



Farsi/  
Persisk

# غذا و وعده‌های غذایی برای نوزادان



Helsedirektoratet  
Norwegian Directorate of Health

# محتوی

## ← بدو تولد تا شش ماهگی

## ← از شش ماهگی

|    |                                     |    |                                   |
|----|-------------------------------------|----|-----------------------------------|
| 25 | کودک به سن شش ماهگی رسیده است       | 3  | مقدمه                             |
| 25 | با وعده های غذایی کوچک شروع کنید    | 6  | اولین سال مهم زندگی               |
| 26 | غذای ناهار                          | 8  | شیر مادر – بهترین غذا             |
| 26 | حلیم قرنگی و برش نان                | 9  | شیر دهی                           |
| 29 | کیسه های غذایی کودک ( klemmeposer)  | 11 | توصیه به شما که شیر می دهید       |
| 29 | غذاهایی که از دادن آنها به کودک     | 11 | حالت خوب شیردهی داشته باشید       |
| 29 | باید صبر کرد                        | 12 | آیا شیر مادر کافی دارید؟          |
| 29 | در صورتی که کودک در برابر غذا       | 12 | آیا شیر مادر زیاد دارید؟          |
| 31 | واکنش نشان دهد                      | 14 | خوراک سالم و متنوع                |
| 31 | حساسیت شدید به غذا                  | 14 | خوراک گیاه خواران                 |
| 32 | چالشهای کوچک و بزرگ                 | 17 | الکل، سیگار، کافئین و دارو        |
| 32 | بالا آوردن                          | 18 | شیر خشک                           |
| 32 | یبوست                               | 20 | ویتامین دی                        |
| 35 | اسهال                               | 22 | آیا کودک نیاز بیشتری به غذا دارد؟ |
| 35 | کودکاتی که وزنشان زیاد بالا می رود  |    |                                   |
| 35 | کودکان بد غذا                       |    |                                   |
| 36 | توصیه در مورد رشد سالم و افزایش وزن |    |                                   |
| 38 | خانواده با هم غذا می خورند          |    |                                   |
| 39 | بیشتر بخوانید                       |    |                                   |

عنوان: غذا و وعده های غذایی برای نوزادان

شماره چاپ: IS-2553

انتشار: ۲۰۱۶، بازنشر ۲۰۱۷

انتشارات: Helsedirektoratet

تماس: Avdeling barne- og ungdomshelse

وب سایت: [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)

طراحی: ایتر گازته

عکس: اوله والتر یاکوبسن

متاسفانه دیگر نمی توان این کتابچه راهنما را در قالب چاپ کاغذی سفارش داد.

با تشکر از تازه مادران، همچنین ننو، لونا، و والدین بیورگون و سیمین و سگشان بلانکو که به تصویر کشیده شده است.



سال اول زندگی به کودک غذاهایی با غلظت و طعم های گوناگون بدهید.

## والدین عزیز

این جزوه برای شما که نوزاد دارید می باشد. این جزوه در مورد غذا، وعده های غذایی، تغذیه و مراقبت در طول سال اول زندگی کودک می باشد.

این راهنمایی بر اساس توصیه های آمده در دستور العمل ملی سال برای تغذیه نوزادان تهیه شده است. این دستورالعمل را می توانید در وبسایت اداره بهداشت نروژ به نشانی [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://www.helse-direktoratet.no/retningslinjer) ببابید.

را می توانید در وب سایت اطلاعات بیشتر در مورد شیردهی، غذای کودک و تغذیه آنها اشاره به در این جزوه و وب سایتهای دیگر که [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) می شود، پیدا کنید.



## آیا می دانستید که

- ◀ شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد می باشد و می توان کودک با کمال اطمینان در شش ماه اول در صورت خشنودی مادر و کودک به تنها شیر مادر با مکمل ویتامین دی داد.
- ◀ در صورتیکه در چهار ماه اول به غیر از شیر مادر نیاز به غذای دیگری وجود داشته باشد، شیر خشک تنها گزینه می باشد.
- ◀ شیردهی جزئی نیز برای مادر و کودک خوب می باشد.
- ◀ در صورتیکه بعد از سن چهار ماهگی کودک بیش از شیر مادر نیاز به غذا داشته باشد، بایستی کودک با غذای جامد آشنا شود.
- ◀ هنگامی که کودک به سن شش ماهگی رسید، بایستی علاوه بر شیر مادر و یا شیر خشک غذای دیگری هم به او داده شود.
- ◀ در صورت امکان و خشنودی مادر و کودک، بایستی در تمام طول سال اول زندگی و ترجیحا برای مدت طولانی تر هم به کودک شیر مادر داد.
- ◀ بهتر است که شما در رابطه با این توصیه‌ها با پرسنل بهداشتی در مورد کودک خویش صحبت نمائید.

## اولین سال مهم زندگی

اولین سال زندگی اساس لذت بردن از غذا، اشتها به غذا و عادات خوب غذایی را بنیاد می نهد.

تعامل میان کودک و والدین بر رابطه کودک با حالات غذاخوری و غذا تاثیر می گذارد. والدین، خواهران و برادران و دیگر نزدیکان برای کودک الگو می باشند و ارزش نهادن و نگرش آنها نسبت به غذا اهمیت زیادی برای کودک دارد.

می توان در شش ماه اول در صورت خشنودی مادر و کودک به کودک با کمال اطمینان تنها شیر مادر با مکمل ویتامین دی داد. بعضی از کودکان بیش از شیر مادر نیاز به تغذیه دارند. در این حالت می توان در چهار ماه اول علاوه بر شیر مادر شیر خشک هم به کودک داد. نبایستی کودک را قبل از رسیدن به سن چهار ماهگی به غذای جامد آشنا نمود (به صفحه ۲۲ نگاه کنید). کلیه غذاهای دیگر غیر از شیر مادر و یا شیر خشک را غذای جامد می گویند.

کودکانی که زودرس متولد شده‌اند و یا هنگام تولد وزن کمی داشته‌اند علاوه براین ممکن است نیاز به مکملهای دیگر هم داشته باشند. بیمارستان در این خصوص راهنمایی ارائه خواهد داد.

غذای جامد در حدود سن شش ماهگی به تدریج به کودک داده می شود. غذای کودک بایستی جامع و متنوع باشد، اوقات غذا خوری منظم باشند و مقدار غذا متناسب با سن و سطح فعالیت او باشند. علاوه بر غذای سالم و وعده های غذایی مشترک، فعالیت بدنی و خواب کافی در جهت اینکه کودک به بهترین نحو احسن رشد و پیشرفت نماید و کلیه خانواده وضعیت خوبی داشته باشد، مهم می باشد.



