



Dari/  
Afghanistan

# غذا و اوقات غذا برای نوزاد



Helsedirektoratet  
Norwegian Directorate of Health

# محتویات

## ← صفر تا شش ماه

3	مقدمه
6	اولین سال مهم
8	شیر مادر – بهترین غذا
9	شیر دادن
11	توصیه به شما که شیر میدهید
11	توصیه به شما که شیر میدهید
12	شیر کافی؟
12	شیر بسیار زیاد؟
14	غذای صحی و متنوع
14	غذای گیاهی
17	الکول، کافئین، و ادویه
18	جاگزین شیر مادر
21	ویتامین دی
22	کودک به غذای بیشتر نیاز دارد؟
25	کودک شش ماه میگردد
25	با مقادیر کوچک غذا آغاز کنید
26	غذای شام
26	غذای اطفال و غذا با نان
29	خریطة های پلاستیکی حاوی غذای کوبیده شده
29	غذایی که شما باید برای دادنش صبر کنید
31	اگر کودک در برابر غذا عکس العمل نشان دهد
31	آلرژی غذایی و حساسیت در برابر غذا
32	چالش های خرد و بزرگ
32	استفراق
32	قبضیت
35	اسهال
35	اطفالی که زیاد چاق میگرددند
35	کودکان کم خور
36	توصیه برای رشد صحی و انکشاف وزن
38	منحیث یک فامیل با هم غذا بخورید
39	بیشتر مطالعه نمایید

عنوان: غذا و اوقات غذا برای نوزاد

نمبر انتشار: IS-2553

نشر: ۲۰۱۶، تجدید نظر ۲۰۲۲

ناشر: Helsedirektoratet

تماس: Avdeling barne- og ungdomshelse

آدرس اینترنتی: [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)

دیزاین: Itera Gazette

عکس: Ole Walter Jacobsen

متأسفانه این کتابچه دیگر بصورت مکتوب قابل سفارش نیست.

با تشکر از تازه مادران، همچنان از نیو(Neo)، لونا(Luna)، والدین بیورگون(Bjørn Gunn) و سیمون(Simon)، و سگ شان بلانکو(Blanco)، که تصویر برداری شده اند.



در سال اول به کودک غذا های با غلظت ها و مزه متفاوت بدهید.

---

## والدین عزیز

این جزوه برای شماست که کودک نوزاد دارید. این جزوه در مورد غذا، اوقات غذا خوردن، مواد غذایی و مراقبت از کودک نوزاد در جریان سال اول زندگی کودک میباشد

پیشنهادات بر اساس توصیه های مسلکی رهنمای ملی تغذیه نوزادان بنا.  
این طرز العمل را میتوان در وب سایت ریاست صحتی نروژ

یافت [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer)

معلومات بیشتر در مورد شیردادن، غذای اطفال و تغذیه را میتوانید در  
صفحات دیگر اینترنتی که در این جزوه به آنها [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat)  
اشاره شده است، دریابید



## میدانستید که

- ← شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است، و کودک میتواند با مصونیت صرفاً از شیر مادرش در شش ماه اول زندگی کند. در صورتی که مادر و طفل دوست داشته باشند، میتوانند مکمل ویتامین-دی را به آن اضافه کنند.
- ← در صورتیکه به غذای دیگری به جز از شیر مادر نیاز باشد، جایگزین شیر مادر برای چهار ماه اول یگانه گزینه است.
- ← شیر دادن اگر برای مدتی باشد، بازهم برای مادر و کودک مفید است.
- ← کودک بعد از چهار ماهه گی، در صورتی که به غذای بیشتر از شیر مادر نیاز باشد، باید غذای جامد معرفی گردد.
- ← زمانی که کودک شش ماهه گردد، باید علاوه بر شیر مادر/شیر خشک، غذای های دیگر هم بخورد.
- ← در صورت امکان بایست کودک در تمام دوره یک سالگی اش از شیر مادر تغذیه کند. در صورتیکه مادر و کودک هر دو دوست داشته باشند، میتواند شیر دادن بیشتر از یک سال ادامه یابد.
- ← عاقلانه است که در مورد پیشنهاد های متذکره در رابط با طفل خود تان، با افراد صحتی صحبت کنید.

## اولین سال مهم

اساس لذت بردن از غذا، اشتها و عادت های خوب غذا خوردن در سال اول زندگی نهادینه میشود.

تعامل و روش متقابل میان کودک و والدین در رابطهء کودک بر وضعیت غذا خوردن و غذا تأثیر میگذارد. والدین، خواهران و برادران و کسانی دیگری که در اطراف کودک هستند، میتوانند برای او نقش مدل را داشته و ارزش ها و عادت آنها نسبت به غذا میتواند برای کودک ارزشی زیادی داشته باشد.

در صورت تمایل مادر و کودک، نوشیدن شیر مادربه اضافه ویتامین دی، برای نوزادان در شش ماه اول زندگی، مصئون و خوب است. بعضی از کودکان به مواد غذایی بیشتر، از صرفاً شیر مادر نیاز دارند. در آنصورت در چهار ماه اول میشود علاوه بر شیر مادر، جا گزین شیر مادر نیز داده شود مواد غذای جامد نباید پیش ازاینکه کودک چهار ماهه گردد، به او داده شود (به صفحه ۲۲ مراجعه نمایید). همه انواع غذا به جزء شیر مادر و جاگزین شیر مادر، شامه مواد غذایی جامد هستند.

کودکانی که قبل از وقت تولد شده اند، یا وزن شان در زمان تولد کم میباشد، میتوانند بر علاوه به مکمل های دیگر نیاز داشته باشند. در اینمورد شفاخانه رهنمایی خواهد نمود.

تقریباً از شش ماهگی به تدریج مواد غذایی جامد علاوه گردد غذای کودک بایست متنوع، اوقات صرف غذا منظم، و مقدار غذا متناسب به عمر و میزان فعالیت باشد. علاوه بر غذای صحتی و صرف مشترک غذا، فعالیت فیزیکی و مقدار کافی خواب، برای آنکه کودک به بهترین حالت بزرگ شده و انکشاف نماید و برای اینکه تمام فامیل خوب باشند، مفید است.



