراه غذای خانواده ادامه بدهید در هفته اول تولد باید از هر پستان کودک را شیر داد تا کمک به ترشح شیرمادر شود.
- ✓ شیردهی از هر دو پستان را تا برقرار می‌شود در هر دو سینه ادامه داده و بعد از آن در هر بار شیردهی ابتدا از یک سینه شیردهی انجام شده و در وعده بعد شیردهی از سینه دوم انجام شود.
- ✓ مصرف قطره A + D یا مولتی ویتامین از ۳ تا ۵ روز بعد از تولد به میزان روزانه یک قطره چکان (یک سی‌سی) و قطره آهن از شروع هفت ماهگی ضروری می‌باشد. لازم به ذکر است مصرف قطره مولتی ویتامین و آهن تا پایان دو سالگی ادامه می‌یابد.

۳

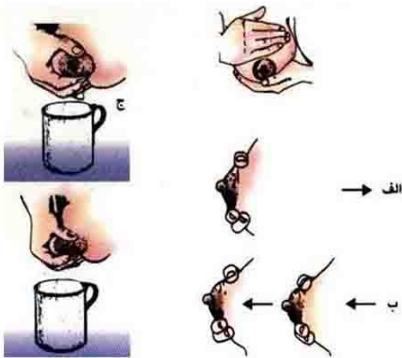
عوامل افزایش شیر مادر

- ✓ تغذیه مناسب و خوردن مایعات کافی
- ✓ عدم اضطراب و نگرانی
- ✓ ماساژ سینه: دستها را مشت کرده و به صورت دورانی روی سینه حرکت دهید
- ✓ تغذیه مکرر شیرخوار از پستان و تخلیه مناسب و شیر دهی شبانه بین ساعات ۲ تا ۶ بامداد

روش صحیح دوشیدن شیر

دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است فکر کردن به شیرخوار، نگاه کردن به او استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و حمام کردن و ماساژ دادن پستان به جاری شدن شیر مادر کمک می‌کند.

دست را طوری قرار دهید که چهار انگشت زیر پستان ۲ سانتی‌متر بالاتر از هاله قهوه‌ای رنگ و شست در بالا درست در مقابل انگشت سیاه در موقعیت عقربه های ساعت روی عدد ۶ و ۱۲ قرار بگیرد پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید و سپس آن را به جلو بیاورید و به قسمت لبه هاله فشار بیاورید و بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تمام مجاری سینه تخلیه شوند.



۴

- ✓ هرگز نوک سینه را با فشار از دهان شیرخوار بیرون نکشید بلکه اجازه دهید شیرخوار خود پستان را رها کند و در صورت لزوم انگشتت کوچک خود را در گوشه دهان شیرخوار بین دو فک گذاشته و آرام نوک پستان را آزاد کنید.
- ✓ در صورت مشاهده نقاط سفید رنگ روی پستانها و یا دهان شیرخوار به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ توجه داشته باشید کوچکی و بزرگی پستانها نقشی در میزان شیر ندارد.
- ✓ در دوران شیردهی از سینه بندهای مناسب استفاده کنید.



مراقبت از بند ناف

نوزاد را می‌توان یک روز در میان حمام کرد و این خود موجب تمیز ماندن اطراف خود بند ناف می‌شود بندناف را باید خشک و تمیز نگه داشت. در هنگام تعویض پوشک باید از لبه بالای پوشک را تا زیر بندناف در معرض هوا قرار گیرد یا ادرار تماس پیدا نکند زمانی که بند ناف افتاد ممکن است پوشک کمی خونی شود که طبیعی است بندناف باید زیر لباس آزاد بوده و از گذاشتن گاز استریل و ناف بند و همچنین از آغشته کردن بند ناف به الکل خودداری کنید.