## شیر مادر – بهترین غذا

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد می باشد. شیردهی به طور کامل و جزئی هم برای شما که شیر می دهید و هم برای کودک سودمند می باشد.

**شیر مادر دارای فوائد زیر می باشد:**

- مواد مغذی که کودک به آنها نیاز دارد
- حفاظت در برابر ابتلا به عفونت
- موادی که برای رشد سیستم ایمنی بدن مفید می باشند
- هورمون ها و آنزیم هایی که بر بلوغ فیزیولوژیکی تاثیر می گذارند

شیر مادر برای توسعه سیستم ایمنی و مغز کودک مفید می باشد، و خطر مبتلا شدن به عفونت، اضافه وزنی و دیابت را کاهش می دهد.

شیردهی کامل به این معنی می باشد که به کودک تنها شیر مادر داده شود و هیچ نوع غذا یا نوشیدنی دیگر به جز مکمل های ویتامین، مواد معدنی یا دارو داده نشود. شیردهی جزئی به این معنی می باشد که به کودک شیر خشک به اضافه شیر مادر داده شود.

تا زمانی که کودک رشد نماید و خشنود باشد و تا زمانی که مادر از شیردادن خشنود باشد، هیچ دلیلی وجود ندارد که به کودک در شش ماه اول زندگی به غیر شیر مادر، غذای دیگری و نوشیدنی دیگری داده شود. شیر مادر در طول این دوره کلیه نیازهای کودک به مواد غذایی و مایعات را به استثنای ویتامین دی را فراهم می نماید. در صورتیکه رژیم گیاهخواری داشته باشید، ممکن است که کودک نیاز به مکمل های دیگر داشته باشد. در صفحه ۱۴ بیشتر بخوانید کودک حتی در آب و هوای گرمسیر هم نیاز به آب اضافی ندارد.





## شیر دهی

خوبی شروع می کنند. برای شیردهی را به خانه برخی از مادران قبل از ترک بیمارستان به دیگران ممکن است شیردهی زمان بیشتری طول بکشد. تولید شیر با دادن مکرر پستان به کودک تحریک می گردد.

شیردهی موجب نزدیکی و تماس پوستی میان مادر و کودک می شود. شیردهی به مادر کمک می کند که رحم بعد از زایمان سریعتر منقبض گردد و قاعدگی دیرتر شروع گردد و برگشتن به وزن طبیعی می تواند آسانتر صورت بگیرد. اگر شیردهی به خوبی صورت بگیرد این می تواند از افسردگی پس زایمانی هم پیشگیری نماید. شیردهی در دراز مدت به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، سرطان تخمدان، دیابت نوع ۲ و بیماریهای قلبی عروقی به مادر کمک نماید. شیردهی علاوه بر این با محیط زیست سازگار می باشد، بهداشتی و عملی می باشد و هیچ هزینه‌ای هم در بر ندارد.



حالت شیردهی خوابیده به پهلو؛ شما و کودک به پهلو و چسبیده به هم دراز بکشید.



حالت شیردهی گهواره کلاسیک: شکم به شکم.



حالت شیردهی دوقلو؛ کودک به پهلو و زیر بازو.

## توصیه به شما که شیر می دهید

نوزاد بایستی خودش تصمیم بگیرد که چه وقت به او شیر داده شود (خود تنظیمی)، اما برخی از نوزادان تا حدی خواب آلود می باشند که بایستی آنها را تحریک به مکیدن پستان نمود.

کودک تازه به دنیا آمده بایستی بیشتر اوقات از سینه شیر بخورد. وعده های غذایی به جای اینکه وعده های غذایی جداگانه باشند می توانند در هم ادغام گردند و به «دوره های شیردهی» تبدیل گردند. معده در اوایل بسیار کوچک می باشد. در طول هفته های اول، ۸ تا ۱۲ وعده ای غذایی در یک شبانه روز عادی می باشد. سپس برای بیشتر نوزادان تعداد وعده های غذایی به تدریج کاهش می یابد. اگر وزن کودک به صورت عادی افزایش یابد نشانگر این می باشد که کودک غذای کافی می خورد. دانستن حجم شیری که به نوزاد شیرخوار داده می شود دشوار می باشد. نوزاد احتمالاً ۶ تا ۸ دسیلیتر در شبانه روز شیر می خورد.

اگر در شیردهی با مشکل مواجه شده‌اید، یا راهنمایی می‌خواهید، در طول ویزیت در خانه، یا در مرکز بهداشت با یک ماما یا پرستار بهداشت صحبت کنید.

در [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) می‌توانید توصیه‌ها، نکات و فیلم‌هایی را بیابید. همچنین می‌توانید از طریق [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) مشاوره مناسب و راهنمایی شخصی دریافت کنید.

### حالت خوب شیردهی داشته باشید

چندین موقعیت شیردهی مناسب وجود دارند. آنها را امتحان کنید تا شیوه مناسب خود را بیابید. کودک را نزدیک به بدنتان قرار دهید به طوری که شکم او رو به شکم شما باشد. بینی کودک باید به ارتفاع نوک سینه نگه داشته شود. با مالیدن نوک پستان با مالیدن نوک سینه به بینی کودک، واکنش کودک برای جستجو را تحریک کنید. این باعث می شود که کودک دهانش را زیاد باز کند و به طور صحیح نوک پستان و هاله دور پستان را بگیرد. گرفتن صحیح پستان از طرف کودک برای کودک مهم می باشد تا کودک بتواند شیر بخورد و نوک پستان مادر نیز دچار زخم نگردد.

## آیا شیر کافی دارید؟

تولید شیر توسط مکیدن پستان از طرف کودک و خارج شدن شیر از پستان تحریک می شود. در صورتیکه کودک نشان دهد که نیاز به غذای بیشتری دارد - برای مثال از طریق اینکه حریص برای خوردن باشد یا اینکه بعد از وعده غذای قبلی زود بیدار شود - می توانید در این صورت بیشتر به او شیر دهید تا تولید شیر افزایش یابد. این افزایش شبانه روز نامیده می شود و می تواند چند روزی ادامه داشته باشد.

گاهی اوقات کودک علاقه کمتری نسبت به پستان نشان می دهد و یا اینکه تولید شیر کاهش می یابد. در این صورت مهم می باشد که به طور مکرر شیر دادن به کودک را ادامه داد و از هر دو پستان به کودک شیر دهید. در نتیجه تولید شیر معمولاً افزایش می یابد.

