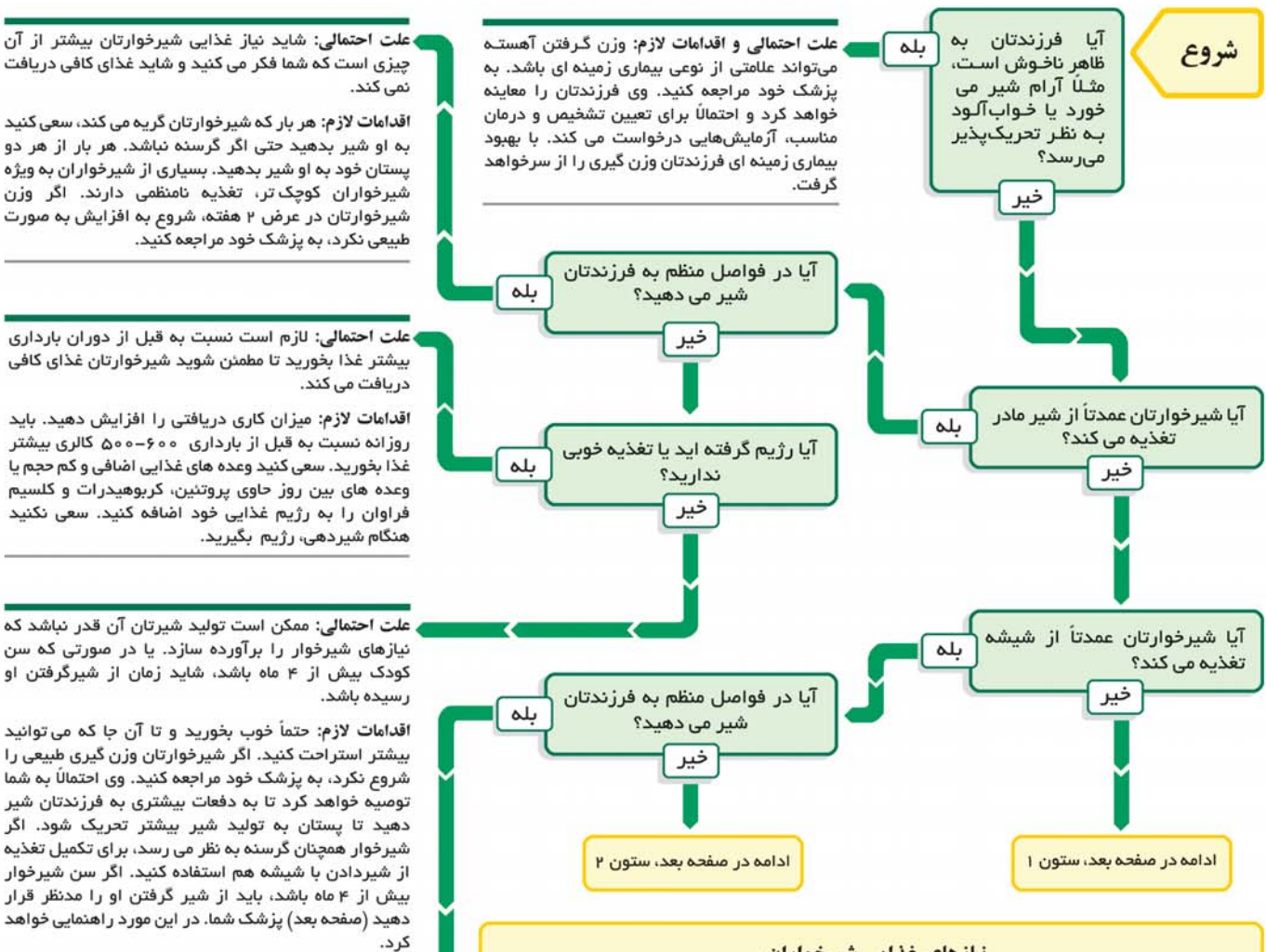


۷ وزن گرفتن آهسته

در مورد کودکان بزرگتر از یک سال به نمودار ۱۲، مشکلات رشد (صفحه ۷۲) مراجعه کنید. در صورتی که نگران هستید مبادا وزن گیری فرزندتان آهسته باشد، می توانید از این نمودار استفاده کنید. اکثر شیرخواران، مقداری از وزن هنگام تولد را در هفته اول زندگی از دست می دهند (به مبحث «کاهش وزن در نوزدان» در صفحه بعد مراجعه کنید) و معمولاً این امر جای نگرانی ندارد. پس از این مرحله، وزن شیرخوار باید بدون توقف و به صورت بی وقفه و منظم افزایش یابد. قد و وزن شیرخوار را مرتباً در درمانگاه های محلی اندازه گیری کنید و برای آن که هر مشکلی را بتوان در مراحل اولیه شناسایی کرد، مقدار رشد وی را روی نمودارهای رشد مشخص کنید (به مبحث «نمودارهای رشد» صفحه ۲۶ مراجعه کنید). رشد بدن در سال اول زندگی بیش از هر زمان دیگری است و در این مدت دستگاه های حیاتی بدن مثل دستگاه عصبی به سرعت در حال رشد و نمو هستند. به همین دلیل در این دوران بسیار پر اهمیت است (به مبحث «نیازهای غذایی شیرخواران» در همین صفحه مراجعه کنید).