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ تب یا بد حال بودن نوزاد
- ✓ تورم و قرمزی ناف یا اطراف آن
- ✓ وجود ترشحات چرکی
- ✓ بند ناف معمولاً ظرف ۱۰ تا ۲۱ روز خشک شده و می‌افتد و جای آن به صورت زخمی باقی می‌ماند که ظرف چند روز خوب می‌شود

۷

تشخیص کافی بودن شیرمادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر افزایش وزن شیرخوار براساس منحنی رشد است جهت انجام پایش رشد و اطمینان از کفایت شیرخود به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

اگر شیرخوار فقط از شیرمادر استفاده می‌کند از روز پنجم به بعد که شیرمادر زیاد می‌شود در صورتی که نوزاد حداقل ۶ تا ۸ کهنه پارچه ای مرطوب یا حداقل یک نوبت کاملاً خیس و یا ۵ تا ۶ پوشک یکبار مصرف را در هر ۲۴ ساعت خیس کند مادر می‌تواند بگوید که شیرش کافی است. طی دو یا سه روز اول که نوزاد فقط آغوز می‌خورد تنها یک یا دو پوشک را خیس می‌کند. باید در نظر داشت که در همه سنین ادرار باید کم رنگ و کم بو باشد. ظرف ۶ هفته تعداد ۵ تا ۷ بار دفع مدفوع در روز نشانه آن است که شیر خوار کاری لازم را دریافت می‌کند بوی مدفوع نباید تند و نامطبوع باشد.

در ماههای اول اگر وزن شیرخوار هر ماه ۵۰۰ گرم اضافه گردد شیر مادر کافیتست.

پس موارد زیر را علت ناکافی بودن شیر مادر تصور نکنید

گریه زیاد شیرخوار می‌تواند به علت خیس بودن کهنه سرد یا گرم بودن، ملاقات بیش از حد بستگان یا قولنج باشد زود به زود شیر خوردن به لحاظ هضم آسان و قابلیت جذب بالای شیر مادر است.

توصیه هایی جهت بهداشت پستان ها

- ✓ شستن پستان ها یکبار در روز با آب ساده کافیتست.
- ✓ طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستانها می‌شود بعد از شیردهی برای جلوگیری از ترک خوردن نوک پستانها یک قطره از شیر را روی نوک پستان بگذارید تا در معرض هوا خشک شود. شیر انتهای کم جرب تر است.
- ✓ گاهی در روزهای اول پستان ها به دلیل تجمع شیر در پستان پرخونی آنها دردناک و متورم می‌شوند که بهتر است ابتدا پستان را کمی دوشیده تا نرم تر و بعد به شیر خوار داده شود.
- ✓ اگر تورم پستانها همراه با تب باشد نشانه عفونت است در این صورت شیردهی را قطع نکنید بهتر است پستان هارا دوشیده به کودک شیر بدهید پس از شیردهی جهت کاهش درد و تورم از کمپرس سرد استفاده کنید و به پزشک مراجعه کنید.

۴

روش صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

در وضعیت های مختلف مادر (خوابیده یا نشسته) شانه ها و قفسه سینه شیرخوار باید رو بروی پستان باشد و بینی او هم سطح نوک پستان دست و بازوی خود را زیر شانه شیرخوار قرار دهید و دست دیگر طوری زیر پستان بگذارید که شست روی پستان و انگشتان دیگر زیر پستان قرار گیرد



روش صحیح :

چانه چسبیده به پستان و قرار گرفتن هاله پستان در دهان لب تحتانی به پایین برگشته شود

روش غلط :

مکیدن نوک پستان به تنهایی

موجب دریافت ناکافی شیر و

ایجاد زخم شقاق نوک پستان می‌شود.

مدت روش نگهداری شیرمادر

شیر دوشیده شده ۸-۶ ساعت در دمای معمولی اتاق (محیط خشک) و ۴۸ ساعت در یخچال و ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری می‌باشد. شیر فریز شده و باز شده در یخچال: در اتاق ۲-۴ ساعت و در یخچال ۲۴ ساعت ولی در فریزر نمی‌توان نگهداری کرد.