## آیا شیر زیادی دارید؟

اگر شیر بیشتری از آنچه کودک می خورد داشته باشید، می توانید شیر را پمپ کنید و آنرا برای استفاده بعدی فریز کنید. از شیر تازه مادر می توانید به صورت زیر نگهداری کنید:

← حداکثر چهار ساعت در دمای اتاق

← حداکثر چهار روز در قسمت پشت یخچال با دمای  $+4^{\circ}\text{C}$

← شش ماه در فریزر با دمای  $-18^{\circ}$

اطلاعات بیشتر در مورد نگهداری از شیر مادر را در

[Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) مطالعه کنید.

شما می توانید شیر اضافی را به کودکان تازه به دنیا آمده در بیمارستان بدهید. سایت [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no) فهرست کلیه بانک های شیر در نروژ را دارد. در این وب سایت همچنین می توانید اطلاعاتی را در مورد روش های کاهش دادن میزان شیر کسب نمائید در صورتیکه احساس کنید که شیر زیاد برای شما یک مشکل می باشد.



حالت شیردهی تکیه دادن: به پشت تکیه دهید در حالی که کودک روی شما دراز کشیده و شکم کودک به شکم شما چسبیده باشد.



این موجب تحریک رفلکس شیرخوردن کودک می شود.



حالت گهواره‌ای تعدیل شده: کمر کودک را نگه دارید.

## خوراک سالم و متنوع برای مادر

مادران شیرده بایستی غذا و نوشیدنی سالم و متنوع بخورند و از توصیه‌های غذایی معمول برای مردم پیروی نمایند.

اگر ماهی‌های چرب بخورید و یا اینکه مکمل اسید چرب امگا ۳ (در شکل روغن کبد ماهی، روغن جلبک یا مکمل دیگر) بخورید، شما میزان اسیدهای چرب امگا ۳ در شیر مادر را افزایش خواهید داد. این اسیدهای چرب برای رشد مغز کودک و سیستم عصبی کودک اهمیت دارند. از آنجا که بارداری و شیردهی موجب کاهش ذخایر آهن بدن می‌شوند، باید شما اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی آهن دریافت می‌کنید. منابع خوب آهن عبارتند از محصولات با غلات کامل، لوبیا، عدس، نخود، آجیل، دانه‌ها، گوشت و ماهی. داشتن سبزیجات و میوه‌های غنی از ویتامین C در وعده‌های غذایی، جذب آهن را افزایش می‌دهد و محتوای ویتامین C را در شیر مادر افزایش می‌دهد. تشنگی راهنمای خوبی برای میزان نیاز شما به آشامیدن می‌باشد. آب، آبمیوه، چای تهیه شده از عصاره خالص میوه‌ها مانند میوه گل رز، نوشیدنی‌های دارای شیر کم‌چرب و نوشیدنی‌های گیاهی از جمله نوشیدنی‌های خوب هستند. در صورتیکه شما مقدار کمی از غذاهایی مانند ماهی و یا محصولات لبنی بخورید، ممکن است که شما نیاز به مکمل غذایی داشته باشید.

می‌توانید در مورد مواد مغذی که شما هنگام [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) در وب سایت شیردهی بیشتر به آنها نیاز دارید، اطلاعات بیشتری کسب نمایید.

## غذای گیاهخواری و گیاهی

غذاهای متنوع و ترکیبی گیاهخواری و گیاهی می‌توانند نیاز افراد به اکثر مواد مغذی را هنگام شیردهی تامین کنند. اما باید مکمل‌های غذایی خاص، و به خصوص ویتامین B12، ویتامین D و یون مصرف شوند. بنابراین، هر روز یک قرص مولتی ویتامین معدنی و نیز امگا-3 گیاهی (روغن جلبک) مصرف کنید. در [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) در قسمت "رژیم غذایی گیاهخواری و رژیم غذایی گیاهی هنگام شیردهی" مطالب بیشتری بخوانید.



تغذیه سالم و متنوع برای مادر و کودک در دوران شیردهی مفید می باشد.



در صورتیکه الکل مصرف کرده باشید برای مراقبت از کودک از یک فرد بزرگسال دیگر کمک بگیرید.



می توانید چای میوه بنوشید، اما نوشیدنی های گرم را دور از دسترس کودک نگه دارید.



## الکل، دود نیکوتین، کافئین، دمنوش‌های گیاهی و دارو

الکل، نیکوتین، کافئین، مواد مخدر، سموم گیاهان در دمنوش های گیاهی و بسیاری از داروها به شیر مادر منتقل می شوند و می توانند بر نوزاد اثر بگذارند. داروها به ندرت مانع شیردهی می شوند. نزد داروخانه، پزشک، در [Tryggmammamedisin.no](http://Tryggmammamedisin.no)، یا در داروخانه مشاوره بگیرید.

کافئین وارد شیر مادر می شود و می تواند روی نوزاد تاثیر بگذارد. حداکثر یک تا دو فنجان قهوه یا سه تا چهار فنجان چای سیاه در روز بنوشید. ممکن است دمنوش های گیاهی، چای رویبوس و چای شیردهی حاوی سموم گیاهی (آکالوئیدهای پیرولیزیدین) باشند که می توانند وارد شیر مادر شوند و اثرات مخربی روی کودک داشته باشند. مطمئن ترین کار آن است که از نوشیدن این نوع چای تا حد امکان خودداری کنید و در عوض چای میوه گل رز یا چای تهیه شده از عصاره های خالص میوه را انتخاب نمایید.

شما باید در طول شش هفته اول بعد از تاریخ پیشبینی شده زایمان از نوشیدن الکل دوری کنید و بعد از این مدت هم مصرف الکل را محدود نمایید. بعد از نوشیدن یک لیوان شراب و یا آبجو (یک واحد الکلی) بایستی سه ساعت صبر کنید پیش از اینکه به کودک شیر دهید. میزان الکل در شیر با سرعت میزان الکل در خون شما کاهش می یابد. الکل در خون ذخیره نمی شود. بنابراین نیاز نیست که شما قبل از شیر دادن شیر خویش را پمپ کنید و دور بیاندازید (مگر اینکه احساس کنید که شیر زیادی در پستانهای شما جمع شده باشد). الکل می تواند موجب شود که کودک بیشتر خواب آلود گردد، الکل همچنین می تواند موجب شود که کودک کمتر بخوابد و کمتر بخورد. این می تواند تاثیر منفی بر رشد کودک داشته باشد.