## شیر مادر – بهترین غذا

شیر مادر بهترین غذا برای نوزاد است. شیر دهی – همچنان شیر دهی کوتاه مدت هم برای شما که شیر می‌دهید و هم برای کودک تان مفید است.

### شیر مادر می‌دهد:

- مواد غذایی ای را که نوزاد نیاز دارد
- محافظت از عفونت
- کالزایی که برای انکشاف سیستم دفاعی مفید هستند
- هورمون ها و انزایم هایی که بر رشد فیزیولوژیک تأثیر می‌گذارند

شیر مادر برای انکشاف سیستم ایمنی و انکشاف مغز نوزاد مفید بوده و ریسک عفونت، ازدیاد وزن و مریضی شکر را تقلیل می‌دهد.

شیر دهی کامل باین مفهوم که نوزاد فقط از شیر مادر تغذیه میکند، نه از غذای دیگر و یا آب، به جزء مکمل های مانند ویتامین ها، مینرال ها یا دارو ها، در صورتی که نوزاد علاوه بر شیر مادر از جاگزین شیر مادر هم استفاده کند، شیر دهی کامل نیست.

تا زمانی که کودک رشد کند و از تغذیه با شیر مادر لذت ببرد، و تا زمانی که مادر از شیر دادن لذت ببرد، هیچ دلیلی وجود ندارد که در شش ماه اول به کودک غذا و نوشابه دیگری به جزء از شیر مادر داده شود. در این مدت زمان شیر مادر همه مواد مغذی و مایعاتی را که کودک نیاز دارد، به استثنای ویتامین دی، به او می‌دهد. اگر مواد غذایی شما گیاهی باشد، کودک به مکمل غذایی میتواند نیاز داشته باشد. در صفحه ۱۴ بیشتر بخوانید. کودک به گرفتن آب بیشتر حتی در اقلیم گرم، نیاز ندارد.





## شیر دادن

بعضی از مادران قبل از آنکه از شفاخانه به منزل بروند، به شیر دادن آغاز مینمایند. برای بعضی ها این امر زمان بیشتر میبرد. هر چه نوزاد بیشتر زیر پستان قرار بگیرد، تولید شیر بیشتر تحریک میگردد.

شیر دادن سبب نزدیکی و تماس پوست بدن بین مادر و نوزاد میگردد. در مادر شیر دادن، سبب میشود که رحم بعد از زایمان خودش را سریعتر جمع کند، عادت ماهوار دیر از سر گرفته میشود و وزن ساده تر میتواند به حالت نورمال برگردد. اگر شیر دادن خوب پیش برود، سبب جلوگیری از افسردگی بعد از ولادت میگردد. در دراز مدت، شیر دادن ریسک ابتلا به سرطان پستان، سرطان تخمدان، مرض شکر نوع دو، و امراض قلب و عروق را در مادر تقلیل میدهد. بر علاوه شیر دادن سازگار با محیط زیست بوده، بیشتر صحتی و عملی است و هیچ خرچی بر نمیدارد.



شیر دادن به حالت خوابیده به پهلو: شما و کودک به پهلو و نزدیک به همدیگر میخوابید.



شیوه کلاسیک حالت گهواره ای: رو به رو (شکم در برابر شکم)



حالت بغلی (دوگانگی) شیر دادن: کودک در پهلو زیر دست.

## توصیه به آنهایی که شیر میدهند

نوزادان بایست خود شان زمانی که تمایل دارند، شیر بنوشند (خود تنظیمی)، ولی بعضی ها آنقدر خواب آلود اند که بایست برای تغذیه تحریک گردند

به نوزادان بایست به دفعات شیر داده شود. اوقات تغذیه میتواند در هم بیامیزد و بیشتر " دوره های شیر دهی" باشد تا زمان های منفصل تغذیه. معده در زمان های اول بسیار کوچک است. در هفته های اول شیر دادن از ۸ تا ۱۲ بار یا بیشتر از آن در یک شبانه روز معمول میباشد. بعد از آن برای بسیاری دفعات شیر دهی به تدریج تقلیل می یابد. اگر وزن کودک به صورت نارمل زیاد گردد، به آنها غذای کافی میرسد. مشکل است دانسته شود که یک کودک هر بار چه مقدار شیر مینوشد. به احتمال زیاد آنها ۶ تا ۸ دسی لیتر شیر در یک شبانه روز مینوشند.

در صورتی که مشکلی در شیردهی به وجود آمد یا رهنمایی میخواهید، حین ویزیت در منزل یا در مرکز صحتی با یک ماما یا نرس صحتی گپ و گفت بزنید.

مشوره، رهنمایی و فلم را در [Helsenorge.no/spedbarnsmat](http://Helsenorge.no/spedbarnsmat) بیابید.

مشوره و رهنمایی های شخصی [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no) همچنان میتوانید از طریق خوب دریافت کنید .

### حالت شیر دهی مناسبی داشته باشید

چندین حالت خوب برای شیردهی وجود دارد. جهت یافتن آنچه برای تان مفید است، شیوه مختلف را آزمایش کنید. طفل را نزدیک بدن خود، و بصورت شکم به شکم قرار بدهید. بینی کودک باید برابر به ارتفاع نوک سینه قرار گیرد. با نوازش نوک سینه بر روی بینی طفل، عکس العمل جستجوی طفل تحریک میشود. این سبب میگردد که کودک دهنش را بزرگ باز کرده و دهنش را درست در اطراف نوک سینه وهاله پستان قرار بدهد. حالت درست در زمان خوردن شیر سبب میگردد که کودک بدون آنکه نوک پستان مادر زخم گردد، شیر بنوشد.

## شیر کافی؟

تولید شیر با مکیدن کودک تحریک گردیده و شیر از پستان دوشیده میشود. اگر کودک علامت دهد که به شیر بیشتر نیاز دارد، بطور مثال اگر زیاد استفراق کند، و یا اگر مدت زمان کوتاه بعد از شیر خوردن دفعه قبل از خواب بیدار گردد - شما میتوانید به دفعات بیشتر بیشتر شیر بدهید، به گونه ای که تولید شیر بیشتر گردد. به این افزایش شبانه روزی شیر میگویند و میتواند چند روزی را در بر گیرد.