شیر فریز شده در آب گرم شده فقط برای یکبار تغذیه استفاده شود و این شیر در یخچال ۴ ساعت قابل نگهداری است.

نحوه گرم کردن و شیردادهن به نوزاد

شیر را به صورت حرارت غیر مستقیم گرم کنید ظرف محتوی شیر را داخل آب گرم گذاشته یا با بخار آب گرم گرم کنید. شیردوشیده شده یا قاشق یا قطره چکان یا فنتجان به شیر خوار داده شود زیرا در صورت استفاده از پستانک یا سرشیشه باعث کاهش میل میکیدن شیر خوار از پستان و کاهش شیرمادر شده و فرم دندان ها و قالب فک را تغییر خواهد داد و همچنین باعث انتقال آلودگی ها و عفونتها و بیماری به شیرخوار خواهد شد. توجه داشته باشید که شیردوشیده شده و گرم شده را نمی‌توان مجدداً در یخچال نگهداری کرد.

۵

کودک مبتلا به فاویسم باید از مصرف داروها و تماس با

مواد زیر خودداری کند:

- ✓ باقلا به هر شکل
- ✓ کلرامفنیکل
- ✓ سولفامیدها به هر شکل از جمله کوتریموکسازول
- ✓ ترکیبات نیتروفورانتوئین
- ✓ نگرام یا Nalidixic
- ✓ ضد دردها مثل آسپرین و متاسین و پیرامیدین
- ✓ ترکیبات ضد مالاریا
- ✓ ویتامین K غیر از K1 به فرم آبی
- ✓ موادی مثل نفتالین و پلودومتیل، رنگهای مثل آتیلین
- ✓ ترکیباتی مانند بیرون و مشتقات بیروزلون

غریبالگری نوزادان

والدین گرامی

کم کاری مادرزادی تیروئید شایع ترین علت قابل پیشگیری عقب ماندگی ذهنی نوزادان می باشد، اما در زمانی که عقب ماندگی ظاهر می شود درمان بی فایده است اما در موقع تولد به راحتی با یک آزمایش ساده روز سوم تا پنجم بعد از تولد قابل شناسایی می باشد و با درمان سریع می توان از بروز این معضل پیشگیری نمود و هر گونه تاخیر در درمان از ضریب هوشی و سلامتی نوزادان خواهد کاست.

علت بیماری چیست؟

هرگاه بدلیلی غده تیروئید نوزاد قادر به تولید هورمون تیروئید (تیروکسین) به اندازه کافی نباشد یا هورمون تیروئید در بدن بدرستی فعالیت نکند کم کاری تیروئید اتفاق می افتد. هورمون تیروئید یکی از هورمونهای مهم در رشد و تکامل نوزاد می باشد و کمبود این هورمون عوارضی مانند: عقب ماندگی ذهنی، کوتاهی قد، ناشنوایی، لالی و بعضی از بیماریهای مغزی و عصبی را بدنبال دارد.

(جلوگیری از عقب ماندگی ذهنی کودکان مبتلا به کم کاری تیروئید از طلا با ارزشی تر است).

- ✓ غذای مادرشده باید حاوی مقادیر کافی از ۵ گروه غذایی اصلی باشد تا از دریافت ویتامین و املاح معدنی به میزان کافی اطمینان حاصل شود مقدار ویتامین موجود در شیر مادر عمدتاً انعکاسی از مقدار ویتامین مصرفی مادر است میزان ویتامین D شیر مادر به میزان قرار گرفتن او در معرض نور مستقیم خورشید وابسته است.
- ✓ مصرف لبنیات حداقل ۳ لیوان در روز
- ✓ مصرف گوشت حبوبات
- ✓ مصرف تخم مرغ و ماهی یا مکمل روغن ماهی حداقل دو بار در هفته

