

تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی برای رشد کودک از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در این زمان حتی کودک نیاز به آب ندارد و فقط شیر مادر به همراه قطره مولتی ویتامین ، آهن و واکسیناسیون از ضروریات و تامین کننده بخش عمده ای از نیازهای غذایی، روانی، عاطفی و جسمی او می باشد .

در اطفال نسبت به بزرگسالان سیستم ایمنی ضعیف تر است و به خصوص در سوختگی ها که احتمال بروز عفونت وجود دارد نیاز به تقویت سیستم ایمنی لازم میباشد که تهیه تغذیه مناسب ، مغذی و مقوی میتواند سیستم ایمنی را بهبود بخشد.

نکات تغذیه اطفال:

یک تا سه ماهگی : مجاز به دریافت شیر مادر یا شیر خشک مناسب غنی شده با آهن است و استفاده از هر نوع غذای دیگر غیر مجاز است.

چهار تا شش ماهگی : مجاز به دریافت شیر مادر ، شیر خشک به اضافه غلات به صورت نرم (برنج ، جو ، جو دوسر)

هفت تا هشت ماهگی : علاوه بر موارد قبل به صورت تدریجی غذاهای پوره ای و له شده اضافه می شوند.

خطرات شروع زود هنگام غذای کمکی: ۱- احتمال ابتلاء شیرخوار به اسهال به دلیل عدم تکامل دستگاه گوارش ۲- احتمال بروز آلرژی (حساسیت)

توجه : شروع دیر هنگام غذای کمکی موجب بروز سوء تغذیه وعدم رشد کافی در کودک می شود.

اصول تغذیه تکمیلی

➤ ابتدا از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کنید و کم کم بصورت مخلوط، از مواد غذایی دیگر استفاده کنید.

➤ از مقدار کم شروع و بتدریج بر مقدار آن اضافه کنید. (برای پذیرش غذای جدید باید ۸-۱۵ مرتبه آن را تکرار کرد ، پس صبور باشید.)

➤ غذای کمکی را بعد از تغذیه شیرخوار با شیرمادر، به کودک بدهید.

➤ بین اضافه کردن مواد غذایی ۷-۵ روز فاصله بدهید تا اگر ناسازگاری به یک ماده غذایی وجود داشت مشخص شود.

➤ در کودکان دچار سوختگی باید دقت شود که هر روز باید انواع ریز مغذی ها (ویتامین ها و املاح) و درشت مغذی ها تامین شود. سوپ ها به عنوان غذای نرم می توانند روزانه حاوی یک نوع سبزی مثل کدو حلوائی ، گوجه ، فلفل دلمه و.. و یک نوع پروتئین مثل گوشت قرمز یا بوقلمون و مقداری مغز های پودر شده باشند.

به نکات زیر دقت شود:

- ۱- نیاز به مایعات در کودکان بیشتر اهمیت دارد .
- ۲- در کودکانی که دچار سوختگی و آسیب به اندام های تنفسی اند نیاز بیشتری به مایعات وجود دارد.
- ۳- برای پذیرش بهتر آب ، میتوان آب را طعم دار کرد یا از آب میوه تازه طبیعی استفاده کرد. مثل آب هویج و یا پرتقال تازه

توجه: به خاطر این که معده کودک کوچک است ، بهتر است تعداد وعده های غذایی او را **زیادو حجم** هر وعده را کاهش دهیم و از میان وعده های مغذی **متعدد** استفاده کنیم.

توجه: قبل از ۶ ماهگی نباید به نوزاد آمیوه داد. بعد از ۶ ماهگی نیز آب میوه ها نباید جایگزین غذای پرانرژی مغذی (مثل شیر) شود . به دلیل شیرینی ممکن است باعث کاهش دریافت غذای اصلی توسط کودک شود و منجر به تاخیر رشد و تاخیر بهبودی اطفال سوختگی شود.

از دادن مواد غذایی زیر به دلیل ایجاد حساسیت تا

یکسالگی باید خودداری کرد:

- ❖ شیرگاو ، سفیده تخم مرغ
- ❖ انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس و خربزه
- ❖ بادام زمینی

مواد غذایی غیر مجاز در دوره **شیرخوارگی** که ممکن است باعث خفگی وی شود:

- کشمش، دانه انگور، ذرت، سوسیس، آجیل ، تکه های سفت و خام سبزیها (هویج و ...) و تکه های گوشت
- قهوه یا چای پر رنگ باعث بیقراری و عسل غیرپاستوریزه نیز باعث مسمومیت کودک می شود.



بیمارستان سوانح و سوختگی گناوه

تغذیه تکمیلی کودک (برای کودکان دچار سوختگی)



کد پمفلت: BH.E.N.29

کارشناس تغذیه: فاطمه طاهری

تاریخ تهیه: ۲۰ / ۸ / ۹۸

موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذا را بیشتر می کنند:

پروتئین برای رشد کودک (به ویژه برای کودکی که آهسته رشد میکند) و نیز در سوختگی ضروری است. برای افزایش پروتئین غذا کمی گوشت به غذای کودک اضافه کنید. بعد از ۸ ماهگی انواع حبوبات مانند نخود، لوبیا و عدس که کاملاً پخته شده را می توانید به غذای کودک اضافه کنید.

به کودکی که شیر نمیخورد به صورت شیرکائو، بستنی، فرنی، سوپ شیر، ژله با شیر یا بستنی بدهید.

به غذای کودک تخم مرغ اضافه کنید، ولی تا یک سالگی از دادن سفیده تخم مرغ به کودک خودداری کنید.

افزودن شیرخشک (به سوپ، شیرموز، شیر، بستنی)، پنیر و پودر مغزها و خامه به غذای کودک.

موادی که ویتامین (مانند ویتامین ث و آ) و املاح (مانند آهن و کلسیم) غذا را بیشتر می کنند:

➤ انواع سبزیجات سبزرنگ مانند جعفری، شوید، گشنیز را که دارای ویتامین ث و آهن هستند به غذای کودک اضافه کنید.

➤ انواع سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدوتنبل و هویج را که دارای ویتامین آ هستند به غذای کودک اضافه کنید.

➤ جوانه غلات و حبوبات را در برنامه غذایی کودک بگنجانید، ابتدا جوانه گندم، ماش یا عدس را تهیه و پودر کنید و سپس در انتهای طبخ به غذای کودک اضافه کنید.

برای کودکانی که دچار سوختگی شده اند علاوه بر رعایت این موارد استفاده از مکمل مناسب و مولتی ویتامینها نیز برای تسریع روند بهبود و ترمیم بافت سوخته بدن و بهبود اشتها لازم است.

مقوی و مغزی کردن غذای کودک

از آنجاکه نیاز کودک دچار سوختگی به کالری و پروتئین بیشتر است رعایت نکات زیر تا زمان بهبود کامل توصیه میشود:

مقوی کردن غذا یعنی موادی به غذا اضافه کنیم که انرژی آن را بیشتر کند.

مغزی کردن غذا یعنی موادی به غذا اضافه کنیم که پروتئین، املاح و ویتامین آن را بیشتر کند.

موادی که انرژی غذا را بیشتر می کنند:

- افزودن پور مغزها، کنجد به غذا و روغن، مثل کره و روغن زیتون بدون اضافه کردن حجم غذا، انرژی آن را بیشتر می کند روغن باعث نرم شدن غذا می شود و خوردن آن را برای کودک راحت تر می کند. مثلاً سیب زمینی آبپز را با روغن زیتون آغشته کردن یا افزودن کنجد به برنج، یا پودر مغزها با لبنیات یا میوه ها (مثل شیر، خرما یا موز، گردو)

