

تغذیه اطفال نوزاد و کودکان خردسال

نکات مهم برای کمک کننده گان

بخاطر داشته باشید که:

اطفال نوزاد و کودکان خردسال که زیر سن 2 میباشند بخصوص در شرایط اضطراری آسیب پذیر میشوند. کارهای را که شما در خانه برای خود و پناهنده گان انجام داده اید ممکن در شرایط اضطراری مفید و موثر نباشد. سعی نکنید که تجربه شخصی شما بالای شما تاثیر گذار باشد.

تغذیه اطفال نوزاد و کودکان خردسال با شیر مادر موجب نجات در شرایط اضطراری میگردد. مادران باید تشویق و حمایت گردند تا اطفال نوزاد خویشرا تا سن 2 سالگی شیر بدهند.

فشار ذهنی (استرس)، خستگی، بیماری و کم شدن آب بدن ممکن شیر مادر را کم نکند اما باعث میشود که مادر احساس نماید که شیر وی کم شده است. مادران را تشویق نمائید تا اطفال نوزاد خویشرا شیر بدهند.

اگر یک مادر طفل نوزاد خویشرا هم با شیر پستان خود و شیر مخلوط شده تغذیه مینماید و یا هم از مدت 2 هفته شیر دادن را توقف نموده است، در آنصورت مادر باید تشویق گردد که طفل خود را بطور مکمل شیر دهد و هر 2 الی 3 ساعت بعد طفل خود را شیر پستان بدهد و به تعقیب آن میتوان شیر مخلوط شده را برای طفل بدهد.

اطفال زیر سن 6 به شیر مادر یا شیر مخلوط شده ضرورت دارند.

اطفال بیش از سن شش ماه (در صورتیکه شیر مادر برایش داده نشود) میتوان برایش شیر مخلوط شده از جمله شیر حیوانات پر چرب (گاو و یا بز) شیر UHT به علاوه غذاهای مکمل باید برایش داده شود. فورمول شیر مخلوط شده برای اطفال نوزاد ضروری نیست در صورتیکه شیر مادر برایش داده شود.

آماده کردن شیر مخلوط شده برای اطفال نوزاد:

فورمول شیر آماده شده مفیدتر میباشد. فورمول شیر که شامل پودر باشد برای طفل مفید نمیباشد و ممکن آلوده با مواد دیگر باشد و به آماده گی دقیق ضرورت دارد. میکروب های که در بوتل شیر موجود میباشد: گلاس های شیر به آسانی میتواند پاک گردد و یا هم گلاس های یکبار مصرف باید داده شود. تمام اطفال نوزاد میتوان از گلاس شیر داده شود اما ممکن با این عمل عادت نداشته باشند.

تمام ظروف شیرخوری اطفال نوزاد باید بطور دقیق پاک گردد.

بوتل ها یا گلاس های شیر خوری باید در آب گرم با مایع ظرفشوی قبل از اینکه استفاده گردد شسته شود. شیر که حاوی پودر میباشد باید با آب گرم بیشتر از 70 درجه سانتی گرید حرارت آماده گردد تا میکروب های که در آب یا پودر موجود میباشد از بین رفته شود.

شیر مخلوط شده نباید قبل از قبل آماده گردد اما تنها در صورتیکه گزینه دیگر موجود نباشد و آن هم باید در یکخچال نگهداری گردد بیش از اینکه کشیده شود. شیر مخلوط شده را بعد از آن میتوانید با یک کیسه سرد و توتیخ برای مدت 4 ساعت و یا هم تنها در کیسه سرد برای مدت 2 ساعت نگهداری نمائید.

جهت معلومات بیشتر برای والدین بمنظور تغذیه اطفال نوزاد خویش میتوانید به صفحه انترنیتی www.enonline.net/guidelinesiycffeedingsupporttransit مراجعه نمائید.