بعضی اوقات نوزادان به سینه کمتر علاقه نشان میدهند، یا تولید شیر کاهش پیدا میکند. پس مهم است که به شیر دادن با دفعات بیشتر ادامه داده و با هر بار تغذیه با هر دو پستان شیر بدهید. تولید شیر به روال عادت بیشتر میگردد.

## شیر بسیار زیاد؟

اگر بیشتر از مقداری که کودک شیر می نوشد، شیر داشته باشید، میتوانید شیر را با شیر کش کشیده و برای مصرف بعدی آنرا منجمد کنید. شیر تازه مادر را میتوان در این شرایط حفظ کرد:

← تا چهار ساعت در دمای اتاق

← حداکثر تا چهار روز در انتهای یخچال و در دمای حداکثر +4 درجه

سانتی گراد

← شش ماه در فریزر -18 درجه سانتی گراد

معلومات بیشتر در مورد حفظ شیر مادر را در [Helsenorge.no/spedbarnsmat](http://Helsenorge.no/spedbarnsmat) بخوانید.

با کمال میل میتوانید شیر اضافی را به نوزادان به شفاخانه اهدا کنید.

از تمام بانک های شیر مادر در ناروی یک بر آورد دارد. [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no)

در اینجا شما همچنان معلومات در مورد شیوه هایی که تولید شیر را تقلیل دهد. میتوانید دریابید، در صورتیکه این مسأله برای شما یک معضل باشد.



شیر دادن در حالت به پشت خوابیدن: به پشت خوابیده و کودک را با شکمش بر روی شکم تان قرار دهید.



این عمل غیر ارادی مکیدن را در کودک تحریک می نماید.



حالت تعدیل شده گهواره ای: پشت کودک را تکیه بدهید.

## غذای مفید و متنوع برای مادر

خانم های شیر ده، باید غذا ها و نوشیدنی های مفید و متنوع میل کرده و توصیه هایی معمولی در مورد غذا برای افراد دیگر در جامعه را رعایت کنند

اگر شما ماهی با اسید چرب بخورید یا مکمل اومیگا - ۳ ، مصرف نمایید (بشکل های روغن ماهی کاد، یا روغن آلجی و یا مکمل دیگری)، این کار مقدار اسید چربی اومیگا - ۳ در شیر مادر را افزایش خواهد داد. این اسید های چرب برای انکشاف مغز و سیستم عصبی کودک اهمیت دارد. به دلیل اینکه حاملگی ذخایر آهن بدن را به تحلیل می برد، باید مطمئن شد که در جریان شیر دهی، به اندازه کافی آهن می گیرید. منابع خوب آهن عبارتند از زیرمجموعه غلات کامل، لوبیا، عدس، نخود، آجیل، دانه ها، گوشت و ماهی. گرفتن ویتامین سی، سبزیجات و میوه در وعده های غذا، جذب آهن را زیاد نموده و مقدار ویتامین سی را در شیر افزایش میدهد. تشنگی معیار خوبی است برای اینکه شما چقدر نیاز دارید بنوشید. نوشیدنی های مناسب عبارتند از آب، آب میوه، چای تهیه شده از عصاره میوه های خالص به شمول گل سرخ، نوشیدنی های شیر کم چرب و نوشیدنی های گیاهی. اگر شما از نوعی تشخیصی از غذا مانند ماهی / یا لبنیات کم مصرف میکیند، میتوانید به مکمل غذایی نیاز داشته باشید. در زمان شیر دادن به نوع از غذا هایی که بایست شما بیشتر متوجه آن باشید که آن ها را زیادتیر مصرف کنید، بیشتر مطالعه کنید [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no).

### غذای گیاهخواری و گیاهی

غذاهای گیاهخواری و گیاهی متنوع و پیچیده میتواند ضرورت به اکثر مواد مغذی را زمان شیردهی ویتامین B12، پوشش بدهد. تاهنوز ضرورت به مکمل های غذایی خاص، بطور مخصوص ویتامین وید وجود دارد. بنا، روزانه یک قرص مولتی ویتامین معدنی و بر علاوه آن امگا 3 گیاهی (روغن D جلبک) مصرف نمایید.

بیشتر بخوانید: «رژیم گیاهخواری و رژیم گیاه زمان شیردهی» در [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no).



یک غذای صحی و متنوع هم برای مادر و هم برای کودک در دوره شیر دهی مفید است.



اگر شما الכול نوشیده اید از یک بزرگ سال دیگر برای مواظبت از کودک کمک بگیرید.



چای میوه انتخاب کنید، ولی نوشیدنی گرم را از دسترس کودک دور بگذارید.



## الکل، دود نیکوتین، کافئین، دمنوش های گیاهی و دوا

الکل، نیکوتین، کافئین، مواد مخدر، سموم گیاهی موجود در دمنوش های گیاهی و بسیاری از دواها به شیر مادر منتقل میشوند و میتوانند بر طفل تأثیر بگذارند. دارو ها به ندرت سبب می شوند جلو شیر دادن را بگیرند. نزد داروخانه، پزشک، در [Tryggmammamedisin.no](http://Tryggmammamedisin.no)، یا در داروخانه مشاوره بگیرید.

کافئین وارد شیر مادر میشود و میتواند بر طفل تأثیر بگذارد. حداکثر یک تا دو فنجان قهوه یا سه تا چهار فنجان چای سیاه در روز بنوشید. دمنوش های گیاهی، چای رویوس و دمنوش های شیردهی میتوانند حاوی سموم گیاهی (آلکالوئیدهای پیرولیزیدین) باشند که میتوانند وارد شیر مادر شده و اثرات مضر بر طفل داشته باشند. مطمئن ترین کار این است که تا حد امکان از این نوعیت چای پرهیز کنید و در عوض چای گل رز یا چای تهیه شده از عصاره میوه های خالص را برگزینید.

در شش هفته اول بعد از وضع حمل از نوشیدن الکل خودداری نمایید، و بعد از آن مقدار الکل خود را محدود نمایید. بعد از مصرف یک گیلان واین / بیر تا یک پیمانه الکحول، باید سه ساعت تا شش ساعت شیر دادن کودک صبر کنید. غلظت الکحول در شیر برابر به میزان سرعت الکحول در شما تقلیل می یابد. الکحول در شیر ذخیره نمیگردد. به این لحاظ قبل از آنکه دوباره شیر بدهید، ضرور نیست که شیر را پمپ کرده و دور بریزید (مگر اینکه شیر شما سر کند). الکحول میتواند کودک را بیشتر خواب آلود ساخته و، همچنان میتواند که سبب گردد کودک بخوابد و کم اشتها تر گردد. این میتواند تأثیر منفی بر رشد کودک داشته باشد.

