



Euroopan unionin
osarahoittama

تغذیه کودک زیر ۱ سال
شیردهی با شیر مادر
شروع غذای کمکی

Alle 1-vuotiaan ravitsemus

Imetys ja kiinteiden ruokien aloitus

(persia)



شیردهی با شیر مادر

شیردهی کامل تا سن ۴ الی ۶ ماهگی نوزاد توصیه میشود. تغذیه نوزاد در زمان شیردهی کامل فقط با شیر مادر است. نوزاد علاوه بر شیر فقط به ویتامین- د نیاز دارد.

شیردهی از ارتباط و تعامل اولیه مابین مادر و نوزاد حمایت می کند.

شیردهی نوزاد را از ابتال به عفونت ها محافظت می کند و باعث رشد و تکامل دستگاه گوارش نوزاد می شود. شیردهی خطر ابتالی نوزاد را به بسیاری از بیماریها کاهش می دهد.

شیردهی همچنین به سالمتهی مادر نیز کمک نموده و به بهبودی بعد از زایمان کمک می کند.

حداقل ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز به نوزاد شیر مادر را بدهید.

همچنین مهم است که در طول نیمه شب نیز به نوزاد شیر بدهید. این امر به تولید شیر مادر کمک می کند.

امری عادی است که نوزاد گاهی به فواصل زمانی کمتر و تواتر بیشتر مک زدن شیر را انجام می دهد. در چنین مواقعی نوزاد می خواهد اطمینان حاصل کند که مقدار شیر برای نوزاد کافی باشد.

نوزاد معمولاً به نوشیدن آب نیاز ندارد. مهم است که در شرایط آب و هوایی گرم، به تواتر بیشتری به نوزاد شیر داده شود.

نوزاد به نوشیدن آبمیوه نیاز ندارد.



شیردهی با شیر مادر به سالمتهی نوزاد و مادر کمک می کند.

شیردهی کامل تا سن ۴ الی ۶ ماهگی نوزاد توصیه میشود.

عالم گرسنگی نوزاد را دنبال کنید.
مطابق با نیاز نوزاد به او شیر بدهید.

پایان دادن به شیردهی با شیر مادر

توصیه میشود که شیردهی با شیر مادر تا سن ۱۲ ماهگی نوزاد ادامه پیدا کند. اگر مادر بخواهد، شیردهی با شیر مادر را می‌توان برای مدت طولانی‌تری هم در طول روز ادامه داد.

نهایتاً ۶ ماهگی نوزاد مهم است که علاوه بر شیر مادر غذاهای^۱ در سن دیگری هم به نوزاد داده شود تا او تمامی مواد مغذی مورد نیاز را دریافت کند.

کودک ۱ ساله در طول نیمه شب به شیر نیاز ندارد. پایان دادن به شیردهی نیمه شب در سن ۱ سالگی خطر سوراخ شدن دندانها را کاهش میدهد.

برای نحوه پایان دادن به شیردهی می‌توان از مرکز بهداشت راهنمایی گرفت

برای قطع شیردهی می‌توانید از مرکز بهداشت راهنمایی بخواهید

(neuvola)

استفاده از شیر کمکی

اگر شیر مادر برای نوزاد کافی نباشد و یا اگر مادر نخواهد شیر خودش را به نوزاد بدهد، شیر کمکی نیز علاوه بر شیر مادر به نوزاد داده خواهد شد.

راهنماییهای الزم برای نحوه استفاده از شیر کمکی را میتوانید از زایشگاه یا بخش زایمان بیمارستان دریافت کنید.

شیر عادی گلو و نوشینیهای گیاهی برای کودک دارای سن زیر ۱ سال مناسب نیستند.

D ویتامین

موقعی که نوزاد به سن ۲ هفتگی میرسد، هر روز به او ویتامین- د داده میشود. نوزاد به دریافت ۱۰ میکروگرم ویتامین- د در هر روز نیاز دارد.

