

اهمیت تغذیه در رشد و تکامل کودکان

- رشد و تکامل از ویژگی های دوران شیرخوارگی است.
- بیشترین سرعت رشد و تکامل در ۶ ماه اول زندگی است.
- وزن شیرخوار در چهارتا پنج ماهگی دوبرابر وزن تولدش می گردد.
- قد نوزاد که در هنگام تولد حدود ۵۰ سانتی متر است در پایان ۱۲ ماهگی به حدود ۷۵ سانتی متر می رسد.
- در پایان ۱ سالگی وزن کودک ۳ برابر وزن تولدش می گردد.
- بنابراین تغذیه مناسب کودکان در این دوران فرصت مناسبی برای رشد و تکامل مطلوبشان می باشد.

نشانه های کفایت شیر مادر

- افزایش وزن مطلوب شیرخوار بر اساس منحنی رشد
- از ۶ روزگی تا ۶ هفتگی اول تولد، خیس کردن حداقل شش کهنه و ۳ تا ۵ بار دفع مدفوع در ۲۴ ساعت نشان دهنده کفایت شیر مادر و تغذیه مناسب است.
- شادابی پوست ، هوشیاری ، سلامت ظاهری شیرخوار و خواب راحت برای ۲ تا ۴ ساعت بعد از شیرخوردن

نحوه صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

- بدن و سر کودک در امتداد هم باشد
- صورت کودک مقابل پستان باشد
- بدن کودک نزدیک بدن مادر باشد
- تمام بدن کودک را بادست حمایت کند

تکامل تغذیه ای شیرخواران

- حدود ۶ ماهگی می تواند مواد غذایی را که کمی از شیر مادر غلیظ تر است با قاشق بخورد.
- حدود ۷ تا ۸ ماهگی قادر است از فنجان نیز استفاده کند و غذاهای دارای تکه های نرم را بخورد.
- حدود ۹ ماهگی علاقه مند است قاشق را با دست بگیرد ، اگرچه قاشق را پر میکند ولی وقتی به دهان میرساند تقریباً خالی شده است.
- حدود ۱۰ ماهگی میتواند غذاها را گاز بگیرد و توانایی او برای جویدن کامل بیشتر شده است.
- در ۱۱ ماهگی میتواند با انگشتانش مواد غذایی را بردارد و به دهان بگذارد.
- بعد از ۱۲ ماهگی او دوست دارد احساس استقلال بیشتری داشته باشد ، به همین دلیل توصیه می شود هنگام غذا یک قاشق به دست کودک داده و با قاشق دیگری به کودک غذا داده شود.

➤ بین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی برای گرفتن فنجان و قاشق از دست بزرگترها تلاش زیادی میکند و بالاخره تا پایان ۲ سالگی در این امر مهارت کامل پیدا میکند .

مواد غذایی ممنوع برای شیرخواران زیر یکسال به دلیل ایجاد حساسیت و یا احتمال ابتلا به برخی بیماری ها

- شیرگاو (جوشاندن شیرگاو در تهیه غذاهای کمکی مواد حساسیت زا آن را کم می کند)
- سفیده تخم مرغ
- انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس و خربزه
- بادام زمینی
- عسل
- اسفناج، کلم
- فلفل و ادویه جات
- نوشابه های گازدار و آب میوه های تجاری
- ترشی ها
- شکلات
- سوسیس و کالباس

مواد غذایی ممنوع برای مصرف شیرخواران زیر یکسال به دلیل احتمال خفگی

- دانه های کشمش
- دانه انگور
- آجیل (می تواند به صورت پودر شده در مقوی کردن غذاها استفاده شود)
- تکه های سفت و خام سبزی ها
- تکه های سفت گوشت
- خودداری از افزودن نمک به غذای کودک در سال اول زندگی
- خودداری از مصرف شکر (بجز فرنی که در دستور تهیه آن کمی شکر اضافه می شود).
- دادن مقداری آب سالم همزمان با شروع تغذیه تکمیلی

توجه : میزان نیاز شیر خوار به آب، بستگی به عوامل محیطی ، شرایط بدنی و نوع تغذیه او دارد.