مخصوصاً شما و همچنان شریک زندگی شما باید از کشیدن سگری و نسیوار اجتناب نمایید. اگر قادر نیستید ترک نمایید، با آن هم شیر دادن مطلوب است، زیرا تأثیرات صحتی شیر دادن بسیار بیشتر و مهم تر است. تا حد امکان بین سیگار کشیدن/مصرف کردن و شیردهی زمان بگذارید. در صورتی که شما یا همسرتان سیگار میکشید یا تنباکو «snus» مصرف مینمایید، نباید با طفل در یک تخت خوابید. در بروشور «[Trygt.sovemiljor.for.spedbar.net](http://Trygt.sovemiljor.for.spedbar.net)» (محیط خواب مسئول برای طفل تازه متولد شده) بیشتر بخوانید. وسایل کمکی خوبی برای قادر شدن به ترک اعتیاد پیدا میشود. بیشتر بخوانید. [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) در.

## جاگزین شیر مادر

در صورتیکه شیر دادن ممکن نباشد، جاگزین شیر مادر از زمان تولید داده میشود. در صورتیکه به کودک شیر داده شود، ولی نیاز به غذای بیشتر باشد، باید در چهار ماه اول تولد کودک، همراه با شیر مادر فقط جاگزین شیر مادر داده شود

اگر کودک جاگزین شیر مادر بنوشد، آنرا تا یک سالگی ادامه بدهید با کمال میل، بر علاوه جاگزین شیر مادر، شیر مادر هم بدهید. کودکی که تنها جاگزین شیر نادر میگیرد، باید از چهار ماهگی با غذای جامد هم آشنا گردانیده شود تا با مزه های مختلف آشنا گردد. جاگزین شیر مادر همپیشه مزه ای یکسان دارد، ولی مزه شیر مادر متناسب با غذایی که مادر میخورد تغییر مینماید.

جاگزین شیر مادر به گونه ای ساخته شده است که تا حد ممکن مزه اش شبه مزه شیر مادر باشد. حاوی تمام مواد مغذی ضرور است، لیکن فاقد محتوای فعال شیر مادر است که میتواند برای صحتی طفل تاثیر مثبت داشته باشد. بناء حتی مقداری شیر مادر همراه با بدل شیر مادر برای طفل مفید است. درمورد اطفالی که به دلایل مختلف نمیتوانند شیر مادر دریافت کنند، بدل کردن شیر مادر بدل مناسبی است که به طفل جواز میدهد تا بطور کامل طبیعی رشد کند.

همچنان کودکانی که جاگزین شیر مادر مینوشند باید، خودشان تصمیم بگیرند چه زمانی میل دارند غذا بگیرند. پس متوجه علایمی که کودک میدهد، باشید. کودک را تنگ در آغوش بگیرید، با کمال میل جلد در برابر جلد. بوتل را در حالت افقی مناسب نگهدارید، تا کودک بتواند به سهولت در هنگام خوردن (که با عنوان "تغذیه آهسته از بوتل شیر") وقفه بگیرد. هنگامی که طفل احساس سیری می نماید غذا دادن را توقف نمایید. اگر شیر چوشک بدهید، از سر چوشکی استفاده کنید که سوراخ های کمتری داشته باشد، به گونه ای که کودک باید تلاش نماید تا شیر بیاید، همانگونه ای از از پستان شیر می مکد.

متن ها و فلم های مربوط به تمیز کردن شیشه و تجهیزات، تهیه بدل شیر مادر و تغذیه با شیشه را در [Helsenorge.no/spedbarnsmat](http://Helsenorge.no/spedbarnsmat) ببینید.



بوتل را در حالت افقی مناسب نگهدارید، تا کودک بتواند به سهولت مقدار شیر را کنترل کند.



نزدیکی و تماس با چشم ارتباط احساسی را ایجاد میکند.



تا زمانی که شیر دادن جا بیفتد، تغذیه با پیاله بدیل خوبی برای غذا دادن با بوتل شیر است.



در شیر مادر مقدار کمی ویتامین دی موجود است، بنابراین تمام کودکان نیاز به مکمل ویتامین دی دارند.

## ویتامین دی

**اطفالی که با شیر مادر تغذیه میشوند باید مکمل های ویتامین دی دریافت کنند. اطفالی که صرف شیرخشک دریافت میکنند ضرورتی به مکمل ندارند.**

توصیه میشود که اطفال روزانه ده میکروگرم ویتامین دی دریافت کنند. ویتامین دی جهت جذب کلسیم در روده ضرور است. اطفال برای رشد استخوان های خود به کلسیم ضرورت دارند. مکمل های ویتامین دی را میتوان بشکل قطره ویتامین دی ارائه کرد. اسپری ویتامین دی را همچنان میتوان مصرف نمود. در دهان طفل اسپری شود. طرزالعمل های روی پکیج بندی را دنبال نمایید. روغن کبد ماهی منحصی مکمل توصیه نمیشود.

**اطفالی که صرف شیر مادر دریافت میکنند (تغذیه کامل با شیر مادر)** اطفالی که بطور کامل از شیر مادر تغذیه میکنند به مکمل های ویتامین دی ضرور دارند. شیر مادر حاوی ویتامین دی کمی است. حدوداً از یک هفتگی مکمل های ویتامین دی معادل ده میکروگرم ویتامین دی در روز بدهید. قطره ویتامین دی یا اسپری ویتامین دی مصرف کنید و طرزالعمل روی پکیج بندی را دنبال نمایید. در صورتی که پنج قطره حاوی ده میکروگرم ویتامین دی باشد، پنج قطره در روز تجویز میشود.

