

در 4 تا 6 ماه اول فقط از شیر مادر یا شیر
خشک تغذیه کنید. دستگاه گوارش کودک برای
هیچ چیز دیگری آماده نیست.

احتیاط
منطقه
جامدات

سیستم
گوارشی
در حال
ساخت

خوش آمدی کودکم! (حالا چی؟!)

اصلاح سنت قدیمی

سنت در ذهن مادر پرتغالی من حک شده است. وقتی اولین بچه ام را به دنیا آوردم، او می خواست غلات را با شیر مخلوط کند و در شیشه ای به دخترم بدهد. او گفت: "این روش سنتی است."

اما دکترم به من هشدار داده بود که معده نوزاد قبل از چهار تا شش ماهگی قادر به هضم غلات نیست. و دادن غلات قبل از آن نه تنها ممکن است منجر به مبارزه مادام‌العمر با وزن شود، بلکه منجر به آلرژی‌های آینده و سایر مشکلات شود. من این را برای مادرم توضیح دادم، اما او نگران بود. او به شدت به این باور سنتی پایبند بود که یک نوزاد چاق یک نوزاد سالم است و دخترم لاغر بود. بنابراین او نگران شد.

هیچ کلمه جادویی وجود ندارد که این مشکل را برای من حل کند. من بارها و با اطمینان خاطر به مادرم گفتم که دخترم با سرعتی سالم رشد می کند. نمودار وزن و رشد دخترم را به او نشان دادم. بهش گفتم دکتر گفت وزنش کاملاً طبیعی‌ه. من حتی پوشک های کثیف را شمردم تا ببیند همه چیز خوب است. با گذشت زمان، مادرم کمتر از غلات در شیشه استفاده می کرد و به نظر می رسید که به من و دکترم اعتماد دارد.

سنت چیز قدرتمندی است. اگرچه میراث من برای من بسیار مهم است، اما فکر کردن به یک نوزاد سنگین، یک نوزاد سالم، سنتی است که نمی‌خواهم آن را به دختر زیبایم منتقل کنم."

شش ماه اول زندگی کودک شما زمان «اول‌ها» است اولین لبخند. اولین خنده شاید حتی اولین دندان. همچنین زمانی است که در آن مادران جدید و باتجربه به طور یکسان بیشترین سوالات را در مورد تغذیه نوزادان خود دارند.

در زیر لیستی از سوالات متداول در مورد اینکه چه و چه زمانی به نوزادانی که بین 0 تا 6 ماه هستند، داده می شود:

به نوزادم چه غذا بدهم؟

شیر مادر یا شیر خشک غنی شده با آهن می تواند تمام نیازهای کودک شما را در حدود شش ماه اول برآورده کند.

در مورد غلات چطور؟ آیا کودک بزرگ من به چیزی بیش از شیر مادر یا شیر خشک نیاز ندارد؟

بدون در نظر گرفتن سایز، سیستم گوارشی نوزاد تا زمانی که چهار تا شش ماهگی ندارد، به اندازه کافی برای چیزی جز شیر مادر یا شیر خشک پخته نشده است. نوزادان بزرگ دارای جدول زمانی رشدی مشابه با نوزادان کوچکتر هستند. سیستم گوارشی آنها هنوز نابالغ است و قادر به کنترل مواد جامد نیست. آنها ممکن است شیر مادر یا شیر خشک بیشتری بنوشند که کالری بیشتری برای آنها فراهم می کند.

من قبل از چهار ماهگی به بچه های دیگرم غذای جامد دادم و به آنها آسیبی نرسید. چه چیزی تغییر کرده است؟

تحقیقات جدید نشان می دهد که وارد کردن مواد جامد خیلی زود - قبل از چهار ماهگی - به سیستم گوارشی نابالغ کودک می تواند منجر به انواع آلرژی ها و عدم تحمل غذایی شود.

من خیلی خسته ام! آیا مقدار کمی غلات در شیشه شیر به کودک من کمک می کند تا در طول شب بخوابد؟

وقتی نوزادان آماده باشند، تمام شب می خوابند. غلات کمکی نمی کند و ممکن است مضر باشد زیرا می تواند باعث خفگی کودک شود.

چگونه بفهمم کودکم برای غذای جامد آماده است؟

آیا این شگفت انگیز نیست که چگونه نوزادان می توانند قبل از صحبت با مادران "صحبت" کنند؟ در اینجا نشانه هایی وجود دارد که نشان می دهد کودک شما برای چیزی بیش از شیر مادر یا شیر خشک آماده است:

- کنترل سر خوب
- با دیدن قاشق دهان باز می شود.
- غذا را از قاشق می پذیرد و به دهان می برد.
- از فک برای بالا و پایین کشیدن استفاده می کند.
- از تمام دست برای گرفتن اشیاء استفاده می کند.



Carla and her daughter