- ✓ مصرف نان و برنج و خانواده غلات به اندازه کافی
- ✓ استفاده مغزها به اندازه لازم (گردو، پسته، بادام، فندق، بادام زمینی) به صورت کم نمک

مواد غذایی غیر مجاز

- ✓ مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود با توجه به تاثیر برخی مواد غذایی به طعم شیر در صورتی که شیرخوار از شیر خوردن امتناع می کند بهتر است مادران از مصرف این مواد خودداری کرده و مصرف آن را محدود کنند. دم کرده های گیاهی مانند چای نعنا گل گاوزبان با احتیاط مصرف شوند.
- ✓ مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کواکولا و غیره باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتها و کم خوابی شیر خوار شود. همچنین از نوشیدن الکل باید خودداری نمایید.
- ✓ استفاده از نمک به اندازه کم زیرا مصرف زیاد آن از طریق شیر می تواند باعث عطش نوزاد شود.
- ✓ شیرخواران با شیر مادر با طعمهای مختلف آشنا می شوند و خیلی بهتر و راحت تر پس از شش ماهگی غذاهای تکمیلی را می پذیرند.



۹

مصرف داروهای در زمان شیردهی

مسکن های ساده داروهای ضد فشار خون داروهای ضد سرماخوردگی و آنتی هیستامینها به مقدار معمولی و در مدت کوتاه همچنین بیشتر آنتی بیوتیکها ممانی برای شیر دادن نیستند و در صورت دستور پزشک و ضرورت مصرف آنها مادر می تواند به شیر دهی ادامه دهد.

حمام کردن نوزاد

نوزاد را می توان در وان مناسب حمام کرد قبل از شستشوی نوزاد باید وسایل لازم را آماده نمود و محیط اتاق را گرم کرد البته قبل از افتادن بند ناف بهتر است نوزاد را خارج از وان حمام کنید ۲ یا حداکثر ۳ بار حمام در هفته برای نوزاد کافی است لذا از شستشوی روزانه وی اجتناب کنید.

مراقبت از پوست نوزاد



پوست کودک مانند سپری محافظ در برابر عوامل بیرونی است و نقش بسزایی در حفظ سلامت و حفاظت او در مقابل تحریک ها و عفونت ها ایفا می کند. به علت تماس با ادرا، مدفوع، استفراغ (به علت برگرداندن شیر) نیاز به تمیز کردن مداوم دارد. نسبت به نور آفتاب بسیار آسیب پذیر است. حساسیت های نوزاد نسبت به پوشک بچه و راههای مقابله با آن پوشک بچه را به طور مرتب عوض نموده و از تماس پوست کودک با پوشک خیس و آلوده جلوگیری کنید. از پمادهای مخصوص این حساسیتها در هر بار تعویض کودک استفاده کنید تا یک لایه محافظ برای مقابله با حساسیت و رطوبت بر روی پوست ایجاد شود چنانچه پوست کودک تاول زده یا قرمز شده است به درمان های مربوط نیز جواب نمی دهد فوراً با متخصص اطفال خود تماس بگیرید.

۱۰

واکسن ب. ث. ژ

این واکسن در بازوی چپ نوزاد تزریق می گردد که دو تا چهار هفته پس از تزریق یک جوش چرکی در محل تزریق تشکیل می شود که به تدریج بزرگ تر شده، قرمز و متورم می گردد و ممکن است بتدریج و زخم گودی باقی بگذارد و مدتی ترشح از آن خارج می گردد. اغلب اوقات این عوارض دردمت شش تا دوازده هفته التیام پیدا می کند و جای زخمی به اشکال مختلف از خود باقی می گذارد. از قرار دادن پنبه الکل یا پماد آنتی بیوتیک بر روی محل تزریق واکسن خودداری شود و در صورت ایجاد زخم در ناحیه تزریق موقع استحمام از کشیدن لیف در ناحیه زخم خودداری شود.

توجه: اگر زخم اولین تزریق زودتر از موعد در چند روز اول پس از تزریق ظاهر شود، باید نوزاد جهت کنترل به پزشک معرفی گردد. عوارض واکسن ب ث ژ ممکن است خفیف و به صورت طولانی بودن زخم و ترشح، ورم غده های زیر بغل یا گردن به صورت متوسط یا ورم چرکی غدد لنفاوی ظاهر شود که در صورت بروز هر یک از این عوارض سریعاً به پزشک مراجعه کنید. واکسن فلج اطفال به صورت خوراکی و هنگام ترخیص نوزاد از بیمارستان تلقیح می شود. پس از خوردن واکسن توسط نوزاد به مدت (۳۰-۱۵) دقیقه از خوردن شیر مادر خودداری شود.

فاویسم (کمبود آنزیم G6PD)

یک بیماری ارثی و مادرزادی است، عامل ابتلا، کمبود آنزیمی به نام G6PD است. فرد یا نوزاد مبتلا به فاویسم سالم است. در صورت تماس فرد مبتلا به فاویسم با عوامل خطر مانند برخی داروها و مواد غذایی از جمله باقلا یا ابتلا به برخی عفونتهای عوارض ناشی از پارگی سلول های قرمز خون یعنی زردی و کم خونی مشاهده می شود. به طور کلی ظاهر سالم نشانه سلامت کامل نیست هر چه ابتلا به فاویسم دیرتر تشخیص داده شود، ممکن است بیمار به طور مکرر به بستری شدن در بیمارستان و تزریق خون نیاز داشته باشد. با تشخیص به موقع ابتلا به فاویسم به ویژه در دوران نوزادی و آموزش والدین برای پرهیز از عوامل خطر می توان بروز عوارض را کاهش داد. در صورت تماس با عوامل خطر علائم بیماری در هر سنی ظاهر می شود.

چگونه از این بیماری پیشگیری کنیم؟

با انجام یک آزمایش ساده در فاصله روزهای ۳ تا ۵ بعد از تولد می توان به وجود کم کاری مادرزادی تیروئید پی برد. این آزمایش با گرفتن چند قطره خون از پاشنه پای نوزاد انجام می شود. این نمونه گیری ساده، بی خطر و به حدی کم درد است که گاه حتی نوزاد از خواب بیدار نمی شود. نتیجه این آزمایش ۴۸ ساعت بعد مشخص شده و در صورت وجود کم کاری مادرزادی تیروئید در نوزاد بلافاصله اقدامات درمانی شروع می شود. لذا خواهشمند است روز سوم بعد از تولد فرزندتان، به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی محل زندگی خود مراجعه نمایید. در این آزمایش مقدار هورمون بدن به نام TSH اندازه گیری می شود. بالا بودن TSH، حساس ترین آزمایش برای تشخیص کم کاری مادرزادی تیروئید است، ولی نتایج مثبت اشتباه هم گاهی دیده می شود. به خصوص در نوزادان نارس یا نوزادانی که شدیداً در دوران بارداری تحت استرس بوده اند. بالا بودن TSH باید توسط روش تاییدی آزمایش شود. برای همین اگر مجدداً نتیجه آزمایش بالا باشد. برای شروع درمان نوزاد به پزشک ارجاع می شود.

والدین عزیز توجه داشته باشند که زمان مناسب برای شروع درمان حداکثر تا ۲۸ روز پس از تولد است.



۱۴

۱۳

اهمیت لمس کردن کودک

لمس کردن کودک نقش مهمی در ایجاد ارتباط عاطفی خصوصاً افزایش احساس امنیت، اعتماد و استقلال او دارد کودکی که با محبت لمس می شود، احساس امنیت و آرامش بیشتری می کند احساسی که در تمام طول زندگی با او می ماند رشد کودک در شش ماه اول زندگی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است از همان روزهای اول می توانید با کودک خود از طریق تماس های محبت آمیز ارتباط برقرار کنید.

زردی نوزادان

تعدادی از نوزادان بعد از تولد دچار زردی می شوند، زردی هفته اول پس از تولد (بین روز دوم تا پنجم) طبیعی است و تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد. گاهی اوقات زردی نوزاد در ۲۴ ساعت اول بعد از تولد رخ می دهد این نوع زردی اغلب به علت ناسازگاری خونی مادر و جنین بوجود آمده و خطرناک می باشد، این نوزاد باید سریعاً تحت نظر پزشک، مداوا شوند. ادامه تغذیه نوزاد با شیر مادر در همه موارد زردی لازم است. برای درمان زردی نوزاد از دادن هر نوع ماده غذایی غیر از شیر مادر (مانند آب قند، ترنجبین و شیرخشک) خودداری نماید.

واکسیناسیون نوزاد

نوبت اول واکسیناسیون نوزاد شامل ۳ واکسن می باشد که شامل (هپاتیت ب، ب. ث. ژ) بصورت تزریقی (فلج اطفال) بصورت خوراکی می باشد. هیچ کدام از این واکسن ها تب زا نیستند. نوبت بعدی واکسیناسیون دو ماهگی می باشد که واکسیناسیون دو ماهگی در این مرکز (بیمارستان آتیه) انجام نمی گردد. لازم به ذکر است نوزادانی که با وزن زیر دو کیلوگرم متولد می شوند پایان یک ماهگی یک نوبت اضافی واکسن هپاتیت می بایست دریافت نمایند.



۱۱

۱۲

جهت کسب اطلاعات بیشتر به نزدیکترین مرکز

بهداشتی درمانی محل زندگی خود مراجعه نمایند.

اسیدآمینه ها، موادی هستند که از ترکیب آن ها پروتئینهای بدن ساخته می شود. فیل آلانین یکی از این اسیدهای آمینه است که اگر بدن شخص نتواند از آن استفاده کند، یک بیماری (به نام فیل کتونوری) به وجود می آید. در این بیماری، مقدار زیادی اسید آمینه فیل آلانین در بدن ذخیره می شود. ذخیره شدن غیر طبیعی این ماده، مثل سمی برای بافت های بدن به خصوص مغز عمل می کند. نتیجه این اثر سمی، عقب ماندگی ذهنی است. این بیماری که یک مشکل ژنتیکی است و با آزمایش فیل آلانین در ادرار باشد، درمانش هم آسان است. در این مورد تغذیه نوزاد با شیر مخصوصی انجام می شود که مقدار فیل آلانین آن را کاهش داده اند.

تغذیه تکمیلی در شیر خوران (سنین ۶ تا ۱۲ ماهگی)



گروه هدف: مادران

گروه تخصصی سلامت خانواده، جمعیت، تغذیه و مدارس

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

زمان شروع غذای کمکی: پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی)

شیرمادر: تا پایان شش ماهگی به تنهایی بدون نیاز به هیچ نوع ماده غذایی دیگر، برای رشد طبیعی شیر خوار کافی است.

دادن قطره آهن از پایان شش ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان دو سالگی توصیه می شود از پایان شش ماهگی به دلیل مصرف غذای کمکی ممکن است کودک به آب جوشیده شده نیاز داشته باشد.

۱۵

در هفته سوم و چهارم بین ماه ماست و حیوانی مانند عدس و ماش را به برنامه غذایی کودک اضافه کرد.

ماه نهم و دهم

در این زمان می توان نان، بیسکویت و ماکارانی پخته و نرم شده را به برنامه غذایی شیرخوار اضافه نمود.

مصرف سایر حیوانات (به جز نخود و لپه) را در این ماه ها می توان شروع کرد.

ماه یازدهم و دوازدهم

از پایان یازده ماهگی بهتر است کودک را به غذای خانواده عادت داد ولی قبل از اضافه کردن نمک و ادویه، غذای کودک را جدا نموده و پس از نرم کردن آن با پشت قاشق، به کودک داده شود.