### اطفالی که صرف شیرخشک دریافت میکنند

در صورتی که طفل بطور کامل با شیر مادر تغذیه شود، ضرورتی به مکمل ویتامین دی ندارد. شیرخشک حاوی ویتامین دی است. در صورتی که طفل روزانه هفت دسی لیتر شیرخشک یا بیشتر دریافت کند، ویتامین دی کافی از شیرخشک دریافت مینماید. در هفت دسی لیتر شیرخشک ده میکروگرم ویتامین دی وجود دارد. ویتامین دی هم از شیرخشک و هم از مکمل ها ممکن است بیش از حد باشد.

### اطفالی که هم شیرمادر و هم شیرخشک دریافت میکنند

در صورتی که طفل هم شیر مادر و هم شیرخشک را دریافت کند، ممکن است به مکمل ویتامین دی ضرورت داشته باشد. اینکه طفل چه مقدار مکمل باید دریافت کند بستگی به میزان بدل شیر مادر دارد که طفل در روز دریافت میکند.

- ← در صورتی که طفل روزانه یک تا سه دسی لیتر شیرخشک دریافت میکند، پنج قطره ویتامین دی در روز (ده میکروگرم ویتامین دی) یا یک دوز اسپری در روز به وی بدهید.
- ← در صورتی که طفل روزانه چهار تا شش دسی لیتر شیرخشک دریافت میکند، سه قطره ویتامین دی (شش میکروگرم ویتامین دی) یا سه تا چهار دوز اسپری در هفته به وی بدهید. در دهان طفل اسپری شود.
- ← در صورتی که طفل هفت دسی لیتر شیرخشک یا بیشتر در روز مصرف نماید، کدام مکملی داده نمیشود.

اطفال والدین از آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین در میان سائر کشورها مکمل های ویتامین دی رایگان را در مرکز صحتی دریافت میکنند.

### حداکثر دریافت ویتامین دی (به مرور زمان نباید از آن تجاوز کرد)

- ← ۲۵ میکروگرم در روز برای اطفال ۰ تا ۶ ماهه.
- ← ۳۵ میکروگرم در روز برای اطفال ۶ تا ۱۲ ماهه.

بناء از دادن مکمل های حاوی ویتامین دی بیشتر خودداری نمایید.

### پوره با ویتامین دی

پوره تولید شده صنعتی که جهت آماده مصرف شدن صرف ضرورت به اضافه کردن آب دارد، حاوی ویتامین دی است. حتی با مصرف زیاد پوره (سه وعده در روز = ۶ میکروگرم ویتامین دی در روز) و مصرف زیاد شیرخشک (ده دسی لیتر در روز = ۱۵ تا ۱۷ میکروگرم ویتامین دی در روز)، کدام فردی از ۲۵ میکروگرم ویتامین دی در روز تجاوز نخواهد کرد. بناء ضرورتی به تنظیم مقدار قطره ویتامین دی پس از مصرف پوره نیست. در کدام صورت باید از مصرف بیش از ۲ تا ۳ وعده غذایی پوره در روز خودداری شود تا رژیم غذایی متنوع باشد.

## کودک به غذای بیشتر نیاز دارد؟

در مورد اطفالی که صرف شیر مادر (تغذیه کامل با شیر مادر) دریافت میکنند، تا شش ماهگی طفل دلیلی جهت آغاز غذای سائری ندارد، تا زمانیکه طفل از منحنی رشد خود پیروی کند و مادر بخواهد بطور کامل با شیر مادر تغذیه کند.

- در صورتی که طفل به غذای بیشتری ضرورت دارد، ابتدا مساعی نمایید با شیر دادن بیشتر و از هر دو سینه، مقدار شیر مادر را افزایش دهید. در صورت عدم موفقیت، باید برعلاوه شیر مادر، غذای سائری همچنان به طفل داده شود.
- ← زیر چهار ماه: برعلاوه شیر مادر به طفل شیرخشک بدهید. غذای جامد نباید قبل از چهار ماهگی داده شود. قبل از آن، هضم و کلیه ها به اندازه کافی بالغ نیستند.
  - ← بیش از چهار ماه: ارزیابی کنید که طفل جهت غذا های جامد آماده است یا نه. در صورتی که طفل آماده است، به جای شیرخشک، غذای جامد بدهید تا طفل به طعم ها و بافت های مختلف عادت کند.

متون و فلم هایی را در [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) ببینید که چطور میتوانید تعیین کنید طفل گرسنه است، شیر کافی دارید و چطور میتوانید تولید شیر را افزایش دهید.

---

### علائمی که نشان میدهند کودکان قبل از شش ماهگی به غذای بیشتر

#### نیاز دارد:

- ← رشد نا کافی و اضافه نشدن وزن
- ← طفل حتی پس از شیردهی همچنان گرسنه به نظر میرسد

#### علائمی که کودک میتواند از پس غذا های جامد بر آید:

- ← کنترل خوب سر
- ← بتواند بنشیند و خودش را به جلو خم نماید
- ← بتواند غذا را بگیرد و تلاش نماید آنرا به دهنش بگذارد
- ← میتواند غذا را بگیرد و مساعی نماید آن را به دهان بیاورد



کودک میتواند بنشیند و خودش را به جلو بکشد.



کودک میتواند غذا را گرفته و به دهانش بگذارد.



بگذارید کودکان در زمان صرف غذا فعالانه سهم بگیرند.





## کودک شش ماهه می‌گردد

زمانی که نوزاد شش ماهگی را پوره نمود، برای تأمین انرژی و مواد غذایی، علاوه بر شیر مادر یا جایگزین شیر مادر به مواد غذایی جامد ضرورت دارد.

نوشیدن شیر مادر بعنوان مهمترین غذا در سال اول زندگی یا بیشتر از آن برای نوزاد مفید است. به این دلیل دادن شیر مادر به کودک را با آنکه کودک مواد غذایی دیگر هم بگیرد، ادامه دهید. غذای جامد به تدریج به کودک داده شده و مقدار آن متناسب به نیاز و علامات کودک افزایش یابد. برای کودکانی که شش تا هشت ماهه هستند، دو-سه وعده غذا در روز مناسب است. از زمانی که کودک نه ماهه میشود، میتوانند ۳-۴ وعده غذا در روز و اگر نیاز باشد، ۱-۲ بار در وسط غذا های اصلی، بگیرد

### با مقادیر کوچک غذا آغاز کنید

وعده های اول غذا میتوانند فقط اندازه یک قاشق چایخوری باشد. زمانی که کودکان غذای تازه ای میگیرند، باید حواس شانرا به کار گیرند. باین دلیل وقت کافی گذاشته و بگذارید کودک غذا را دیده، بو کرده و مزه نماید. کودکانی که به خوردن غذای جامد آغاز کرده و با غذا های گوناگون با مزه های متفاوت عادت مینمایند، در دوره های بعدی کودکی کمتر باریک بین (در مورد غذا) میگردند.