به خصوص شما و همچنین شریک زندگی شما هم بایستی از سیگار کشیدن و مصرف اسنوس دوری کنید. در صورتیکه قادر به ترک آن نباشید با این وجود شیردهی همچنان مفید می باشد چونکه اثرات سلامتی شیردهی بسیار بزرگ و مهم می باشند. تا حد امکان بین سیگار کشیدن/مصرف انفیه و شیردهی فاصله بیاندازید. اگر شما یا شریک زندگی تان سیگار می کشید یا تنباکوی "اسنوز" مصرف می کنید، نباید با کودک

روی یک تخت بخوابید. در بروشور "[Trygt sovemiljor for spedbarnet](http://Trygt.sovemiljor.spedbarnet)"

مطالب بیشتری را مطالعه کنید. راهکارهای کمکی زیادی در جهت ترک کردن سیگار و یا اسنوس وجود دارند. در این رابطه می توانید با مراجعه به وب سایت [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) بیشتر بخوانید.

## شیر خشک

اگر تغذیه با شیر مادر امکان پذیر نباشد می توان از بدو تولد به نوزاد شیر خشک داد. در صورتیکه به کودک شیر مادر داده شود اما نیاز به غذای بیشتری داشته باشد، در چهار ماه اول باید تنها شیر خشک همراه با شیر مادر به او داده شود.

در صورتیکه به کودک شیر خشک داده شود می توانید تا رسیدن سن کودک به یک سالگی به این کار ادامه دهید. می توانید شیر مادر را علاوه بر شیر خشک به کودک بدهید. به کودکی که تنها شیر خشک داده می شود، بایستی بعد از سن چهار ماهگی غذای جامد داده شود تا کودک با طعم های گوناگون عادت بگیرد. شیر خشک همیشه دارای یک طعم می باشد در حالیکه شیر مادر طعم غذاهایی را دارد که مادر می خورد.

شیر خشک طوری ساخته شده است که حد اکثر شباهت با شیر مادر را داشته باشد. آن حاوی تمام مواد مغذی لازم است، اما فاقد عناصر فعال شیر مادر است که می توانند برای سلامت کودک مفید باشند. بنابراین، حتی مقدار کمی شیر مادر در کنار جایگزین های شیر مادر برای کودک خوب است. برای کودکانی که، به دلایل متعدد، نمی توانند شیر مادر را دریافت کنند، جایگزین شیر مادر گزینه مناسبی است که به کودک امکان می دهد تا به طور کاملاً طبیعی رشد کند.

همچنین کودکانی که شیر خشک می خورند، بایستی خودشان تصمیم بگیرند که چه وقت می خواهند غذا بخورند، بنابراین مواظب اشارات کودک باشید. کودک را نزدیک به خود نگه دارند، ترجیحاً پوست با پوست تماس داشته باشد. بطری راتا حدی افقی نگه دارید به صورتی که کودک بتواند به راحتی در خوردن شیر مکث کند (به اصطلاح «غذا دادن آهسته از طریق بطری») مراجعه کنید. هنگامی که کودک نشان داد که سیر می باشد، شیردادن را خاتمه دهید. در صورتیکه به وسیله بطری شیر می دهید از پستانکی استفاده نمائید که سوراخ کمی داشته باشد تا کودک برای بیرون آوردن شیر تلاش نماید همان کاری که برای مکیدن پستان انجام می دهد.

متن ها و فیلم های مربوط به تمیز کردن شیشه ها و لوازم، آماده سازی جایگزین شیر مادر و شیردهی با شیشه شیر را در [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) مشاهده کنید.



با ننگه داشتن بطری به صورت افقی، کودک می تواند حجم را کنترل کند.



نزدیکی و تماس چشمی، وابستگی را ایجاد می کند.



تا زمان ایجاد وضعیت خوب شیردهی، تغذیه از طریق فنجان گزینه‌ای خوبی به جای تغذیه از طریق بطری می باشد.



مقدار ویتامین دی در شیر مادر کم می باشد و بنابراین کلیه کودکان نیاز به مکمل ویتامین دی دارند.

## ویتامین دی

کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، باید مکمل های ویتامین D دریافت کنند. کودکانی که فقط شیر خشک مصرف می کنند نیازی به مکمل ندارند.

توصیه می شود که کودکان 10 میلی گرم ( $\mu\text{g}$ ) ویتامین D در روز مصرف کنند. ویتامین D برای جذب کلسیم در روده لازم است. کودکان برای رشد استخوان هایشان به کلسیم نیاز دارند. مکمل های ویتامین D را می توانید به شکل قطره ویتامین D به کودک بدهید. همچنین می توانید از اسپری ویتامین D استفاده کنید. باید داخل دهان کودک اسپری شود. طبق دستورالعمل های مندرج روی بسته بندی عمل کنید. مصرف روغن جگر ماهی به عنوان مکمل توصیه نمی شود.

**کودکانی که فقط از شیر مادر تغذیه می کنند (تغذیه کامل با شیر مادر)**  
کودکانی که کاملاً از شیر مادر تغذیه می کنند به مکمل ویتامین D نیاز دارند. شیر مادر حاوی مقدار کمی ویتامین D است. از حدود یک هفتگی نوزاد به اندازه 10  $\mu\text{g}$  مکمل ویتامین D در روز به او بدهید. از قطره ویتامین D یا اسپری ویتامین D استفاده کنید و دستورالعمل های مندرج روی بسته بندی را رعایت کنید. اگر پنج قطره حاوی 10  $\mu\text{g}$  ویتامین D است، پنج قطره در روز به کودک بدهید.

### کودکانی که فقط شیر خشک مصرف می‌کنند

اگر کودک فقط شیر خشک مصرف می‌کند، به مکمل ویتامین D نیاز ندارد. شیر خشک حاوی ویتامین D است. اگر کودک در روز حداقل 7 dl (دسی‌لیتر) شیر خشک مصرف کند، به اندازه کافی ویتامین D از شیر خشک دریافت خواهد کرد. در 7 دسی‌لیتر شیر خشک 10 میکروگرم ویتامین D وجود دارد. ممکن است دریافت ویتامین D هم از شیر خشک و هم از مکمل‌ها بیش از حد باشد.

