

نوزاد تا پایان ۶ ماهگی نباید به جز “شیر مادر” غذای دیگر مصرف کند

25 تیر 1404

یک متخصص کودکان و نوزادان با بیان اینکه تغذیه انحصاری با شیر مادر پایه‌ای‌ترین اصل سلامت نوزاد در ۶ ماه نخست زندگی است، گفت: نوزاد تا پایان ۶ ماهگی نباید هیچ تغذیه‌ای جز شیر مادر و داروهای تجویز شده توسط پزشک دریافت کند.

علی ارجمند، متخصص کودکان با هشدار نسبت به عواقب تغذیه زودهنگام نوزادان، بر لزوم رعایت کامل تغذیه انحصاری با شیر مادر در 6 ماه نخست زندگی تأکید کرد.

متخصص کودکان و نوزادان با بیان اینکه تغذیه انحصاری با شیر مادر پایه‌ای‌ترین اصل سلامت نوزاد در 6 ماه نخست زندگی است، گفت: نوزاد تا پایان 6 ماهگی نباید هیچ تغذیه‌ای جز شیر مادر و داروهای تجویز شده توسط پزشک دریافت کند؛ حتی آب نیز در این مدت نباید به نوزاد داده شود، چراکه می‌تواند باعث بروز اختلال در رشد و سلامت او شود.

وی با اشاره به اینکه مصرف زودهنگام برخی مواد غذایی ممکن است خطر آلرژی در بزرگسالی را افزایش دهد، افزود: از پایان 6 ماهگی می‌توان تغذیه کمکی را با غذاهای سبک و قابل هضم مانند فرنی و حریره بادام آغاز کرد. توصیه می‌شود در دو هفته اول، تنها این دو ماده غذایی به مقدار کم استفاده شوند و به تدریج میزان و تنوع غذاها افزایش پیدا کند.



به گفته ارجمند، از نیمه دوم ماه هفتم، مصرف پوره‌های ساده برای آشنایی نوزاد با مزه‌های مختلف قابل انجام است و پس از آن می‌توان به آرامی از سوپ رقیق شروع کرد و به تدریج غلظت آن را افزایش داد.

وی با هشدار نسبت به مصرف میوه برای نوزادان زیر یک سال، ادامه داد: میوه‌هایی مانند سیب و گلابی که هضم آسانی دارند و حساسیت‌زا نیستند، در مقدار کم و بدون پوست، آن‌هم با مراقبت بسیار زیاد قابل استفاده هستند، چرا که احتمال ورود تکه‌های میوه به مجاری تنفسی نوزاد وجود دارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک با تأکید بر اینکه غذای سفره بزرگسالان برای نوزادان بسیار مضر است، تصریح کرد: وجود نمک، ادویه‌جات، رب، سس و سایر چاشنی‌ها در غذای خانواده، سلامت نوزاد را تهدید می‌کند. مصرف نمک برای کودک زیر یک سال می‌تواند باعث افزایش فشار خون و مشکلات دیگر شود و ادویه‌جات نیز می‌توانند عامل بروز آلرژی یا حتی آسم در آینده باشند.

وی همچنین به نقش مکمل‌های دارویی اشاره کرد و گفت: قطره مولتی‌ویتامین و قطره ویتامین A باید از روز سوم تا پنجم تولد زیر نظر پزشک شروع شود و تداخلی با تغذیه انحصاری ندارد. از پایان 6 ماهگی، مصرف قطره آهن نیز باید آغاز شود و این قطره‌ها باید تا دو سالگی ادامه داشته باشند.

این متخصص کودکان در پایان خاطرنشان کرد: در صورت مشاهده هرگونه واکنش کودک نسبت به ماده غذایی جدید، باید موضوع به‌طور جدی بررسی شود و ادامه یا قطع مصرف آن تنها با نظر پزشک متخصص انجام گیرد.