هیچ قانون مشخصی وجود ندارد که کودکان با کدام نوع غذای جامد آغاز کنند. در ابتدا باید غذا خوب کوبیده شده و تقریباً آبگین باشد. آغاز با غذای آبگین اطفال، کچالوی کوبیده شده یا سبزیجات که میتواند با شیر مادر یا جایگزین شیر مادر مخلوط گردد، تقریباً طبیعی است. به کودکان انواع مختلف غذا تعارف کرده و چندین بار تعارف کنید.

اگر کودک متمایل نباشد، چند روزی معطل کرده و دو باره امتحان کنید. هیچگاه غذایی را به زور بر کودک تحمیل ننمایید. بگذارید کودکان در زمان صرف غذا فعالانه سهم بگیرند. یک ترکیب خوب اینست که کودک هم خودش غذا بخورد و هم با قاشق به او غذا داده شود.

## غذای شام

در نهایت، قسم های خورد پوره سیب زمینی و سبزی جات را میتوان با لوبیا، عدس، نخود، توفو، مرغ، گوشت، ماهی مکمل نمود. آرزمان کودک غذایی میخورد که پروتین داشته و از نظر داشتن مواد غذایی کامل است. سبزی جات ویتامین های ارزشمندی را تامین میکنند و منحصث مثال هویج، شلغم، گل کلم، کلم بروکلی و نخود سبز مناسب هستند. نه عوض کچالو، میتوان برنج یا ماکرونی سبوس دار داد. با کمال میل مقدار کمی روغن نباتی – یا روغن را با غذا مخلوط کنید. از نمک و غذای نمک دار بپرهیزید، چون هنوز گرده های کودک بصورت کامل تکامل نیافته اند.

## غذای اطفال و غذا با نان

کودکان با یک ذخیره ای از آهن در بدن شان تولد میگردند. شیر مادر مقدار کمی آهن دارد، و بعد از تقریباً شش ماه ذخیره آهن کودک، تقلیل می یابد. اولین غذا به آن دلیل باید مقدار کافی آهن داشته باشد. اگر شما گروت (غذای اطفال) را خودتان تهیه مینمایید، سعی کنید از آرد که حاوی مقدار زیاد آهن است، استفاده نمایید. تغییر در انواع مختلف حبوبات. به غذا های اطفال که بصورت صنعتی تهیه نگردند، بصورت معمول آهن افزوده میشود.

غذا با نان زمانی به کودک داده شود که کودک بتواند پارچه های نان را بجود. آنان سبوس دار با مارگارین گیاهی نرم و مواد غنی از آهن، به شمول کره بادام زمینی، سائر کره های آجیل ها، خمیر گیاهی، رب لوبیا، رب عدس، هوموس، گوشت بدون چربی و ماهی را مصروف نمایید. کودکان به گذاشتن چیز های شیرین چون مربا و چاکلیت بر روی نان نیاز ندارند. غذا های اطفال و غذا با نان که دارای مقدار زیاد ویتامین سی هستند، جذب آهن را زیاد میسازد. مثال آنها عبارت اند از مالت، کیوی، توت زمینی، شلغم، دله، گلپی، و گلپی سبز.





بگذارید کودکان از حواس شان استفاده نمایند. ببینند - لمس کنند - مزه کنند.



به کودکان انواع مختلف غذا تعارف کرده و چندین بار تعارف کنید

### خریطة های پلاستیکی حاوی غذای کوبیده شده

غذا های آماده شده برای اطفال، در خریطه های موسوم به خریطه های حاوی غذای کوبیده شده ، میتواند یک راه حل عملی برای سفر و یک دیگر گونی در برابر غذا های روزمره باشد، ولی خریطه های حاوی غذا نبایدت زیاد جا گزین غذای معمولی گردد. غذا های آماده شده برای اطفال، در خریطه های موسوم به خریطه های حاوی غذای کوبیده شده ، میتواند یک راه حل عملی برای سفر و یک دیگر گونی در برابر غذا های روزمره باشد، ولی خریطه های حاوی غذا نبایدت زیاد جا گزین غذای معمولی گردد. کودک همچنان تجربه احساس بوی، شکل و رنگ غذا را نمیتواند کسب نماید. علاوه براین، طفل ممکن است مقدار زیادی انرژی (کالری) غیر ضروری را در یک دوره کوتاه جذب نماید و این کار ممکن به اضافه وزن او کمک کند. خریطه های غذا با محتویات شیرین میتواند برای دندان ها مضر باشد.

### غذایی که شما باید برای دادنش صبر کنید

بعضی از انواع غذا هایی هستند که شما باید برای دادن به کودک صبر نمایید. کودکان زیر یک سال نباید شیر گاو معمولی را بصورت نوشیدنی یا در غذای کودک بگیرد، زیرا شیر گاو مقدار کمی آهن دارد. مقدار کمی شیر گاو میتواند در پختن غذا در مراحل اولی استفاده گردد، از سن ده ماهگی. ازین عمر میشود به کودکان قدری ماست و یا شیر ترش داد (تقریباً ۵، ۰ دیسی لیتر در روز). کودک از سن یک سالگی تا آنجایی که بصورت نورمال رشد کند، میتواند شیر کم چربی یا شیر چربی گرفته شده بگیرد.

در سال اول تولد باید از هر گونه استفاده از عسل به دلیل خطر مریضی خطرناک بوتولیسیم نوزادان، اجتناب گردد. به کودکان همچنان نباید از سبزیجاتی که مقدار زیاد نیترات دارند، مانند پالک ، لبلبو ، روکولا و گزنه داده شود. از غذا های سخت و کوچک مانند انگور، مغزیات، مومپلی و ذرات سبزیجات خام /میوه جات باید اجتناب گردد، زیرا میتواند در مسیر تنفس بند بماند. از شیر برنج، کیک برنج اجتناب کرده و با میخک و کشمش احتیاط کنید.