نیازهای غذایی شیرخواران

رژیم غذایی مورد نیاز شیرخواران باید انرژی (کالری) و چربی زیاد و فیبر (سلولز) و نمک کم داشته باشد. این رژیم باید برای تامین رشد، پروتئین زیاد و برای تامین انرژی، هیدرات کربن زیاد داشته باشد. اگر گیاهخوار هستید می توانید با همان رژیمی که خود مصرف می کنید فرزند خود را بزرگ کنید ولی باید دقت کنید تا آهن کافی در رژیمی که خود مصرف می کنید فرزند خود را بزرگ کنید ولی باید دقت کنید تا آهن کافی در رژیم غذایی فرزندتان وجود داشته باشد. رژیم های غذایی گیاهی بدون مکمل، از نظر تغذیه ای برای شیرخوار کامل محسوب نمی شوند. پس از ۴ هفته، مکمل های ویتامین C و D برای شیرخوار مفید هستند. با استفاده از قطره هایی که از درمانگاه های خاص شیرخواران قابل تهیه هستند، می توان به راحتی همه مکمل های فوق را تامین کرد.

علت احتمالی: شاید نیاز غذایی شیرخوارتان بیشتر از آن چیزی است که شما فکر می کنید و دریافت غذایی او کافی نیست.

اقدامات لازم: هر بار که شیرخوارتان گریه می کند، سعی کنید به او شیر بدهید، حتی اگر گرسنه نباشد. بسیاری از شیرخواران به ویژه شیرخواران کوچک تر، تغذیه نامنظمی دارند. اگر وزن شیرخوارتان در عرض ۲ هفته شروع به افزایش به صورت طبیعی نکرد، به پزشک مراجعه کنید.

از شیر گرفتن شیرخوار

سن	غذا دادن با قاشق
۴-۶ ماهگی	به عنوان بخشی از روند از شیرگرفتن فرزندتان را با مفهوم غذا خوردن از قاشق آشنا کنید.
۶-۹ ماهگی	اکنون دیگر می‌توانید غذاهای له شده یا چرخ شده از جمله تخم مرغ (به شرطی که خوب آب پز شده باشد)، ماهی و مرغ بدهید. همچنین می‌توانید غذاهایی به شیرخوار بدهید که او با دست خود بخورد مثل نان تست، سیب قاچ شده یا تکه ای پنیر سفت.
۹-۱۲ ماهگی	رژیم شیرخوار را بیشتر متنوع کنید و به غذاهایی که به صورت قطعات کوچک باشند مثل نخود و هویج خرد شده بدهید.
پس از ۱۲ ماهگی	از این پس کودک می‌تواند از همان غذاهای سایر افراد خانواده بخورد، اما باید از دادن نمک و شکر به او پرهیز کنید و به جای شیر چرخ کرده، شیر کامل به او بدهید.



پس از ۴ تا ۶ ماهه شدن شیرخوار، باید او را آماده از شیر شیر گرفتن کرد. از شیر گرفتن یک گذر تدریجی از رژیم غذایی منحصر به شیر به سوی غذاهای جامد است. این کار را می‌توانید با دادن پوره میوه یا سبزی و برنج به شیرخوار آغاز کنید. سعی کنید پس از شیر خوردن، مقدار کمی از یک نوع غذا را به او بدهید. به تدریج غذاها و خوردنی های دیگری هم به او ارایه کنید. می‌توانید غذای خود را پوره یا صاف کنید و به او بدهید، اما هنگام آماده کردن آن نباید به آن شکر یا نمک اضافه کنید. تا ۶ ماهگی تخم مرغ، غذاهای تهیه شده از غلات، مرکبات یا غذاهای چرب را نباید به شیرخوار داد. تا ۱۲ ماهگی هم نباید به شیرخوار، شیر گاو، عسل یا غذاهای حاوی میوه های مغزدار داد.

علت احتمالی: اگر غذای شیرخوار خیلی رقیق باشد (پودر آن کم یا آب آن زیاد باشد)، مواد مغذی کافی به وی نخواهد رسید.

اقدامات لازم: همیشه هنگام آماده کردن غذای کودک، دقیقاً از دستورالعمل های کارخانه سازنده پیروی کنید. هیچ گاه بیشتر از حد تعیین شده پودر داخل آب نریزید. اگر فکر می کنید که شیرخوارتان تشنه است، به وی آب جوشانده خنک بدهید و غذاهایش را هم طبق معمول ادامه بدهید. در صورتی که شیرخوار در عرض ۲ هفته شروع به وزن گیری در حد طبیعی نکند، به پزشک خود مراجعه کنید.

کاهش وزن در نوزادان

شیرخوار ممکن است در اولین هفته زندگی، مقداری از وزن خود را از دست بدهد و این موضوع اغلب جای نگرانی ندارد. بیشتر شیرخواران به ویژه در صورتی که از شیر مادر تغذیه کنند، ممکن است در هفته اول پس از زایمان تا حدود ۲۰۰ گرم از وزن خود را از دست بدهند. این کاهش وزن طبیعی است و تا حدودی ناشی از میزان نسبتاً کم غذایی است که در این زمان دریافت می‌شود. علاوه بر آن، لازم است که نوزاد با زندگی در محیط خارج رحم تطابق یابد و به جای آنکه غذا از راه جفت برایش تامین شود، آن را بخورد، هضم کند و سپس جذب نماید.

معمولاً وزن اکثر شیرخواران از روز پنجم به بعد، مجدداً شروع به افزایش می‌کند و در حدود روز دهم پس از زایمان، مجدداً به وزن هنگام تولد می‌رسد. در ۲ هفته اول، احتمالاً شیرخوار به وزن هنگام تولدش باز می‌گردد و بدون وقفه و به صورت منظم به وزن گیری ادامه خواهد داد. در سه ماهه اول پس از تولد، هر هفته تقریباً ۱۷۰ گرم بر وزن شیرخوار افزوده خواهد شد. تقریباً در ۶ ماهگی، وزن شیرخوار دو برابر وزن تولد خواهد شد.

