در مورد نوزداني كه با وزن كمتر از 2500 گرم متولد مي‌شوند گرچه تغذيه انحصاري آنان با شيرمادر بايد تا پايان شش ماهگي ادامه داشته باشد ولي وقتي دو ماهه شدند لازم است قطره آهن هم شروع شود.

**مخاطرات زود شروع كردن غذاي كمكي چيست؟**

اگر غذاي كمكي زودتر از زمان توصيه شده شروع شود ممكن است برخي از مشكلات زير ايجاد شود:

با شروع غذاي كمكي، رغبت شيرخوار به مكيدن پستان كمتر مي‌شود در نتيجه توليد و ترشح شير مادر كاهش مي‌يابد و شيرخوار از مزاياي تغذيه انحصاري و دريافت مقدار كافي شيرمادر محروم مي‌ماند.

به دليل عدم آمادگي و تكامل دستگاه گوارش و سيستم ايمني بدن شيرخوار، سلامتي او بيشتر به خطر مي‌افتد چون هر نوع عفونت يا اسهال در شيرخواران با سن كم، خطرناك‌تر است و احتمال دارد سبب كاهش وزن كودك نيز بشود بنابراين هر چه غذاي كمكي زودتر شروع شده باشد مخاطرات آن هم بيشتر مي‌شود.

احتمال بروز آلرژي (اگزما، خس خس سينه، كهير و مشكلات گوارشي و ...) بيشتر است.

2

تغذيه تكميلي يعني افزايش تدريجي طيف وسيعي از مواد غذايي علاوه بر شيرمادر به برنامه غذايي شيرخوار به نحوي كه او هم، به تدريج بتواند حدود يك سالگي از همان غذايي كه بقيه افراد خانواده مي‌خورند استفاده نمايد.

از پايان شش ماهگي اكثر شيرخواران علاوه بر شير مادر، نيازمند دريافت مقداري انرژي اضافي و برخي مواد غذايي و ريزمغذي‌ها هستند. به اين دسته از مواد غذايي، غذاي كمكي و به اين نوع تغذيه، تغذيه تكميلي مي‌گويند.پايان شش ماهگي يعني 180 روز بعد از تولد بهترين زمان براي شروع غذاي كمكي است.

زيرا :

از شش ماهگي به بعد به دليل وزن مناسبي كه كودك تاكنون گرفته است نياز او به انرژي و برخي ريزمغذي‌ها افزايش مي‌يابد و چون شيرمادر تمام نيازهاي غذايي او را تامين نمي‌‌كند لازم است انرژي، پروتئين، آهن، روي برخي ويتامين‌‌هاي محلول در چربي مانند ويتامين‌‌هاي آ و دی علاوه بر شيرمادر از طريق غذاي كمكي به كودك رسانده شود. به عنوان مثال: ذخيره آهن‌در شيرخواري كه به موقع متولد شده تقريباً حوالي شش ماهگي به حداقل مي‌رسد بنابراين اگر آهن را از طريق غذاهاي كمكي و قطره آهن (يا شربت آهن) دريافت نكند ممكن مبتلا به كم خوني شود.

1

**مخاطرات دير شروع كردن غذاي كمكي كدامند؟**

اگر غذاي كمكي خيلي ديرتر از زمان توصيه شده شروع شود آشنا شدن شيرخوار با مزه و قوام انواع غذاها به تاخير مي‌افتد و قبول مواد غذايي و بلعيدن غذا ممكن است با مشكلات بعدي همراه باشد اين امر مي‌تواند از نظر پذيرش غذا و كاهش دريافت مواد معدني مانند «روي» و «آهن»، مشكلاتي برايشان ایجاد نمايد و در دراز مدت نيز بر رشد و تكامل آنان تاثير نامطلوب بگذارد.

**غذاي كمكي مناسب چه خصوصياتي دارد؟**

غذاي كمكي بايد در حجم كم، داراي كالري مطلوب بوده و حاوي پروتئين و ريزمغذي‌‌هاي لازم باشد.

با قوام مناسب براي سن شيرخوار تهيه شود، كاملاً پخته و نرم باشد تا كودك بتواند آن را به راحتي بلع كرده و هضم نمايد.

متناسب با عادات غذايي خانواده و مورد علاقه و ميل كودك باشد.

با استفاده از مواد غذايي تازه و قابل دسترس و به روش پاكيزه و بهداشتي تهيه شود.

نمك‏، شكر و ادويه تند به آن اضافه نشود.

3

**غذاهاي كمكي كه در خانه تهيه مي‌شوند بهترند يا غذاهاي آماده؟**

غذاهاي كمكي كه در خانه تهيه مي‌شوند بر آن چه كه به صورت تجارتي و در بسته بندي‌‌هاي مختلف تهيه و در دسترس خانواده‌ها قرار مي‌گيرند‏، ارجحيت دارند زيرا اگرچه غذاهاي كمكي تجارتي آماده مصرف هستند ولي مضراتي هم دارند از جمله:

خيلي گرانند و با هزينه غذاي كمكي كه در خانه تهيه مي‌شود قابل مقايسه نيستند. (6 تا 10 برابر بيشتر)

سلامت مواد اوليه آن‌ها مورد ترديد است.

طعم آن‌ها با طعم غذاهاي خانواده متفاوت است و تمايل كودك به خوردن غذاي خانواده کم مي‌شود.

تداوم مصرف آن‌ها كه به صورت پوره خيلي نرم هستند مي‌تواند مهارت خوردن غذاهاي ديگر را از كودك سلب نمايد.

اكثر اوقات براي نگهداري آن‌ها موادي اضافه مي‌كنند كه براي شيرخوارد مناسب نيست.

به بعضي از اين غذاها شير خشك اضافه مي‌كنند كه بايد با آب مخلوط شوند و بعضي هم

**4**

فاقد شير هستند كه لازم است به آن‌ها شيراضافه كرد.عدم توجه به اين مطلب موجب به هم خوردن تعادل مواد غذایي و آب و املاح مي‌شود. از طرف ديگر امكان ايجاد آلرژي به پروتئين شيرگاو هم وجود دارد.

چون عموماً مخلوطي از چند ماده غذايي هستند، اگر كودك به يكي از آن‌ها عدم تحمل داشته باشد معلوم نمي‌‌شود.

ممكن است كودك با سمومي از قبيل فلزات سنگين مانند ارسنيك، سرب، آلومينيوم، كادميوم، جيوه و ... و يا آلودگي‌‌هاي ميكروبي مواجه شود.

گاهي اوقات خود غذا هم ممكن است آلوده باشد.

ضمناً ممكن است تاريخ مصرف آن‌ها گذشته باشد و خريدار به اين موضوع توجه نكند. حتي اگر تاريخ مصرف هم نگذشته باشد باز هم غذاي مانده محسوب مي‌شوند و هرگز به تازگي و سلامت غذاي خانگي نيستند. در برخي مناطق كه غذاهاي تجارتي را در آب نجوشيده حل مي‌كنند اگر آب‏ آلوده باشد احتمال بروز بيماري بيشتر مي‌شود.

منابع : تغذیه در دورانهای مختلف زندگی 2008

دکتر گیتی ستوده

5



**تغذيه تكميلي**



واحد آموزش به بیمار

تلفن بیمارستان:33408898

داخلی 117

سایت بیمارستان:madani.lums.ac.ir