در [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) درمورد نوعیت غذایی که باید مراقب آن باشید بیشتر بخوانید.



## اگر کودک در برابر غذا عکس العمل نشان دهد

زمانی که کودک غذایی میخورد که قبلاً نخورده است، به سادگی میتوانند اسهال و یا قبض گردند که عارضه های ذیل را در قبال دارد

نالش کردن، بخار در روی جلد یا عکس العمل ها در مجاری تنفسی میتواند علامی باشد بر اینکه کودک نمیتواند نوع خاصی از غذا را تحمل کند.

### آلرژی غذایی و حساسیت در برابر غذا

عین این توصیه ها در مورد شیر مادر و آغاز زمان تغذیه با دیگر غذاها، بدون توجه به خطر آلرژی و یا حساسیت در برابر غذا، شامل حال همه کودکان گردد. علی الرغم ریسک بالای آلرژی، مقدار استاندارد شیرخشک (اگر والدین/یکی از خواهران یا برادران، آلرژی داشته باشد)، میتواند استفاده گردد. اگر آلرژی در برابر شیر گاو در کودک تثبیت شده باشد، توصیه میگردد که با همکاری با داکتر از دواخانه، جاگزین شیر مادر را که کاملاً تخییر شده باشد، برای نوشیدن و غذا پختن بدست آرید. در صورتیکه مادر شیر بدهد، باید مادر هم از شیر و پروتین های شیر گاو اجتناب نماید. عدم تحمل لاکتوز میان کودکان کمتر از یک سال نادر است.

تمام نوزادان باید در سال اول از غذا هایی که میتوانند تولید حساسیت کنند، بخورند: تخم، ماهی، شیر، مغزیات، بادام زمینی، صدف داران، سویا و گندم. این شامل حال کسانی که ریسک بالایی برای آلرژی دارند، نیز میگردد. در صورت داشتن ریسک بالای آلرژی در برابر بادام زمینی (کودکان با ایکسیم های جدی، آلرژی تخم مرغ یا هر دو)، باید امتحان اینکه آلرژی دارند، در همکاری با داکتر انجام گردد.

اگر آلرژی یا حساسیت در برابر غذایی توسط داکتر تأیید شده باشد، باید از آن غذا اجتناب صورت گیرد. در صورتی که شما (والدین) قصد حذف غذاهای مهم را دارید، با نرس صحتی یا داکترتان گپ و گفت بزنید.

# چالش های خورد و بزرگ

## استفراق

کودکان گرسنه سریع غذا خورده و مقدار زیادی هوا را می بلعند. هوا باید بیرون کشیده شود، ولی به خاطری که عضله ای مسدود کننده کیسه معده در سال های اول زندگی ضعیف است، بالا آوردن، میتواند یک مشکل باشد. یک عاروق خوب ضرور است تا کودک بتواند هوای اضافی را بعد از غذا خارج نماید. اینهم میتواند کمک کند اگر به گونه ای بخوابد که قسمت بالا تنه اش بلند تر باشد و آن قسمت تخت کودک که سرش را میگذارد کمی بلند تر باشد.

## قبضیت

شیر مادر سبب تولید فلورای خوب در روده و هاضمه خوب میگردد. کودکی که مکمل شیر نوشیده است در هفته های اول بک کثرت قضای حاجت مینمایند. بعداً اکثریت هر روز رفع حاجت مینمایند، این میتواند کمتر هم باشد. درمورد شماری از آنها، کدام بار بین یک تا دو هفته طول میکشد. در صورتی که طفل از منحنی وزن پیروی کند، ممکن است طبیعی باشد. در صورتی که طفل به درستی وزن خود را افزایش دهد و مسرور باشد، بدین معنی است که غذای کافی دریافت مینماید. میگردد کودکی که کاملاً از شیر مادر تغذیه میشود، نمیخواهد چیزی دیگری جزء شیر مادر و ویتامین ها بگیرد، باین سبب آب آلو و عصاره آسیاب شده و چیز های مشابه نیاز نیست.

زمانی که کودک جاگزین شیر مادر میگردد، قبضیت او معمولی است. آنزمان شما میتوانید نوعیت (جاگزین شیر نادر) را تبدیل کرده، یا از آب آلو، یا عصاره آسیاب شده استفاده کنید. زمانیکه طفل با غذای جامد شروع میکند، غذای غنی از فیبر و مایعات کافی از بیوست طفل جلوگیری میکنند. در غلات درشت، میوه ها، نوعیت های مختلف توت ها، سبزی جات، لوبیا، عدس، نخود، آجیل و دانه ها فیبر زیادی وجود دارد. به طفلتان نان با مقدار زیادی آرد سبوس دار، غلات و پوره تهیه شده از آرد سبوس دار، غلات پوست کنده یا پرک، برنج سبوس دار و ماکارونی سبوس دار بدهید. از دادن نان سفید یا مرغوب، بیسکویت، کیک، ماکارونی سفید و برنج سفید، شیرینی های تهیه شده از آرد ظریف خودداری کنید. غذای حاوی مقدار زیادی آرد سفید و شکر فیبر، ویتامین و مواد معدنی کمی دارد. فیبر مایع را در روده جذب میکند. به مدفوع حجم میدهد و آن را نرم میکند. حین تغذیه و بین آن به طفل آب بدهید. تحرک و فعالیت بدنی نیز جهت هضم غذا مفید است. در صورت بروز مشکل از مرکز صحتی سوال و پرسان نمایید.







## اسهال

اسهال، مدفوع آبگین و مکرر است. و اکثراً عفونت ویروس یا باکتری در روده عامل آن میباشد. در صورتی که طفل بیحال بنظر میرسد و مشکل صحتی کلی اش کاهش یافته و اسهال تداوم دارد، با داکتر با نرس صحتی به تماس شوید. کودک که اسهال باشد، بسیار زود آب وجودش کم میشود، باین دلیل مهم است که مایعات زیاد (شیر مادر، جاگزین شیر مادر، آب با آب سیب) به او بدهید، و احتمالاً از دواخانه مخلوط الکترولیت (نمکیات) به او داده شود. غذایی که مفید است عبارت است از سیب رنده شده، زردک کوبیده شده و برنج اند.

## کودکی که زیاد چاق میگردند

اگر کودک تنها از شیر مادر تغذیه کند، و وزنش بسیار زیاد شود، هیچ جای نگرانی نیست. نوزادان به خوبی میتوانند از شیر مادر چاق گردند، بدون اینکه خطر اضافه وزنی را در آینده افزایش دهد. برعکس مکیدن شیر از پستان از چاقی در سال های آینده کودکی جلوگیری مینماید.

اگر کودک بعد علاوه شدن غذای دیگری به غذایش، چاق گردد، مهم است که غذای صحتی و متنوع به اندازه ای درست، باو داده شود. کودک نباید لاغر شود. کم کم که کودک بیشتر حرکت میکند، افزایش وزن میتواند بطی تر گردد.

## کودکان کم خور

بعد از افزودن غذای دیگر اگر کودک کمتر از حد انتظار غذا بخورد، به راحتی میتواند تشویش بر انگیز میباشد. مخصوصاً برای کودکان کمخور مهم است که غذا صحتی و مغذی بوده و آهن کافی داشته باشد. اندازه غذا میتواند کم به نظر بیاید، ولی یک دیسی لیتر یا کمی بیشتر، اندازه کافی غذا برای اطفال ۶ تا ۱۲ ماهه میباشد.

به نوزاد بایست وقت کافی برای خوردن داده شود. کودک را در زمان مناسب قبل از غذا بیدار نمایید، به گونه ای که در وقت غذا خوب بیدار باشد. با کمال میل قدری روغن یا مسکه با غذای شام مخلوط کنید. سافت (نوشابه های شیرین)، بیسکویت و دیگر شیرینی باب حاوی مقدار کمی مواد غذایی بوده و اشتهای کودک را برای غذای مفید که برای بزرگ شدن و رشد به آن نیاز دارد، خراب مینماید.

## توصیه برای رشد صحتی و انکشاف وزن

- ← در تمام دوران سال اول تولد و ترجیحاً مدت بیشتر از آن شیر مادر بدهید
- ← در استفاده از جاگزین شیر مادر، توجه نمایید که مقدار پودر مطابق با دستورالعمل باشد، و هیچگاه جاگزین شیر مادر را آبگین نسازید
- ← به علایم کودک توجه نمایید م همچنان در زمانی که کودک جاگزین شیر مادر مصرف مینماید.
- ← کودکان را برای خوردن بیشتر از آنچه نیاز دارند، مجبور ننمایید.
- ← زمانی که کودک به غذای دیگری به جزء از شیر مادر یا جاگزین شیر مادر آغاز میکند، برای رفع تشنگی به او آب بدهید
- ← نوشیدن شیر مادر/ شیرخشک و آب مناسب سال اول است. اطفال زیر یک سال نباید چیز سائری برای نوشیدن داشته باشند
- ← میوه و نوعیت های مختلف توت ها را به جای میوه و نوعیت های مختلف توت ها در کیسه های فشرده یا منحیث آب میوه بدهید
- ← به طفل غلات درشت، سبزی جات، لوبیا، عدس و نخود بدهید
- ← از غذا های شیرین و چرب مانند کیک، کلوچه، آیسکریم، تنقلات اجتناب کنید
- ← ترغیب و تلاش نمایید که کودک بصورت فزیکتی فعال باشد
- ← روال های خوبی را با وعده های غذایی منظم و زمان خواب - بعد از شش ماهگی و با کلانتر شدن طفل ایجاد کنید.





## فامیل با هم غذا میخورند

وعده های خوب غذا شادی، بهم پیوستگی و لذت می آفریند.

فامیل ها میتوانند کوچک یا بزرگ باشند. بهر حالت خلق خوب و وقت کافی در وعده های غذا تجربیات مثبتی را فراهم نموده، اشتها را تحریک کرده، آموزش و اجتماعی شدن را سبب میگردد.

کودکان باید خود شان تصمیم بگیرند چقدر باید بخورند، ولی در ماه های اول خود تنظیمی، والدین آنها هستند که تصمیم میگیرند کودکان چه و چه زمان بخورند. برای کودکان شیر خوار، پستان هم غذا، هم امنیت و هم تسلی میدهد. زمانی که کودک کم کم غذای دیگر میخورد، به خاطر داشته باشید که غذا نباید به خاطر دادن تسلی یا جایزه استفاده گردد. اگر با غذا یا در زمان غذا مشکل جدی ای ایجاد گردد، باید از مرکز صحتی طالب کمک شوید.

هر روز با روال های ثابت و اوقات منظم برای صرف غذا، مصوونیت و روشن بینی میدهد. تشویق کردن و دادن پیام های مثبت در اوقات صرف غذا مشکلات را وقایه نموده و عادت های خوب غذا خوری را از طفولیت بنا می نهد.

بیشتر مطالعه  
نمایید

.....

← [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://Helsenorge.no/spedbarnsmat) متون و فلم هایی به لسان های مختلف درمورد شیردهی، شیرخشک، غذای جامد و مکمل های ویتامین در دسترس دارد.



← [Helsenorge](https://Helsenorge.no) همچنان توصیه هایی برای زنان شکم دار و شیرده درمورد رژیم غذایی، به شمول رژیم های گیاهخواری و گیاهی، معلوماتی درمورد استفاده از تنباکو snus، سیگار، الکل و دواها را در دسترس دارد.

← [Ammehjelpen.no](https://Ammehjelpen.no) توصیه ها و معلومات عملی را درمورد شیردهی به مادران ارائه میدهد. شما میتوانید "مددکاران شیر دهی" را پیدا کنید که میتوانند از طریق ایمیل یا تلفن شما را بصورت فردی راهنمایی کنند. شما همچنان میتوانید در فیس بوک از ammehjelpsgruppen کمک بگیرید.

← [Unicef UK Baby friendly Initiative](https://UnicefUKBabyfriendlyInitiative.org) بروشور های معلوماتی درمورد تغذیه با شیر مادر و شیرخشک جهت والدین به چندین لسان منتشر کرده است.

.....



غذا و اوقات غذا برای نوزاد  
IS-2553

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