اگر نوزاد بیشتر از ۵۰۰ میلی لیتر در روز شیر کمکی دریافت کند، ویتامین- د کمتری به او داده میشود.

قطره ویتامین- د را به نوزاد بدهید. اسپری یا افشانه آن توصیه نمیشود چون مقدار دوز آن دقیق نیست.

نوزاد در هر شبانه‌روز به مقدار صفر تا ۵۰۰ میلی‌لیتر شیر کمکی دریافت می‌کند.	بده D به نوزاد ۱۰ میکروگرم ویتامین
نوزاد روزانه ۵۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌لیتر شیر خشک دریافت می‌کند.	بده D به نوزاد ۶ میکروگرم ویتامین
نوزاد بیشتر از ۸۰۰ میلی لیتر شیر کمکی را در هر شبانه روز دریافت می‌کند.	بده D به نوزاد ۲ میکروگرم ویتامین



شروع غذای کمکی

نوزاد ۴ تا ۶ ماهه

می توان از سن ۴ تا ۶ ماهگی نوزاد غذای کمکی را همراه با شیر مادر و یا شیر کمکی به او داد.

موقعی که نوزاد برای خوردن غذاهای دیگر تمرین می کند، مهم است که به دادن شیر مادر و یا شیر کمکی ادامه داده شود. شیر کماکان مهمترین غذای کودک است.

در ابتدا فقط مقادیر کمی از غذای کمکی را با قاشق چایخوری به نوزاد بدهید. اول به او شیر بدهید، سپس غذای کمکی.

در ابتدا می توان ۱ تا ۲ بار در روز به نوزاد غذا داد. با رشد نوزاد، مقدار هر وعده غذا بیشتر میشود.

ابتدا به نوزاد سبزیجات پخته و بخارپز و همچنین میوه ها و توت ها بده.

سبزیجات و صیفی جات پخته و بخارپز

شیرین	کلم	سیبزمینی
چغندر سفید	بروکسل	هویج
شلغم زرد	خیار	گل کلم
(سوئی)	کنو سبز	کلم
شلغم	گوجه	بروکلی ف
	فرنگی	لفل دلمه ای
	سیبزمینی	ذرت



میوه ها و توت ها

توت فرنگی	میوه گل رز	هلو
تمشک	سیب	زردآلو
بلوبری	موز	طالبی
مویز	آلو	عسلی هندو
انگور فرنگی	گلابی	انه مرکبات
کرن بری	آناناس	انبه
لینگون بری	کیوی	



میتوانید شخصاً غذای کمکی نرم شده را درست کنید و یا غذاهای کمکی آماده را از مغازه بخرید. در ابتدا کیفیت و بافت غذاهای کمکی بایستی نرم و لطیف و صاف باشد. غذاهای کمکی که خودتان درست می کنید را می توانید فریز هم کنید.

توت های یخزده ای که از خارج وارد شده اند، باید قبل از مصرف ۵ دقیقه گرم شوند یا ۲ دقیقه جوشانده شوند.

به نوزاد با استفاده از قاشق مختص به خود او غذا بدهید. با نوزاد از قاشق مشترک استفاده نکنید.



نوزاد ۵ ماهه

می‌توان به نوزاد فرنی و سایر محصولات غلات داد.

گوشت قرمز، ماهی، مرغ و تخم مرغ می‌تواند به نوزاد داده شود.

در ابتدا یک قاشق چایخوری گوشت، ماهی یا مرغ را همراه با پوره سبزیجات بدهید. به نوزاد بزرگتر می‌توان در هر وعده ۱ تا ۱/۵ قاشق غذاخوری داد.

گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ را خوب بپزید و بدون نمک به نوزاد بدهید.

