

# تغذیه نوزاد شما

## شروع تغذیه با غذاهای جامد

کردن نیست، حتی قبل از اینکه دندان در بیاورد. غذاهای نرم را می‌توان له، چرخ، خرد یا پوره کرد. یا غذاهای فینگرفود مانند تکه‌های کوچک تخم مرغ سفت آب‌پز یا خاکینه، توفو، ماهی، سبزیجات کاملاً پخته شده، میوه‌های نرم بدون پوست، پاستای پخته شده یا پنیر رنده شده را امتحان کنید.

### چطور باید

غذای خانگی نوزاد را ایمن نگه داشت

- کانتورها و وسایل آشپزخانه را با کف و آب بشویید. پس از آماده کردن گوشت خام، سطح را با ترکیب 1 قاشق چای‌خوری (5 میلی‌لیتر) مایع سفید کننده و 3 لیوان (750 میلی‌لیتر) آب، تمیز کنید.
- تخته‌های برش کهنه، که ممکن است حاوی میکروب باشند، دور بیندازید.
- باقیمانده غذا را در یخچال قرار دهید و ظرف مدت 2 یا 3 روز مصرف کنید. یا آن‌ها را فریز کنید و ظرف 2 ماه بخورید.

### چطور باید

از ماکروویو برای گرم کردن ایمن غذای کودک استفاده کرد

- برای اطمینان از اینکه همه جای غذا حرارت می‌بیند، حداقل یک بار در میانه پخت، غذا را هم بزیند.
- پیش از دادن غذا به فرزندتان، آن را با قاشق خودتان بچشید تا مطمئن شوید خیلی داغ نیست.
- از ماکروویو برای گرم کردن شیشه پستانک استفاده نکنید؛ به جای این کار آن را در آب داغ گرم کنید.
- کاسه‌های شیشه‌ای و سرامیکی بهترین انتخاب هستند. فقط از ظروف پلاستیکی یا پوشش‌های پلاستیکی با برچسب «ایمن برای ماکروویو» استفاده کنید.
- از ظروفی که آسیب دیدند، لکه دارند یا بو می‌دهند استفاده نکنید.

### مراقب باشید

در سال اول خوردن عسل، در صورتی که پاستوریزه نباشد، برای کودک شما ایمن نیست. می‌تواند باعث ابتلای او به یک بیماری جدی به نام بوتولیسم شود.

### اولین غذاها

غذاهای غنی از آهن بهترین خوراکی‌های اولیه برای کودک شما هستند. آن‌ها را حداقل دو بار در روز به کودک بدهید. غذاهایی که حاوی میزان زیاد آهن هستند عبارتند از گوشت کاملاً پخته‌شده، ماهی و هالیبوت، تخم مرغ کاملاً پخته شده، عدس، لوبیا، توفوی پخته شده و غلات ویژه نوزاد و غنی شده با آهن.

### گوشت

خوردن گوشت، ماهی و غذاهای دریایی آبدار که به تکه‌های کوچک تقسیم شدند، برای فرزند شما آسان‌تر است. امتحان کنید:

- مقدار کمی از غذا را با آب، شیر انسان، سبزیجات له‌شده یا سس گوشت مخلوط کنید
- آن را ریش ریش شده یا به صورت چرخ‌شده سرو کنید
- به جای گوشت سفید مرغ از گوشت تیره استفاده کنید
- حتماً تمام استخوان‌ها و پوسته ماهی را از آن جدا کنید
- پرنده کامل را تا دمای  $82^{\circ}$  سانتی‌گراد ( $180^{\circ}$  فارنهایت) و تمام گوشت‌های دیگر (از جمله گوشت شکار، ماهی و صدف دریایی) را آنقدر بپزید که کاملاً پخته شود -  $74^{\circ}$  سانتی‌گراد ( $165^{\circ}$  فارنهایت). مایعی که از آن‌ها خارج می‌شود باید کاملاً شفاف بوده و هیچ رد صورتی رنگی نداشته باشد.

### غذای خانگی نوزاد

نوزاد شما می‌تواند همان غذایی که خانواده شما در حالت عادی مصرف می‌کنند، بخورد. نیازی به پوره

در 6 ماهگی، ممکن است نوزاد شما برای اضافه شدن غذای جامد به رژیمش آماده باشد. با این حال تا 2 سالگی کودک - یا در صورت تمایل هر دو، حتی پس از آن - تغذیه با شیر مادر را ادامه دهید.

فرزند شما احتمالاً برای خوردن غذای جامد آماده است اگر بتواند:

- ✓ بنشیند و سرش را بالا نگه دارد
- ✓ قاشق را تماشا کند، دهانش را باز کند و لب‌هایش را دور قاشق ببندد
- ✓ بیشتر غذا را در دهانش نگه دارد

### چطور باید

غذای جامد را معرفی کرد

- زمانی را انتخاب کنید که فرزندتان کاملاً بیدار است و اشتها دارد، اما خیلی گرسنه نیست. غذاهای جامد را می‌توان قبل یا بعد از تغذیه با شیر مادر به کودک داد.
- او را روی صندلی تغذیه و رو به خودتان بنشانید.
- با فرزندتان غذا بخورید تا بتواند با تماشای شما غذا خوردن را بیاموزد.
- به او همان غذایی را بدهید که سایر اعضای خانواده می‌خورند، فقط به آن شکر و نمک اضافه نکنید.

### آیا می‌دانستید

عق زدن یک واکنش طبیعی در کودکان برای جلوگیری از خفه شدن است. اگر فرزندتان عق زد، آرامش خود را حفظ و او را آرام کنید. اگر شما بترسید، باعث می‌شوید او هم از خوردن غذاهای جدید بترسد.