

HEALTHY BEGINNINGS

خود غذا خوردن از همان ابتدا



انتظار ریخت و پاش را داشته باشید

یادگیری خود غذا خوردن توأم با ریخت و پاش است و نیاز به تمرین نوزاد و صبر شما دارد. برای کمک به تمیز کردن ریخت و پاش روی زمین یک حوله یا پارچه پهن کنید یا از یک پیش بند جیب دار استفاده کنید تا غذاهایی که می افتد را بگیرید. یک پارچه مرطوب (یا شستشوی نوزاد) پس از پایان غذا خوردن می تواند به تمیز کردن ریخت و پاش و دست های کثیف نوزاد کمک کند.

(نرمال است gagging غذا را پس دادن)

وقتی غذاهایی با بافت جدید به نوزاد داده می شود، به عنوان بخشی از فرآیند طبیعی یادگیری غذا خوردن یا برای پیشگیری از خفه شدن نوزاد ممکن است غذا را به بیرون بدهد یا سرفه کند. اگر این اتفاق افتاد خونسردی خود را حفظ کنید. اگر پس دادن غذا در موارد متعدد اتفاق افتاد یا شدیدتر شد با مراقبتگر بهداشتی نوزاد خود تماس بگیرید.

غذاهای که خود می خورید را به نوزاد بدهید

بافت غذایی که بقیه اعضای خانواده می خورند را برای کودک سازگار کنید.

غذاهایی مانند نان خامه ای نوبیان یا نان سوخاری برنجی کودک غذاهای فرآوری شده هستند که حاوی مواد مغذی

وقتی نوزادان به شش ماهگی می رسند می توانند غذاهایی با بافت های مختلف بخورند و خود غذا خوردن را شروع کنند. دورانی که به کودکان تنها غذاهای پوره شده با قاشق داده می شد به سرآمده است.

تنها به دادن غذاهای پوره شده اکتفا نکنید

وقتی نوزادتان خوردن غذاهای جامد را شروع می کند (در حدود شش ماهگی) غذاهایی با بافت های مختلف مانند پوره شده، له شده، ناصاف، تکه (خرد) شده، رنده شده، چرخ شده یا ریز ریز شده و تکه های کوچک غذاهای صاف که اغلب غذاهای انگشتی خوانده می شوند بدهید. غذاهای انگشتی را حتی می توان پیش از آنکه نوزاد دندان در بیاورد به او داد!

تحقیقات نشان می دهد که مهم است که بین سن شش تا نه ماهگی نوزاد را با غذاهایی با ترکیب های مختلف آشنا کرد. صبر کردن تا بعد از نه ماهگی ممکن است به موارد زیر منجر شود:

- مشکلات غذایی در سالهای بعد
- خوردن کمتر میوه و سبزیجات

خود غذا خوردن نوزاد

شما می توانید به نوزادتان کمک کنید که خود غذا خوردن را یاد بگیرد.

استقلال، مانند خود غذا خوردن، بخشی از رشد سالم نوزاد است. شما می توانید این را وقتی که نوزادتان قاشق یا تکه های غذا را برمی دارد که بخورد مشاهده کنید.

یادگیری با قاشق غذا خوردن زمان می برد و اغلب استفاده از انگشت ها برای خوردن راحتتر است.

ابتدا نوزادتان ممکن است تکه هایی از غذا را با مشت از بشقاب خود بردارد و در دهان خود بگذارد. آنها سپس غذا را با شست خود و انگشت اشاره برمی دارند.

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca


York Region

ناچیزی هستند و جایگزین مناسبی برای تکه های غذاهای سالم برای نوزاد نیستند.

می توانید همزمان غذاهای انگشتی و غذاهایی که با قاشق خورده می شوند را به نوزاد بدهید. اگر نوزاد به شما نشان داد که به خوردن غذا با قاشق علاقمند نیست، زمان آن است که فقط غذاهای انگشتی را به او بدهید که خود می تواند بخورد.

دادن غذاهای انگشتی را امتحان کنید

غذاهای انگشتی غذاهای نرم و تکه شده هستند که می توانند به راحتی برداشته شوند. علاوه بر غذاهایی که در پایین ذکر شده اند می توانید غذایی که خود می خورید را تکه کنید.

میوه و سبزیجات

- سبزیجات پخته تازه یا فریز شده
- سبزیجات کنسروی بدون نمک افزوده
- میوه های رسیده نرم یا سیب یا گلابی رنده شده
- میوه های کمپوت در آب یا آب میوه

غلات

- نُست سبوس دار، نان روتی، نان یا تورتیلائی مکزیکی
- غلات سبوس دار
- کیک مافین، پن کیک یا وافل های سبوس دار
- برنج، نودل برنجی یا انواع مختلف پاستا (ماکارونی)

گوشت و مواد جایگزین

- گوشت گاو، گوشت گوسفند، مرغ، بوقلمون (شامل گوشت چرخ شده) که در آب یا آب گوشت پخته شده اند
- ماهی تازه، فریز شده یا کنسروی (بدون استخوان)
- تخم مرغ (مثلا هم زده، املت، یا فرنچ تست)
- لوبیا و نخود پخته یا کنسروی که آب کشی شده اند
- توفوی سفت یا خیلی سفت

شیر و مواد جایگزین

- تکه های کوچک پنیر یا پنیر رنده شده

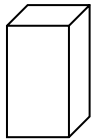
ترکیب غذا دادن با قاشق و غذاهای انگشتی

اگر به نوزاد خود با قاشق غذا می دهید بگذارید خود قاشقش را بردارد. می توانید با دست خود دست نوزاد را بگیرید و او را در بردن قاشق به سمت دهان کمک کنید.

Self-feeding right from the start - Farsi

خطر خفه شدن را پایین بیاورید

برای پایین آوردن خطر خفه شدن، مطمئن شوید که تکه های غذا نرم باشند و از نصف سانتی متر (یک چهارم اینچ) تا یک سانتی متر (نصف اینچ) بزرگتر نباشند. این اندازه برای دست های کوچک نوزادان آنقدر بزرگ هست که بتوانند تکه ها را با دست بردارند و آنقدر کوچک هست که خطر خفه شدن را پایین بیاورد.



یک سانتی متر (نصف اینچ)



نصف سانتی متر (یک چهارم اینچ)

همزمان با بزرگتر شدن نوزادان، می توانید تکه های غذا را در اندازه لقمه به او بدهید، اما باید نرم باشد.

از دادن غذاهایی مانند سبزیجات خام پرهیز کنید چرا که تکه های بزرگ ممکن است خرد شوند و باعث خفگی گردند.

اطلاعات بیشتر را کجا بیابید

برای کسب اطلاعات بیشتر و منابع مربوط به تغذیه از وبسایت york.ca/feedingkids دیدن کنید.

از طریق تماس با Ontario Telehealth به شماره 1-866-797-0000 یا با مراجعه به وبسایت unlockfood.ca با متخصصین رسمی تغذیه به رایگان صحبت کنید.

بازنشر با ذکر منبع بلامانع است. 2016