مقوی و مغذی کردن غذای کودک

- برخی از راههای افزایش انرژی و برخی مواد مغذی غذای کودک
- آرد غلات یا حبوبات

- پودر جوانه غلات یا حبوبات
- مغزها (پسته ، بادام ، گردو به صورت پودر شده)
- روغن زیتون ، کره ، شیر ، ماست ، پنیر و زرده تخم مرغ

توجه : استفاده از شکر برای افزایش انرژی غذای کودک باید محدود باشد تا کودک به طعم شیرین عادت نکند.

مراقبت نوزادی:

توجه: انجام ویزیت در هفته اول عمر نوزاد از ۳۰-۶۰٪ موارد مرگ های نوزادی پیشگیری می کند.

- کلیه نوزادان صرف نظر از مدت حضورشان در بیمارستان ، باید روز سوم تا روز پنجم پس از تولد توسط پزشک مورد معاینه قرار گیرند.
- معاینه بعدی در ۱۴ یا ۱۵ روزگی و معاینه بعدی در ۳۰ تا ۴۵ روزگی انجام شود.
- مراجعات بعدی در ۲ ماهگی، ۴ ماهگی، ۶ ماهگی، ۷ ماهگی، ۹ ماهگی، ۱۲ ماهگی، ۱۵ ماهگی، ۱۸ ماهگی، ۲ سالگی است و سپس بعد از ۲ سالگی هر سال یک بار می باشد.

علائم خطر که مادر باید فوراً به مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه کند شامل:

- تب
- اسهال
- استفراغ به دنبال خوردن هر چیزی
- بیقراری
- بیحالی و خواب آلودگی

خواب در نوزادان

- نوزاد در ماههای اول تولد به طور متوسط ۱۶ تا ۱۸ ساعت در شبانه روز می خوابد و ممکن است هر بار خوابیدن او ، ۲۰ دقیقه تا ۳ ساعت طول بکشد.
- تخت مناسب جهت کودک
- تشک سفت و قابل شستشو
- عدم استفاده از بالش
- عدم خوابانیدن کودک در تخت والدین
- عدم خوابانیدن کودک به روی شکم

➤ کم کردن نور - ماساژ-استحمام- موزیک ملایم مشابه ریتم ضربان قلب مادر- آواز خواندن-آغوش گرفت

ماساژ در کولیک شیرخواران:

■ از طریق ماساژ والدین می توانند به شیر خواری که کولیک(نفخ شکم) دارد کمک کنند:

- درد کولیکی(قولنجی)معمولا عصرها یا شب ها اتفاق می افتد و ممکن است ساعت ها طول بکشد.
- در هنگام کولیک(قولنج)تمام بدن شیر خوار در انقباض است.شیر خوار معمولا زانوها را روی شکم خود جمع می کند،دست ها را مشت می کند،چهره او درد شدید را نشان می دهد وبا صدای زیر به شدت وگوش خراش فریاد می کشد.
- پدران به دلیل داشتن بافت ماهیچه ای سفت تر برای ماساژ کولیک موثر ترند.
- پدر،شیر خوار را در وضع کولیکی حمل کند(دراز کشیده روی ساعد پدر،شکم به طرف پایین به طوری که دست پدر از سینه او حمایت کند.حوله گرمی را روی پاهای خود بیندازد وشیر خوار را به شکم روی پای خود قرار دهدو درحالی که پاشنه هایش را به آرامی به بالا وپایین می آورد پشت شیر خوار را هم ماساژ دهد.
- ماساژشکم واطراف ناف وهمچنین پشت بدن وجمع کردن پاهای شیر خوار به سمت شکم ،به کاهش درد نوزاد کمک می کند.
- دقت در برنامه غذایی مادر ممکن است در کاهش بروز کولیک موثر واقع شود.
- گاهی ماساژدر حمام واستفاده از کیسه های آب گرم ،حرکات گهواره ای وهمچنین شکم شیر خوار را روی شانه قرار دادن وحتىی گردش با اتومبیل در کاهش درد کولیک در بیشتر شیرخواران موثر می باشد
-
-