فرنی و سایر محصولات غلات

جو دوسر	گندم خراسانی
چاودار	برنج
جو	گندم سیاه
گندم	ارزن



گوشت قرمز، ماهی، مرغ و تخم مرغ

گوشت خوک	گوشت گوسفند
گوشت گاو	گوشت گوزن شمالی
مرغ	گوشت گوزن
بوقلمون	ماهی
گوشت گوسفند	تخم مرغ



نوزاد ۶ ماهه

نهایتاً ۶ ماهگی نوزاد مهم است که عالوه بر شیر مادر غذاهای در سن دیگری هم به نوزاد داده شود تا او تمامی مواد مغذی مورد نیاز را دریافت کند.

می‌توانید ابتدا غذای کمکی جامد به نوزاد بدهید و سپس شیر.

به نوزاد پوره‌ای بدهید که قطعات کوچک در آن داشته باشد.

نوزاد می‌تواند برای استفاده از ماگ یا لیوان نی دار معمولی تمرین کند. از شیشه شیر فقط برای دادن شیر به نوزاد استفاده میشود.

نوزاد همراه با بقیه اعضای خانواده غذا می‌خورد. او با غذاهای مشترک آشنا می‌شود و به ریتم غذایی منظم عادت می‌گیرد.

نخودها، عدس‌ها، لوبیاه‌ها، توفو و محصولات دیگر تهیه شده از پروتئینهای گیاهی که حاوی نمک افزوده شده نیستند.



آجیل یل مغزهای خوراکی و بادام‌های بدون نمک و بدون شکر. آنها را له کنید و بصورت مخلوط شده با غذای کمکی به نوزاد بدهید.



نوزاد ۱۰ ماهه

می‌توانید به کودک خود لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب مانند ماست بدهید.

لبنیاتی را انتخاب کنید که به آن‌ها شکر افزوده نشده باشد.

از شیر معمولی میتوان در تهیه غذا استفاده کرد.

می‌توان نوشیدنی‌های گیاهی یا ماستهای گیاهی یا غیر لبنی را هم که ویتامین- د و ویتامین- ب به آنها افزوده شده است را به نوزاد داد. توجه کنید که شکر به آنها افزوده نشده باشد. شیر یا نوشیدنی تهیه شده از برنج بعنوان نوشیدنی همراه با غذا برای کودک توصیه نمی‌شود.

کودک در سن ۱ سالگی می‌تواند شیر گاو عادی بدون چربی یا کم‌چربی را بنوشد.

بطور منظم به کودک غذا بدهید، مجموعاً ۴ تا ۵ وعده در روز.

دیگر نیازی نیست غذای کودک بصورت نرم شده و میکس شده باشد. له کردن و نرم کردن غذا با استفاده از چنگال کافی است.



غذا خوردن با دست و با استفاده از انگشتان

زمانی که نوزاد می تواند صاف بنشیند، تعادل سر خود را نگه دارد و اشیاء را با دست بچسبد و بگیرد، میتوان به او غذاهایی را داد که خودش از بشقاب بردارد و بخورد. این موضوع به پیشرفت مهارتهای دست نوزاد کمک می کند.

زمانی که کودک می تواند خودش غذا بخورد، او می تواند غذاهای مختلف را با سرعت متناسب با خود بچشد.

در موقع غذا خوردن، کودک بر روی صندلی مخصوص غذاخوری که اندازه آن برای کودک مناسب است می نشیند.

قطعه های بزرگ و نرم غذا را به نوزاد بدهید تا کودک بتواند بخوبی آنها را بگیرد. با افزایش مهارتهای کودک، میتوان قطعات کوچکتر غذا را به او داد.

می توانید برای مثال به کودک سبزیجات پخته، پاستا، تکه های میوه یا توت بدهید.

اهمیت دارد که در تمام طول مدت غذا خوردن، بر روی کودک نظارت داشته باشید. غذاهایی را به کودک ندهید که خطر ایجاد خفگی به همراه دارند. از جمله این خوراکی های خطرناک می توان آجیل و مغزهای خوراکی درسته و انگور را نام برد.

