

**عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:**

### **اصول تغذیه‌ای که برای نوزادان باید رعایت شود**

**سلامت نیوز:** عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اصول تغذیه‌ای در نوزادان گفت: نوزادانی که شیر مادر استفاده می‌کنند کمتر دچار بسیاری از بیماری‌ها همچون اسهال و عفونت‌های تنفسی می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، آریتا حکمت‌دوست در ارتباط با غذای نوزادان اظهار داشت: بهترین غذا برای این افراد تا شش ماهگی شیر مادر بوده و چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از این دسته از مواد در سایر شیرها در بدن نوزاد جذب می‌شود و بر همین اساس نفخ و دل‌دردهای فلنجی در نوزاد کمتر خواهد بود.

وی با اشاره به اینکه تا شش ماهگی نوزاد به غیر از شیر مادر نیاز به غذای دیگری ندارد به شرط اینکه هر زمان که نوزاد طلب شیر مادر کرد در اختیار آن گذاشته شود، گفت: نوزادانی که شیر مادر استفاده می‌کنند در مقابل بسیاری از بیماری‌ها همچون انواع اسهال و عفونت‌های تنفسی مصون‌تر بوده و میزان آسم و اگزما آنها نیز کمتر است.

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه والدین باید به اصول تغذیه‌ای که پشت کارت واکسن لحاظ شده توجه کنند، گفت: از ۱۵ روزگی باید به کودک قطره مولتی‌ویتامین یا ویتامین A و D داد.

حکمت‌دوست بیان داشت: بعد از شیر مادر از شش ماهگی می‌توان غذای کمکی به نوزاد داد که تهیه فرنی با شیر مادر یا شیر خشک در ابتدای تغذیه نوزاد مناسب است.

وی گفت: بعد از آن کم‌کم مصرف سوپ توصیه شده که به تدریج موادی همچون برنج، سیب‌زمینی، گوشت مرغ و در نهایت سبزیجات به آن افزوده می‌شود البته باید توجه داشت که گوشت مورد استفاده برای نوزاد گوساله نباشد همچنین هر ماده غذایی که جدیداً به آن ارائه می‌شود باید واکنش آلرژی آن را بررسی کرد که در صورت آلرژی آن ماده غذایی حذف و ماده دیگری جایگزین آن می‌شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به اینکه مادران از کجا متوجه شوند که شیرشان برای نوزاد تغذیه‌ای کافی است، گفت: بهترین راه تشخیص افزایش وزن شیرخوار بوده که اگر منحنی رشد وی با مراجعه به مراکز بهداشتی یا پزشک درست بود و به خوبی پیش رفته بود این موضوع بدان معنی است که شیر مادر برای نوزاد کافی بوده است.