### کودکانی که هم شیر مادر و هم شیر خشک مصرف می‌کنند

اگر کودک هم شیر مادر و هم شیر خشک مصرف کند، ممکن است به مکمل ویتامین D نیاز داشته باشد. مقدار مکمل مورد نیاز کودک به مقدار جایگزین شیر مادری که در روز دریافت می‌کند، بستگی دارد.

- ← اگر کودک هر روز 3-1 dl شیر خشک مصرف می‌کند، 5 قطره ویتامین D در روز (10  $\mu\text{g}$  ویتامین D) یا 1 دز اسپری در روز به او بدهید.
- ← اگر کودک 4-6 dl شیر خشک در [روز مصرف می‌کند، 3 قطره ویتامین D یا سه تا چهار دز اسپری در هفته به او بدهید (D ویتامین 6  $\mu\text{g}$ )
- ← اگر کودک حداقل 7 dl شیر خشک در روز مصرف می‌کند، هیچ مکملی به او ندهید.

کودکانی که والدین آنها اهل آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین هستند، در مرکز بهداشت مکمل‌های ویتامین D رایگان دریافت می‌کنند.

### سقف مصرف ویتامین D (نباید به مرور زمان از آن تجاوز کرد)

- ← 25  $\mu\text{g}$  در روز برای کودکان 0-6 ماهه.
  - ← 35  $\mu\text{g}$  در روز برای کودکان 6-12 ماهه.
- بنابراین، از دادن مکمل‌های حاوی ویتامین D بیشتر خودداری کنید.

### فرنی با ویتامین D

فرنی که به طور صنعتی تولید می‌شود و فقط کافی است به آن آب اضافه کنید تا آماده خوردن شود، حاوی ویتامین D است. حتی با مصرف زیاد فرنی (سه وعده در روز = 6  $\mu\text{g}$  ویتامین D در روز) و مصرف زیاد شیر خشک (10 dl در روز = 15-17  $\mu\text{g}$  ویتامین D در روز)، هیچکس از حد مجاز روزانه که معادل 25  $\mu\text{g}$  ویتامین D است، تجاوز نمی‌کند. بنابراین نیازی به تنظیم مقدار قطره‌های ویتامین D بعد از خوردن فرنی نیست. در هر صورت، برای داشتن رژیم غذایی متنوع، باید از مصرف بیش از 2-3 وعده فرنی در روز خودداری کرد.

## آیا کودک نیاز بیشتری به غذا دارد؟

در خصوص کودکانی که فقط شیر مادر می‌خورند (تغذیه کامل با شیر مادر)، تا زمانی که کودک طبق منحنی رشد خود پیش می‌رود و مادر می‌خواهد که کودک فقط از شیر مادر تغذیه کند، تا قبل از شش ماهگی لازم نیست کودک مواد غذایی دیگری مصرف کند.

در صورت نیاز کودک به غذای بیشتر، ابتدا سعی کنید با شیر دادن به دفعات بیشتر و از هر دو سینه مقدار تغذیه با شیر مادر را افزایش دهید. اگر موفق نشدید، باید علاوه بر شیر مادر مواد غذایی دیگری نیز به کودک بدهید.

← زیر چهار ماه: علاوه بر شیر مادر به نوزاد شیر خشک بدهید. قبل از چهار ماهگی نباید به کودک غذای جامد بدهید. قبل از آن، گوارش و کلیه‌ها به اندازه کافی کامل نشده‌اند.

← بالای چهار ماه: آمادگی کودک برای خوردن غذای جامد را ارزیابی کنید. اگر کودک آماده است، به جای شیر خشک به او غذای جامد بدهید، تا کودک به طعم‌ها و بافت‌های مختلف عادت کند.

متن‌ها و فیلم‌های مربوط به نحوه تشخیص اینکه آیا کودک گرسنه است، آیا به اندازه کافی شیر دارید و نحوه افزایش تولید شیر را در

مشاهده کنید [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://Helsenorge.no/spedbarnsmat)

---

**نشانه‌هایی که نمایانگر نیاز کودک به غذای بیشتر پیش از رسیدن به سن شش ماهگی می‌باشند:**

- ← افزایش وزن یا رشد در حد کافی نباشد.
- ← حتی بعد از تغذیه با شیر مادر، کودک گرسنه به نظر می‌آید

**نشانه اینکه کودک توانایی خوردن غذای جامد را دارد**

- ← توانایی خوب در کنترل سر
- ← می‌تواند بنشیند و خودش را به جلو خم نماید
- ← می‌تواند اشاره دهد که سیر شده است، برای نمونه سرش را به طرف دیگری بچرخاند
- ← می‌توانید غذا را بردارید و سعی کنید در دهان او بگذارید



کودک می تواند بنشیند و خودش را به جلو بکشد.



کودک می تواند غذا را بگیرد و آنرا به دهان ببرد.



بگذارید که کودک فعالانه هنگام وعده غذایی شرکت داشته باشد.





## کودک به سن شش ماهگی رسیده است

هنگامی که نوزاد به سن شش ماهگی می رسد برای پوشش دادن نیازهای خویش به انرژی و مواد مغذی علاوه بر شیر مادر و یا شیر خشک نیاز به غذای جامد دارد.

دادن شیر مادر به کودک در طول سال اول زندگی و ترجیحا برای مدتی طولانی تر هم به عنوان مهم ترین غذا برای کودک مفید می باشد. بنابراین به دادن شیر مادر زیاد به کودک ادامه دهید هرچند که او به تدریج غذاهای دیگر هم می خورد. کودک به تدریج به غذای جامد آشنا می گردد و مقدار این غذا در تناسب با نیازهای کودک و اشارات او افزایش می یابد. برای کودکان سنین ۶ تا ۸ ماهگی خوردن ۲ تا ۳ وعده غذایی در روز مناسب می باشد. از سن ۹ ماهگی به بعد می توان روزانه ۳ تا ۴ وعده غذایی به کودک داد و در صورت نیاز ۱ تا ۲ میان وعده اضافی به او داد.

### با وعده های غذایی کوچک شروع کنید

اولین وعده های غذایی می توانند یک قاشق چای خوری کوچک باشند. کودک بایستی از حس های خویش هنگامی که غذای جدید به او داده می شود استفاده نماید. بنابراین وقت زیادی را در این خصوص صرف کنید و بگذارید که کودک ببیند، بو کند و غذا را لمس و طمع کند. کودکانی که در اوایل شروع به غذای جامد به غذای های دیگر با غلظت و طمع های گوناگون عادت می گیرند، در دوران بعدی کودکی در مورد غذا کمتر سخت گیر می شوند.