کودک می تواند نوشیدن با لیوان نی دار یا لیوان معمولی را تمرین کند.



چشیدن طعم های جدید

کودک در ابتدا ممکن است نسبت به مزه های جدید غریبی کند. تغییر کردن اشتهای کودک امری عادی است. عادت کردن به طعم های جدید ممکن است مستلزم ۱۰ تا ۱۵ مرتبه چشیدن آن باشد.

در آمدن دندانها ممکن است بر روی اشتهای نوزاد تأثیر بگذارند. در چنین موقعی میتوان بیشتر غذاهای خنک یا سرد را به نوزاد داد.

مهم است که کودک در لحظات غذاخوردن مشترک خانواده شرکت نماید. به این ترتیب کودک به ریتم غذایی منظم عادت می گیرد و با غذاهای مشترک خانواده آشنا میشود.

از موارد زیر در برنامه غذایی کودک دارای سن زیر ۱ سال پرهیز کنید

نمک و شکر

به کودک دارای سن زیر ۱ سال نمک داده نمی شود چون کلیه های نوزاد هنوز توانایی پردازش و فیلتر کردن آن را ندارند.

می توانید ادویه های بدون نمک را به غذای نوزاد اضافه کنید، از قبیله سبزی های معطر خشک شده یا فلفل.

استفاده فراوان از شکر خطرات سلامتی را افزایش داده و ممکن است که باعث سوراخ شدن دندانها شود.

از غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی شکر هستند پرهیز کنید. از جمله این موارد عبارتند از

ماستهای طعم دار و پودینگ ها

آبمیوه ها

میوه های شکر اندود و خشک شده

غالت صبحانه که به آنها شکر افزوده شده است

به نوشیدنیها شکر اضافه نکنید.

به نوزاد عسل ندهید. عسل ممکن است حاوی نوعی از باکتری باشد که برای نوزاد خطرناک است.



غذاهای دیگری که باید از آنها پرهیز شود:

دانه های گیاهان روغنی، از قبیل بذر کتان یا دانه آفتابگردان

دارچین کاسیا

سوسیس ها، هات داگ ها یا کالباس ها

غذاهای تهیه شده از جگر

لبنیات غیر پاستوریزه

سیب زمینی تازه

چغندر قرمز

کاهوهای برگری

کلم چینی

کلم قمری

کنو حلوائی

تربچه

کرفس

رازیانه

گیاهان تازه

جوانه ها

قارچ مورل یا قارچ حلزونی

محصولات تهیه شده از جلبک دریایی

محصولات تهیه شده از سبزی های معطر، دمنوش ها

فرنی ها یا حریره های تهیه شده از غالت خام



Euroopan unionin
osarahoittama

سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۶ - Niitty 2 طرح

با هم برای زندگی روزمره بهتر خانواده‌های
مهاجر.

اطلاعات بیشتر در باره پروژه

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

درگاه اطلاعات خانواده

tuni.fi/perheinfo

این راهنما بر مبنای توصیه و راهنمایی تغذیه تهیه شده توسط منطقه رفاهی پیرکان
ماتحت عنوان: تغذیه کودک دارای سن زیر ۱ سال از شیردهی تا غذا خوردن در
خانواده، می باشد.

به روز رسانی شده ۱۱/۲۰۲۴

<https://www.pirha.fi/documents/d/hyvinvointiaielintavoilla/syomisen-iloa-yhdessa-leikki-ikaisen-kanssa>

منابع دیگر و اطلاعات بیشتر:

Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/syominen/>
THL. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

تصاویر:

Pixabay 18.2.2025, طرح Niitty 2, ©Syda Productions, whitestorm, New
Africa, STOCK IMAGES STALL, fotoduets, Igor Nikushin, Evgeniya
Primavera, Al-mamun – stock.adobe.com



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE