

# همگام با رشد کودک



## نقل از: حقایق زندگی

● بنابراین لازم است کودک نو پا هر ماه وزن شود. اگر کودک در عرض ۲ ماه وزنی اضافه نکرد، والدین و کارکنان بهداشتی باید هوشیار باشند و اقدام لازم را انجام دهند.

رشد کودک با بیمار شدن، فقر غذایی یا عدم توجه به تعویق خواهد افتاد. سطور ذیل دلایل کمبود رشد و نیز اقدامات مهم دیگری را مطرح می‌کند، تا والدین با انجام دادن آنها بتوانند به رشد مناسب کودک کمک کنند.

کودکان بین سنین ۶ ماهگی تا سه سالگی، باید هر ماه وزن گردند. اگر در عرض مدت ۲ ماه متوالی وزن کودک اضافه نشود، مشکلی وجود دارد.

● اندازه‌گیری و اضافه شدن وزن در هر ماه به‌طور معمول نشانه مهمی از سلامت و رشد کودک است. مقایسه وزن کودک با وزن خودش در ماههای قبل قابل اهمیت است، اما مقایسه آن با وزن کودکان دیگر اهمیتی ندارد.

● تغذیه با شیر مادر، کودک را در مقابل

می‌شوند؟ ( اگر چنین نیست ، کودک معمولاً بیمار خواهد شد)؛

- آیا از توالت‌های بهداشتی استفاده می‌شود؟  
در غیر این صورت ، کودک اغلب بیمار می‌شود؟

- آیا کودک انگل دارد؟ ( به داروی ضد انگل از مرکز بهداشت نیاز دارد)؛

- آیا کودک مدت زیادی تنها می‌ماند؟ ( نیاز به توجه و تشویق بیشتری دارد).

در کارت رشد کودک، وزن کودک را ثبت کنید و نقاط رشد هر ماه را به هم وصل نمایید. مادر می‌تواند با نگاه کردن به خطی که بدست آمده، میزان رشد کودک خود را بفهمد. خط صعودکننده، نشان دهنده وضعیت خوب کودک است. اگر خط مستقیم باشد، نیاز به توجه و مراقبت بیشتری است و اگر در حال پایین آمدن باشد، کودک بیمار است و نیاز به کمک فوری دارد. کودکی که تنها از شیر مادر تغذیه می‌کند، تقریباً همیشه در چند ماه اول زندگی از رشد خوبی برخوردار است. مشاهده این پیشرفت مطلوب در کارت رشد کودک باعث اطمینان خاطر مادر می‌شود.

شیر مادر به تنهایی بهترین غذای ممکن برای حدود ۶ ماه اول زندگی کودک است.

● از لحظه تولد تا حدود ۶ ماهگی ، شیر مادر بهترین غذا و آشامیدنی برای کودک است. در این چند ماه اول کودک بیشتر در معرض خطر قرار دارد و شیر مادر، کمکی برای حفاظت کودک در مقابل اسهال و سایر بیماریهای شایع است.

لطفاً ورق بزیند

بیماریهای شایع حفظ می‌کند و به رشد او در اولین ماههای زندگی کمک می‌نماید. واکسیناسیون کامل در اولین سال زندگی ضروری است و کودک را در برابر بیماریهایی که سبب کمبود تغذیه و عدم رشد می‌شود، حفاظت می‌کند.

● وقتی غذاهای کمکی به کودک داده می‌شود، خطر ابتلا به عفونت افزایش می‌یابد. بنابراین ضروری است که افزایش وزن کودک بطور معمول هر ماه بررسی گردد. اگر کودک زیر سه سال به‌رغم تغذیه مناسب وزن اضافه نمی‌کند، به ده نکته مهم زیر توجه شود:

- آیا کودک به اندازه کافی در دفعات متعدد غذا می‌خورد؟ ( کودک باید ۵ تا ۶ بار در روز غذا بخورد)؛

- آیا غذای کودک کم انرژی است ؟ ( میزان کمی چربی یا روغن باید به غذای او اضافه گردد)؛

- آیا کودک به‌طور مکرر بیمار می‌شود؟ ( که در این صورت نیاز به مراقبتهای درمانی دارد)؛

- آیا کودک با خوردن غذا در زمان بیماری ، مخالفت می‌کند؟ ( لازم است در هنگام بیماری ،

او را وادار به غذا خوردن کرد و غذای اضافی برای جبران بیماری را پس از بهبود به کودک داد)؛

- آیا کودک به‌وسیله شیشه تغذیه می‌شود؟ ( شاید شیشه و آب ، تمیز و سالم نباشند و یا آشامیدنی‌های شیرین به جای شیر به او داده می‌شود)؛

- آیا کودک به‌مقدار کافی ویتامین آ دریافت می‌کند؟ ( باید هر روزه سبزی به او داده شود)؛

- آیا غذا و آب بطور سالم نگهداری

● حداقل روزی یک بار سبزی جوشانده، پوست کنده و به صورت پوره باید به غذاهای کودک اضافه شود.