اگر چه مصرف چغندر، شلغم و اسفناج از ماه یازده به بعد مجاز است به دلیل نترات بالای آن ها، بیش از دو بار در هفته توصیه نمی شود.

در هفته سوم و چهارم ماه هفتم می توان علاوه بر فرنی و سوپ، پوره هویج یا سیب زمینی را به غذای کودک اضافه کرد.

مواد لازم جهت تهیه پوره سیب زمینی

سیب زمینی ۲ عدد خیلی کوچک

شیر پاستوریزه ۵ قاشق غذا خوری

کره ۱ قاشق مربا خوری سر صاف

طرز تهیه: سیب زمینی ها را شسته و با پوست بپزید. بعد از پختن پوست آن را گرفته و رنده کنید. سپس آن را با کره مخلوط نموده تا سیب زمینی کاملا نرم شود و کم کم به آن شیر جوشانده شده اضافه کنید تا به نرمی و غلظت رخواه برسد.

جهت تهیه پوره سبزیجات لازم است سبزی ها را قبل از مصرف کاملا شسته و بلافاصله بعد از خرد کردن پخته شوند.



۱۸

در هفته اول فرنی آردبرنج مناسب ترین غذایی است که می توانیم در شروع غذای کمکی به شیر خوار دهیم چون هضم آن آسان بوده و نسبت به دیگر مواد غذایی خاصیت آلرژی زایی کمتری دارد. فرنی را می توان از یک بار در روز به اندازه ۱ تا ۲ قاشق مربا خوری شروع کرد و به تدریج و متناسب با اشتها کودک به مقدار آن اضافه نمود. همچنین علاوه بر فرنی، می توان شیربرنج و حریره بادام نیز به کودک داد.

فرنی با آرد گندم بهتر است بعد از ۸ ماهگی به کودک

داده شود.

مواد لازم جهت طبخ فرنی با آرد برنج

آرد برنج ۲ قاشق مربا خوری سر صاف

شکر ۱ قاشق مربا خوری سر صاف

شیرپاستوریزه ۱ لیوان معمولی

طرز تهیه: ابتدا شیر جوشیده سرد را با آرد برنج و شکر مخلوط کرده و درحالی که روی شعله ملایم است بهم بزنید تا کم کم برنج پخته شده و به قوام آید. معمولا بعد از جوش آمدن شیر حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه حرارت ملایم برای قوام آمدن فرنی کافی است (حرارت دادن فرنی را تا زمانی که از قاشق تریزد ادامه دهید)

طبخ فرنی یا شیر مادر

در صورتی که شیر مادر به اندازه کافی در دسترس است، آرد برنج و شکر را با آب مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شود، مخلوط آماده شده را با قوام سفت تری از روی اجاق برداشته و مقداری شیر مادر (۴-۵ قاشق غذاخوری) به آن اضافه کنید، به طوری که از قاشق تریزد. فرنی تهیه شده را (قبل از اضافه کردن شیر مادر به آن) می توان در ظرف درب بسته در یخچال تا ۲ روز نگهداری نمود و پس از گرم کردن و به هنگام مصرف، شیر مادر را به آن اضافه کرد.

مواد لازم جهت طبخ حریره بادام

مغز بادام شیرین (متوسط) ۳ عدد (قاشق مربا خوری پودر)

آرد برنج ۲ قاشق مربا خوری سر صاف

شکر ۱ قاشق مربا خوری سر صاف

شیر پاستوریزه ۱ لیوان معمولی

طرز تهیه: ابتدا بادام ها را حدود سه ساعت در آب جوش خیسانده سپس پوست آن را گرفته و پودر کنید.

پودر بادام را با آرد برنج و شکر مخلوط و داخل شیر (جوشیده شده) ریخته و روی حرارت ملایم آن را هم بزنید تا قوام یابد.