در مورد اینکه کودک بایستی با چه نوع غذایی شروع نماید، هیچ قاعده مشخصی وجود ندارد. در اوایل بایستی غذا به خوبی خورد یا له شود و تقریبا مایع باشد. طبیعی است که با فرنی آبی، پوره سیب زمینی یا سبزیجات شروع کنید که می توان اینها را با شیر مادر و یا شیر خشک مخلوط نمود. به کودک غذای های گوناگون زیادی بدهید و این غذا ها را چندین بار به او بدهید.

در صورتیکه کودک اعتراض نماید، چند روزی صبر کنید و دوباره امتحان کنید. شما هرگز نباید غذا را به کودک تحمیل نمایید. بگذارید که کودک فعالانه هنگام وعده غذایی شرکت داشته باشد. یک ترکیب خوب این می باشد که به کودک اجازه داده شود خودش غذا بخورد و با قاشق هم به او غذا داده شود.

## غذای ناهار

در نهایت، می‌توانید لوبیا، عدس، نخود، توفو، مرغ، گوشت قرمز، ماهی را به وعده‌های کوچک پوره سیب‌زمینی و سبزیجات اضافه کنید. کودک در نتیجه غذایی می‌خورد که حاوی پروتئین می‌باشد و از لحاظ مواد مغذی کامل می‌باشد. سبزیجات ویتامین‌های مهمی را تامین می‌کنند، و برای مثال هویج، شلغم، گل‌کلم، بروکلی و نخود سبز مناسب هستند. به عنوان تنوع بجای سیب زمینی، می‌توان به کودک برنج سبوس دار یا ماکارونی سبوس دار داد. می‌توانید کمی کره گیاهی یا روغن را در به غذا بیافزائید. از نمک و غذاهای نمکی دوری کنید زیرا کلیه‌های کودک هنوز به طور کامل رشد نکرده‌اند.

## حلیم فرنگی و برش نان

کودک با ذخیره‌ای از آهن در بدن متولد می‌شود. شیر مادر حاوی مقدار کمی آهن می‌باشد و حدوداً بعد از شش ماه ذخیره آهن کودک کاهش یافته است. بنابراین اولین غذا بایستی حاوی آهن کافی باشد. در صورتیکه خودتان حلیم فرنگی درست می‌کنید، از آرد غنی از آهن برای نمونه آرد جو دوسر، گندم سبوس دار و ارزن استفاده کنید. از غلات گوناگون استفاده کنید. آهن معمولاً به حلیم فرنگی کودک (فرنی کودک) که به شکل صنعتی تهیه گردیده است اضافه می‌گردد.

برش نان را می‌توان هنگامی که کودک قادر به جویدن تکه‌های نان باشد به کودک داد. از نان سبوس‌دار با کره گیاهی نرم و مواد غذایی غنی از آهن، از قبیل کره بادام‌زمینی، کره سایر مغزها، پته گیاهخواری، پته لوبیا، پته عدس، هوموس، کرم خوراکی تهیه شده از گوشت بدون چربی و ماهی استفاده کنید. کودک نیاز ندارد که غذای روی برش نان، شیرین باشد مانند مربا و شکلات. مواد غذاهای غنی از ویتامین C برای حلیم فرنگی و وعده‌های غذایی نانی، جذب آهن را افزایش می‌دهند. نمونه‌های این پرتقال، کیوی، توت فرنگی، میوه گل‌نسرین، انگور فرنگی سیاه، فلفل، شلغم، گل‌کلم و بروکلی می‌باشند.





اجازه دهید کودک از حسهایش استفاده کند: دیدن - لمس کردن - طعم کردن



به کودک غذای های گوناگون زیادی بدهید و این غذا ها را چندین بار به او بدهید.

### کیسه های غذایی کودک (klemmeposer)

غذاهای کودک آماده شده در کیسه های غذایی به اصطلاح کیسه‌های فشاری می‌توانند یک راه حل عملی هنگام سفر باشند و تنوعی هم به جای غذاهای روزمره باشند، اما نباید کیسه های غذایی را زیاد جایگزین غذای عادی کرد. غذای کیسه‌ای به پیشرفت تحرک خوردن کمک نمی‌کند چونکه کودک این نوع غذا را می‌مکد و نمی‌جوید. کودک همچنین بو، ظاهر و رنگ غذا را تجربه نمی‌کند. علاوه بر این کودک می‌تواند در زمان کوتاهی انرژی زیادی (کالری) را که به آن نیاز ندارد به بدنش برسد و موجب اضافه وزن گردد. غذای کیسه‌ای با محتوای شیرینی می‌تواند برای دندان‌ها مضر باشد.

### غذاهایی که از دادن آنها به کودک باید صبر کرد

غذاهایی وجود دارند که شما بایستی در دادن آنها به کودک صبر نمائید. به کودک زیر یک سال نبایستی شیر گاو معمولی به عنوان نوشیدنی و یا در حلیم فرنگی (فرنی) داد زیرا شیر گاو حاوی مقداری کمی از آهن می‌باشد. می‌توان از سن ۱۰ ماهگی به بعد از مقدار کمی از شیر گاو در پخت غذا استفاده نمود. می‌توان به کودک از این سن به بعد همچنین کمی ماست یا شیر ترش داد (تقریباً 0,5 دسی لیتر در روز). از سن یک سالگی تا زمانیکه کودک به صورت عادی رشد نماید می‌توان شیر کم چرب (lettmelk) و یا شیر خامه گرفته (skummet melk) داد.

در سال اول زندگی بایستی به دلیل خطر ابتلا به بیماری خطرناک بوتولیسم نوزاد، از هر گونه استفاده از عسل اجتناب ورزید. کودک همچنین نباید سبزیجاتی بخورد که حاوی مقدار زیادی نیترات باشد مانند اسفناج، روکولا، چغندر و گزنه. باید از دادن تکه های کوچک و سفت غذا مانند انگور، آجیل، بادام زمینی و تکه های سبزیجات خام و یا میوه دوری شود چونکه آنها می‌توانند در مجاری تنفسی گیر کنند. از شیر برنج و کیک های برنجی دوری کنید و در خوردن دارچین و کشمش جانب احتیاط را رعایت کنید.

در [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) درباره انواع غذاهایی که باید مراقب آنها باشید، مطالب بیشتری بخوانید.



# در صورتی که کودک در برابر غذا واکنش نشان دهد

هنگامی که کودک غذایی را که قبلاً نخورده باشد بخورد این می تواند به راحتی موجب بیبوست یا اسهال کودک گردد که زخم در مقعد را نیز به دنبال خواهد داشت.

اعتراض کردن، بثورات پوستی و یا واکنش ها در مجاری تنفسی می توانند نشانگر این باشند که کودک غذاهای خاصی را تحمل نمی کند.

## آلرژی غذایی و حساسیت شدید به غذا

توصیه های داده شده در مورد شیر مادر و زمان شروع به دادن غذای های دیگر شامل کلیه کودکان می شود بدون در نظر گرفتن خطر آلرژی و حساسیت شدید به غذا. می توان از شیر خشک حتی در صورت خطر زیاد ابتلا به آلرژی استفاده نمود (حد اقل یکی از والدین و یا یکی از خواهران و برادران آلرژی داشته باشند).

در صورتیکه تشخیص داده شده باشد که کودک در برابر شیر گاو حساسیت دارد، توصیه می گردد از شیر خشک کاملاً هیدرولیز شده که در داروخانه یافت می شود با مشاوره با پزشک به عنوان نوشیدنی و در پخت غذا استفاده نمود. در صورتیکه مادر از سینه به کودک شیر بدهد، مادر هم بایستی از شیر و یا پروتئین شیر دوری نماید. عدم تحمل لاکتوز در نوزادان زیر یک سال نادر می باشد.

بایستی در طول سال اول زندگی به کلیه کودکان غذاهایی داد که می توانند آلرژی زا باشند مانند تخم مرغ، ماهی، شیر، آجیل، بادام زمینی، صدف دریایی، سویا و گندم. این همچنین شامل کودکانی هم می گردد که در معرض خطر شدید ابتلا به آلرژی می باشند. در صورتی که خطر بزرگی برای ابتلا به آلرژی بادام زمینی وجود داشته باشد (کودکانی که اگزمای شدید دارند، آلرژی به تخم مرغ و یا هردوی اینها)، بایستی خوردن آن با همکاری پزشک صورت بگیرد.

در صورتی که آلرژی یا حساسیت شدید به غذا توسط پزشک تشخیص داده شده باشد، بایستی از چنین غذاهایی اجتناب ورزید. اگر شما (والدین) قصد دارید غذاهای مهم را حذف کنید، با پرستار یا پزشک خود صحبت کنید.

# چالشهای کوچک و بزرگ

## بالا آوردن

کودک گرسنه می تواند سریع غذا بخورد و هوای زیادی را بلعد. این هوا باید بیرون داده شود اما از آنجا که ماهیچه‌های بستن معده در سال اول زندگی کودک ضعیف می باشند، بالا آوردن می تواند یک مشکل باشد. کودک نیاز به آروغ زدن دارد تا بتواند بعد از خوردن غذا، هوای اضافی را خارج کند. بالا نگه داشتن قسمت بالای بدن کودک از طریق بالا بردن جای سر کودک در انتهای تختخواب هم می تواند در این رابطه کمک نماید.

## یبوست

شیر مادر به داشتن توازن خوب باکتریها و میکرو ارگانسیم ها در روده و هضم خوب کمک می کند. کودکانی که کاملا از طریق شیر مادر تغذیه می شوند در چند هفته اول به صورت مکرر مدفوع می کنند. بعدا بیشتر کودکان روزانه مدفوع می کند، اما این می تواند کمتر هم صورت بگیرد. برای برخی، ممکن است بین هر بار 2-1 هفته فاصله بیفتد. اگر کودک طبق منحنی وزن پیش برود، طبیعی است. اگر کودک به خوبی وزن می‌گیرد و شاد است، به این معنی است که غذای کافی دریافت می‌کند. کودکانی که به صورت کامل از طریق شیر مادر تغذیه می شوند نیاز نیست که به جز از شیر مادر و ویتامین چیز دیگری بخورند و بنابراین نیاز به شربت آلو، عصاره مالت و مشابه نیست.

یبوست در کودکانی که شیر خشک می خورند معمول تر می باشد. شما در این صورت می توانید نوع شیر خشک را عوض نمائید و یا اینکه شربت آلو یا عصاره مالت را امتحان کنید.

وقتی کودک شروع به خوردن غذای جامد می‌کند، مصرف مواد غذایی غنی از فیبر و مایعات کافی از یبوست کودک جلوگیری خواهد کرد. در غلات دانه درشت، میوه، انواع توت‌ها، سبزیجات، لوبیا، عدس، نخود، آجیل و دانه‌ها فیبر زیادی وجود دارد. به کودک نان با مقدار زیادی آرد سبوس‌دار، غلات و فرنی تهیه شده از آرد سبوس‌دار، غلات پوست‌کنده یا پرک، برنج سبوس‌دار و پاستای سبوس‌دار بدهید. از مصرف نان سفید یا تصفیه شده، بیسکویت، کیک، پاستای سفید و برنج سفید، شیرینی‌های تهیه شده از آرد تصفیه شده خودداری کنید. مقدار فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی در مواد غذایی که مقدار زیادی آرد سفید و شکر دارند، کم است. فیبر مایعات را در روده جذب می‌کند. به مدفوع حجم می‌دهد و آن را نرم می‌کند. در طول و بین وعده‌های غذایی به کودک آب بدهید. تحرک و فعالیت بدنی نیز برای گوارش کودک مفید است. در صورت بروز مشکل، با مرکز بهداشت مشورت کنید.







## اسهال

اسهال مدفوع آبکی و مکرر می باشد و علت آن اغلب عفونت ویروسی یا باکتری در روده می باشد. اگر کودک بی حال به نظر می رسد و وضعیت عمومی او تقلیل پیدا کرده است و اسهال او ادامه دارد، با یک پزشک یا پرستار بهداشت تماس بگیرید. بدن کودکانی که اسهال دارند می تواند به سرعت خشک شود و از این رو مهم می باشد که مقدار زیادی مایعات (شیر مادر، شیر خشک، آب با آب سیب) و احتمالاً مخلوط الکتrolیتی که از داروخانه می توان آنرا تهیه نمود را به کودک داد. غذاهایی که دادن آنها به کودک می تواند مفید باشد عبارتند از سیب رنده شده، پوره سیاه گیل، پوره هویج له و برنج.

## کودکانی که وزنشان زیاد بالا می رود

در صورتی که به کودک تنها شیر مادر داده شود، هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد اگر وزن کودک افزایش یابد. نوزاد می تواند با شیر مادر گشتالو شود بدون اینکه این خطر اضافه وزنی را در آینده افزایش دهد. تغذیه با شیر مادر در واقع می تواند از اضافه وزنی کودک در دوران کودکی بعدی پیشگیری کند.