● هر چه تنوع غذا برای کودک بیشتر باشد، بهتر است.

به کودک زیر سه سال باید ۵ تا ۶ بار غذا داده شود.

● معدهٔ کودک کوچکتر از معدهٔ بزرگسالان است، بنابراین او نمی‌تواند به اندازهٔ بزرگسالان در یک وعده غذا بخورد، اما نیاز به انرژی فراوان دارد. پس مشکل این است که به کودک انرژی لازم رسانده شود. با رعایت نکات زیر، انرژی مورد نیاز کودک تأمین می‌گردد:

- به کودک چندین بار در روز غذا بدهید.

- به سوپ، فرنی یا پورهٔ کودک، سبزی له شده، کمی روغن یا چربی اضافه کنید.

● غذای کودک نباید برای چند ساعت نگه داشته شود، زیرا میکروب در آن رشد می‌کند و سبب بیماری کودک می‌گردد. در صورتی که امکان تهیهٔ ۵ تا ۶ نوبت غذای تازه در روز نباشد، می‌توان از غذاهای خشک یا غذاهای سبک مانند میوه، نان بیسکویت، آجیل، نارگیل، موز و هر غذای سالمی که در دسترس است، در فواصل غذاهای اصلی، به کودک داد. شیر مادر غذای بین روز مناسبی است که هم تمیز و هم بدون میکروب است.

به غذای کودک زیر سه سال باید مقدار کمی چربی یا روغن، بیش از غذای معمولی افراد خانواده، اضافه گردد.

● شیر مادر بهترین غذایی است که کودک می‌تواند بخورد. در صورت امکان، تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی یا بیش از آن باید ادامه یابد.

در سنین حدود ۶ ماهگی، کودک علاوه بر شیر مادر به غذاهای دیگری نیاز دارد.

● بیشتر نوزادان در حدود شش ماهگی علاوه بر شیر مادر به سایر غذاها نیازمندند. نوزادی که قبل از شش ماهگی به اندازهٔ کافی وزن اضافه نکرده است، ممکن است به دفعات بیشتری نیازمند تغذیه با شیر مادر باشد. بعضی اوقات مسأله این است که به نوزاد آب داده می‌شود. این امر اغلب باعث می‌شود کودک شیر کمتری بخورد.

● اگر کودک از قبل بطور مکرر با شیر مادر تغذیه می‌کرده، عدم افزایش وزن او نشانهٔ آن است که از این به بعد علاوه بر شیر مادر به غذاهای دیگری نیاز دارد.

● برای نوزادی که بخوبی رشد می‌کند، غذای اضافی تا حدود هفت یا حتی هشت ماهگی ممکن است ضرورتی نداشته باشد. البته بعد از این سنین، کلیهٔ کودکان علاوه بر شیر مادر به سایر غذاها نیز احتیاج دارند.

● برای اینکه شیر پستان قطع نشود، قبل از غذای کودک، شیر مادر به او بدهید، زیرا ممکن است بعد از غذای کمکی، کودک تمایل به مکیدن پستان نداشته باشد.



- برای تأمین انرژی مورد نیاز کودکان، غذای معمولی خانواده باید بیشتر از مواد انرژی‌زا تهیه شود. برای این منظور می‌توان به آن سبزی، روغن نارگیل، روغن ذرت، روغن بادام زمینی و یا حبوبات له شده اضافه کرد.
- شیر مادر رژیم غذایی کودک را غنی می‌کند و در صورت امکان تغذیه با شیرمادر باید تا پایان ۲ سالگی ادامه یابد.
- تمام کودکان احتیاج به غذاهای سرشار از ویتامین آ، شیرمادر، سبزیهای دارای برگ سبز و میوه‌ها و سبزیهای نارنجی رنگ دارند.
- اگر کودکی دچار اسهال یا سرخک است، ویتامین آ از بدنش دفع خواهد شد، که اغلب توسط شیر مادر و تغذیه بیشتر با میوه و سبزی جبران می‌شود.
- هر ساله بیش از ۲۰۰/۰۰۰ کودک در اثر کمبود ویتامین آ‌کور می‌شوند. ویتامین آ می‌تواند کودک را در مقابل سایر بیماریها مانند اسهال محافظت کند، لذا باید به عنوان جزء
- پس از بیماری، کودک روزانه نیازمند غذای اضافی حداقل به مدت یک هفته است.
- اگر بیماری و بی‌اشتهایی کودک بیش از چند روز ادامه یافت باید او را به یک مرکز بهداشتی برد.