



## اولین غذاهای نوزاد Baby's first foods

- غذا را پس بزند
- از خوردن امتناع کند یا سرش را برگرداند
- با دادن مقدار کمی غذای جامد به نوزاد خود، مانند یک تا 2 قاشق چای خوری در هر بار، شروع کنید. بر اساس اشتهایشان به تدریج مقدار آن را افزایش دهید.

تعداد دفعاتی که در روز به نوزاد خود غذای جامد می‌دهید به سن و اشتهای او بستگی دارد. سعی کنید به این ارقام برسید:

- تا 8 ماهگی: 2 تا 3 وعده غذایی و یک تا 2 میان‌وعده
- تا 12 ماهگی: 3 وعده غذایی و 2 تا 3 میان‌وعده

### چه نوع غذاهایی به نوزاد خود بدهم؟

نوزاد شما می‌تواند بسیاری از غذاهایی که خانواده از آن‌ها لذت می‌برد را بخورد. غذاهای خانوادگی را با کمترین میزان نمک یا شکر اضافه‌شده ارائه دهید.

با غذاهای غنی از آهن شروع کنید و حداقل 2 بار در روز آن‌ها را ارائه دهید. مثال‌ها عبارتند از:

- گوشت، طیور و ماهی بدون استخوان مانند گوشت گاو، گوشت خوک، مرغ، بوقلمون، ماهی کاد و سالمون، به‌خوبی پخته‌شده، ریز خردشده یا ریش‌ریش‌شده
- تخم‌مرغ پخته له‌شده، عدس، لوبیا و توفو
- غلات غنی‌شده با آهن مخصوص نوزادان
- کره بادام‌زمینی، مغز آجیل و دانه‌های روغنی صاف‌شده که با مقدار مساوی آب گرم مخلوط شده و در غلات غنی‌شده با آهن مخصوص نوزادان هم زده شده است

در کنار غذاهای غنی از آهن، غذاهای مغزی دیگری مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل را نیز ارائه دهید.

### چه نوع بافت‌هایی را به نوزاد خود بدهم؟

انواع مختلف بافت‌های نرم مانند تکه‌ای، ریز خردشده، له‌شده، آسیاب‌شده و پورمشده را ارائه دهید. تا 9 ماهگی، غذاهایی با بافت تکه‌ای ارائه دهید.

نوزاد شما می‌تواند قبل از داشتن دندان، غذاهای نرم و انگشتی بخورد. غذاهای انگشتی به بهبود هماهنگی نوزاد شما کمک می‌کنند و او را به تغذیه خود تشویق می‌کنند. غذاهای انگشتی ایمن عبارتند از:

از بدو تولد تا 6 ماهگی، شیر انسان (شیر مادر) و مکمل روزانه 400 واحد ویتامین D می‌تواند تمام نیازهای تغذیه‌ای نوزاد را تأمین کند. برخی از نوزادان با شیرخشک تغذیه می‌شوند که از قبل حاوی ویتامین D است. نوزادانی که فقط شیرخشک می‌خورند نیازی به مکمل ویتامین D ندارند.

### چه زمانی باید به نوزاد خود غذاهای جامد بدهم؟

از حدود 6 ماهگی شروع به دادن غذاهای جامد به نوزاد خود کنید. همه نوزادان در این زمان به مواد مغذی بیشتری به‌خصوص آهن نیاز دارند. نوزاد شما در صورتی ممکن است برای غذاهای جامد آماده باشد که بتواند:

- سر خود را بالا نگه دارد
- بنشیند و به سمت جلو خم شود
- دهان خود را برای پذیرش غذا باز کند
- غذا را بردارد و سعی کند آن را به دهان خود ببرد، و
- به شما نشان دهد که سیر شده است. برای مثال، با چرخاندن سرشان به طرف دیگر

وقتی نوزاد شما آرام، علاقه‌مند و هوشیار است، به او غذا بدهید. سعی کنید وعده‌های غذایی نوزاد خود را همزمان با وعده‌های غذایی خانواده به او بدهید تا بتوانید تا حد امکان با هم غذا بخورید. این می‌تواند به نوزاد شما کمک کند تا مهارت‌های غذایی را بیاموزد، الگوهای غذایی سالم را توسعه دهد و امکان بیشتری برای امتحان کردن و لذت بردن از انواع غذاها داشته باشد.

### نوزادم به چه مقدار غذا نیاز دارد؟

در حالی که شما تصمیم می‌گیرید چه غذاهایی بدهید، بگذارید نوزاد شما تصمیم بگیرد که چه مقدار غذا بخورد. هنگامی که نوزاد شما علائم گرسنگی را نشان داد به او غذا بدهید و هنگامی که علائم سیری را نشان داد، دادن غذا را متوقف کنید.

در این موارد ممکن است نوزاد شما گرسنه باشد:

- دستش را برای غذا دراز کند یا به آن اشاره کند
- دهان خود را باز کند، به جلو خم شود یا برای غذا هیجان‌زده شود
- اگر غذا را بردارید ناراحت شود

در این موارد ممکن است نوزاد شما سیر باشد:

- موقعی که غذا می‌دهید دهانش را ببندد

- گوشت، ماهی بدون استخوان، طیور، تخم مرغ، توفو و لوبیا پخته شده و ریز خرد شده، آسیاب شده یا له شده
- تکه های کوچک سبزیجات و میوه های پخته و میوه های نرم رسیده بدون پوست
- پنیر سفت رنده شده
- نوارهای نان تست با کره، مارگارین یا کره بادام زمینی و دانه های روغنی صاف شده به صورت نازک پخش شده
- با بزرگتر شدن نوزاد خود، بافت های جدیدی ارائه دهید. در حدود 8 تا 12 ماهگی، نوزاد شما قادر خواهد بود غذاهای خرد شده را گاز بزند و بجود و انواع بیشتری از غذاهای انگشتی مانند موارد زیر را بخورد:
- تکه های کوچک گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ، توفو و لوبیا پخته شده
- تکه های کوچک بنوک، روتی، تورتیا، پاستا، برنج
- سبزیجات خام رنده شده

به یاد داشته باشید که یادگیری غذا خوردن می تواند کثیف باشد! به نوزاد خود زمان دهید تا غذا را کشف کند و در مورد آن بیاموزد.

### چه زمانی می توانم آلرژن های غذایی رایج را معرفی کنم؟

برای کاهش خطر ابتلا به آلرژي غذایی، زمانی که نوزاد شما غذای جامد را در حدود 6 ماهگی شروع می کند، آلرژن های غذایی رایج را معرفی کنید. این شامل بادام زمینی، مغز آجیل، دانه کنجد، تخم مرغ، ماهی، صدف، گندم، سویا و محصولات لبنی آماده شده به صورت ایمن است. بسیاری از آلرژن های غذایی رایج غنی از آهن هستند و می توانند بخشی از اولین غذاهای نوزاد شما باشند.

• می توانید با آلرژن های غذایی رایجی که خانواده تان می خورند، شروع کنید.

• هر بار یک آلرژن غذایی ارائه دهید. این باعث می شود پیوند بین یک غذای خاص و یک واکنش آسان تر شود

• پس از این که نوزاد شما یک آلرژن غذایی رایج را بدون داشتن واکنش آلرژیک خورد، به طور مرتب به او بدهید. این ممکن است به جلوگیری از ایجاد آلرژي غذایی کمک کند

### به کودک خود چه چیزی برای نوشیدن بدهم؟

- تا 2 سالگی یا بیشتر به نوزاد خود شیر مادر بدهید. می توانید غذاهای جامد را قبل یا بعد از شیر مادر ارائه دهید. شما باید کاری را انجام دهید که برای شما و نوزادتان بهتر است. همان طور که نوزاد شما غذای بیشتری می خورد، شروع به نوشیدن کمتر شیر مادر می کند
- اگر به نوزاد خود شیرخشک می دهید، تا 9 تا 12 ماهگی به او بدهید
- شما می توانید شیر گاو پاستوریزه هموزنیزه (3.25% چربی شیر) را در یک فنجان باز در زمانی که کودک شما 9 تا 12 ماهه است و انواع غذاهای غنی از آهن مصرف می کند، به او بدهید

- پس از 6 ماهگی می توان جرعه های آب را در یک فنجان باز ارائه کرد
- نوشیدنی هایی که نباید به کودک خود بدهید-

- نوشیدنی های شیرین، از جمله آبمیوه 100%
- مصرف شیر بدون چربی، 1% و 2% و نوشیدنی سویای غنی شده قبل از 2 سالگی توصیه نمی شود. آن ها چربی یا انرژی کافی برای نوزادان در حال رشد ندارند
- نوشیدنی های نارگیل، جو دوسر، برنج و مغز آجیل یا دانه قبل از 2 سالگی نباید ارائه شود آن ها چربی، انرژی یا پروتئین کافی برای نوزادان در حال رشد ندارند

### چگونه نوزاد خود را هنگام غذا خوردن ایمن نگه دارم؟

- غذاها را به گونه ای آماده کنید که خطر خفگی نوزاد شما را کاهش دهد. به عنوان مثال، غذاهای گرد مانند انگور، گوجه فرنگی گیلای و توت های بزرگ را به قطعات کوچکتر برش دهید.
- فقط به نوزاد خود محصولات لبنی پاستوریزه بدهید. می توانید این اطلاعات را روی برچسب پیدا کنید
- اگر نوزاد شما کمتر از یک سال دارد هرگز به او عسل ندهید. این شامل عسل پاستوریزه و غیر پاستوریزه و غذاهایی است که حاوی عسل هستند، حتی اگر پخته شده باشند. عسل می تواند به نوزاد شما بیماری غذایی به نام بوتولیسم منتقل کند
- ماهی هایی را انتخاب کنید که جیوه کمتری دارند، مانند سالمون، قزل آلا، ماهی ماکرل، سول، کاد، پولاک، هالیبوت، شاه ماهی، ساردین و تن ماهی کنسرو شده سبک

### برای کسب اطلاعات بیشتر

اگر در مورد تغذیه نوزاد خود سوالی دارید، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید یا با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه و اجدش رابط صحبت کنید.

• [HealthLinkBC File #110b](#) جلوگیری از خفگی در کودکان و خردسالان

• [HealthLink BC](#): کاهش خطر ابتلا به آلرژي غذایی در کودک شما

• [HealthLinkBC File #69i](#) غذاهای غنی از آهن برای نوزادان و کودکان نوپا

• [HealthLinkBC File #69h](#) تغذیه کودک شما: نمونه وعده های غذایی برای نوزادان 6 تا 12 ماهه