مواد لازم جهت طبخ شیر برنج

برنج ۱ قاشق غذا خوری سر صاف

شیر ۱ لیوان معمولی

شکر ۱ قاشق مربا خوری سر صاف

طرز تهیه: ابتدا برنج را پاک کرده رانشسته، بعد آن را با یک لیوان آب روی شعله گزداشته تا برنج کاملا پخته وله شود. سپس شیر (جوشانده شده) و شکر را به آن اضافه کرده و روی شعله ملایم گذاشته تا برنج لعاب بیندازد. باید مراقب بود که سر نرود و هر از چند گاهی آن را هم زد تا به غلظت فرنی برسد.

در هفته دوم ماه هفتم می توان از سوپ با غلظتی شبیه ماست که از برنج با یکی از انواع گوشت با (ماهیچه یا گوشت چرخ کرده گوشتند یا سینه مرغ یا بوقلمون و یا ماهی بدون سابقه آلرژی در خانواده) تهیه شده، در وعده ظهر به کودک داد.

در روزهای بعد می توان از هویج با برای تنوع بیشتر از سبزی های مانند گشنیز، جعفری، کدو، شوید، سیب زمینی، لوبیا سبز ریز و خرد شده نیز استفاده کرد.

مواد موجود در سوپ را می بایست کاملا نرم و له کرده و

سپس به کودک داد.

ماه هشتم

در هفته اول این ماه می توان زرده تخم مرغی که ۱۰ دقیقه سفت و پخته شده است را (به اندازه یک نخود) با کمی شیر مادر یا آب جوشیده مخلوط کرده و به برنامه غذایی کودک اضافه نمود و کم کم طی یک هفته تا ده روز آن را به یک زرده کامل رساند.

می توان به عنوان وعده صبحانه هر روز نصف زرده و یا یک روز در میان یک زرده کامل به کودک داد.

از هفته دوم می توان میوه های رسیده و نرم مانند گلابی، سیب، موز، زردآلو و هلو را به برنامه غذایی کودک اضافه نمود. همچنین شروع آبمیوه های طبیعی مجاز از سه قاشق غذاخوری و افزایش تدریجی آن به ۶-۱۲ قاشق مربا خوری در روز، توصیه می شود.

۱۷

۱۶

ماه تولد	مواد غذایی	مواد غذایی غیرمجاز تا پایان یکسالگی
۷	هفته اول: فرنی آردبرنج، حریره بادام، شیر برنج هفته دوم: سوپ (ماهیچه یا گوشت چرخ کرده گوشتند یا سینه مرغ یا بوقلمون و یا ماهی + برنج + هویج، گشنیز، جعفری، کدو، شوید، سیب زمینی و لوبیا سبز ریز) هفته سوم و چهارم: پوره هویج یا سیب زمینی	شیر پاستوریزه (به عنوان نوشیدنی) سفیده تخم مرغ، نمک - ادویه - عسل - نخود - لپه برخی میوه ها به دلیل ایجاد حساسیت (انواع توت، خربزه، کیوی، انگور) و احتمال خفگی (دانه انار، آلبالو، گیلاس، ذرت، کرفس خام)
۸	هفته اول: زرده تخم مرغ هفته دوم: میوه هاو آبمیوه های طبیعی مجاز مانند سیب، گلابی، موز، زردآلو، آلو و هلو هفته سوم و چهارم: ماست و حیوانی مانند عدس و ماش	تنقلات (نقل، آب نبات، شکلات، پفک ...) انواع نوشابه و آبمیوه صنعتی، تکه بزرگ گوشت سفت یا جگر، سوسیس، کالباس، استیک، غذاهای آماده و صنعتی و انواع غذاهای کنسرو شده
۹ و ۱۰	نان، بیسکویت، ماکارانی پخته و نرم، سایر حیوانات (بجز نخود و لپه)	
از پایان ۱۱ ماهگی به بعد	غذای خانواده	