در صورتی که وزن کودک علرغم دادن غذای دیگر زیاد بالا برود، مهم می باشد که در این حالت غذای سالم و متنوع را در مقدار مناسب به کودک داد. - کودک را نباید لاغر کرد. کودک به تدریج بیشتر حرکت می کند و در نتیجه افزایش وزن کودک کندتر صورت خواهد گرفت.

## کودکان بد غذا

بعد از اینکه کودک به غذاهای دیگر آشنا شد و کمتر از حد انتظار غذا بخورد، این می تواند باعث ایجاد نگرانی شود. برای کودکان بد غذا به ویژه بسیار مهم می باشد که غذا سالم و مغذی و دارای آهن به اندازه کافی باشد. وعده های غذایی ممکن است کوچک به نظر برسند، اما یک دسی لیتر یا کمی بیشتر از این برای کودک ۶ تا ۱۲ ماهه یک وعده غذایی مناسب می باشد.

نوزادان باید وقت کافی برای خوردن داشته باشند. کودک را پیش از غذا خوردن، زود بیدار کنید به طوریکه پیش از شروع به غذا خوردن کاملاً بیدار شده باشد. کمی روغن یا کره (مارگارین) را به غذای شام بیافزایید. شربت، بیسکویت و شیرینی های دیگر دارای مواد مغذی کمی می باشند و می توانند در اشتهای کودک به غذاهای سالم که کودک برای رشد و توسعه خویش به آنها نیاز دارد اختلال بوجود آورند.

## توصیه در مورد رشد و افزایش وزن سالم

---

- ← در طول سال اول زندگی و ترجیحا به مدت طولانی تر هم به کودک شیر مادر بدهید.
  - ← در صورت استفاده از شیر خشک، مواظب باشید که مقدار پودر شیر مطابق با دستورالعمل باشد و شیر خشک را هرگز آبکی نکنید.
  - ← به اشارات کودک همچنین زمانی که به کودک شیر خشک داده می شود، توجه کنید. ه اشارات کودک همچنین زمانی که به کودک شیر خشک داده می شود، توجه کنید.
  - ← به کودک فشار نیاورید که بیش از حد نیاز خویش بخورد.
  - ← هنگامی که کودک غیر از شیر مادر یا شیر خشک، خوردن دیگر غذاها و نوشیدنی ها را شروع نمود به او هنگام تشنگی آب بدهید.
  - ← نوشیدنی های مجاز در سال اول شیر مادر/ شیر خشک و آب هستند. کودکان زیر یک سال نباید چیز دیگری بنوشند.
  - ← به جای میوه و انواع توت در کیسه های پوره خوری، یا به عنوان آبمیوه، به کودک میوه و انواع توت تازه بدهید.
  - ← به کودک غلات دانه درشت، سبزیجات، لوبیا، عدس و نخود بدهید.
  - ← از غذاهای شیرین و چرب مانند کیک، بیسکویت، بستنی، تنقلات و نوشیدنی های شیرین دوری کنید.
  - ← کودک را به فعالیت جسمی تشویق نمایید و اطمینان حاصل کنید که از نظر جسمی فعال باشد.
  - ← های بعد از 6 ماهگی و با بزرگتر شدن کودک، یک برنامه مناسب برای وعده غذایی منظم و زمان خواب او مشخص کنید.
-





## خانواده با هم غذا می خورند

وعده‌های غذایی خوب شادی، تعلق و آسودگی را به همراه دارند.

خانواده‌ها می توانند کوچک و یا بزرگ باشند. به هر حال جو مثبت و زمان کافی هنگام غذا خوردن موجب ایجاد تجربیات خوب می گردد، اشتها به غذا را تحریک می کند و آموزش و اجتماعی کردن را پیش می برد.

کودک باید خودش در مورد مقدار غذایی که می خورد تصمیم بگیرد، اما بعد از چند ماه خود تنظیمی، شما والدین می باشید که در مورد نوع غذا و اوقاتی که کودک باید غذا بخورد تصمیم می گیرید. برای کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، سینه مصدر غذا، امنیت و تسکین می باشد. بعد از اینکه کودک شروع به خوردن غذاهای دیگر نمود، به یاد داشته باشید که نباید از غذا برای تسلی دادن یا پاداش استفاده نمود. در صورت بروز مشکلات جدی با غذا یا وعده‌های غذایی، بایستی شما از مرکز بهداشت درخواست کمک نمائید.

داشتن برنامه‌های دائم و اوقات غذایی منظم روزانه، امنیت را فراهم می کند و وضعیت را قابل پیش بینی خواهد نمود. تشویق و اظهار نظر مثبت هنگام اوقات غذا خوردن می تواند از ایجاد مشکلات با غذا و خوردن پیشگیری نماید و به ایجاد عادات خوب غذایی از دوران کودکی کمک می کند.

بیشتر بخوانید

↔ در [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://Helsenorge.no/spedbarnsmat) متن‌ها و فیلم‌هایی به چندین زبان درباره تغذیه با شیر مادر، شیر خشک، غذای جامد و مکمل‌های ویتامین وجود دارند.



↔ [Helsenorge](https://Helsenorge.no) نیز توصیه‌هایی را درباره رژیم غذایی به خانم‌های باردار و شیرده ارائه می‌دهد، از جمله رژیم غذایی گیاهخواری و گیاهی، اطلاعات درباره مصرف تنباکوی "اسنوز"، استعمال سیگار، مصرف الکل و داروها.

↔ [Ammehjelpen.no](https://Ammehjelpen.no) توصیه‌ها و اطلاعات کاربردی را درباره تغذیه با شیر مادر در اختیار مادران قرار می‌دهد. شما از طریق وب سایت می‌توانید مددکاران شیردهی را پیدا کنید که می‌توانند از طریق تلفن یا ایمیل به شما راهنمایی انفرادی ارائه نمایند. شما همچنین می‌توانید از طرف گروه مددکاران شیردهی در فیسبوک کمک دریافت نمایید.

↔ [Unicef UK Baby friendly Initiative](https://UnicefUKBabyfriendlyInitiative.org) برگه‌های اطلاعاتی را درباره تغذیه با شیر مادر و شیر خشک برای والدین به چندین زبان منتشر کرده است.



غذا و وعده‌های غذایی برای نوزادان  
IS-2553

**Helsedirektoratet**  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)