

از سن ۶ ماهگی به بعد شیرخوار، علاوه بر شیر مادر به غذای سالم و مناسب، کم حجم و پرانرژی نیاز دارد. این غذاها در شروع باید غلظت و تنوع آن افزوده شود، تا شیرخوار بتواند ضمن آشنا شدن با مزه غذا و قوام غذاها به جویدن هم عادت کند. همچنین نحوه استفاده از وسایل لازم برای غذا خوردن را بیاموزد تا کم کم بعد از یک سالگی بتواند از غذاهای سفره خانواده، براساس رشد و تکامل خود استفاده نماید.

تغذیه کمکی در پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) شروع می شود، همزمان با شروع غذای کمکی، تغذیه با شیر مادر باید همچنان مکرر و بر حسب میل و تقاضای شیرخوار ادامه یابد و حتی دفعات تغذیه با شیر مادر افزایش یابد. همچنین در این زمان باید براساس نیاز کودک به او آب جوشیده سرد شده داد.

### **نحوه تغذیه تکمیلی در هفته اول ماه هفتم:**

شروع غذای کمکی با فرنی آرد برنج است که روز اول از یک قاشق مربا خوری یک بار در روز (مثلا ظهر) شروع شده و کم کم به مقدار و دفعات آن متناسب با اشتهای کودک اضافه شود، تا نهایتا در پایان یک هفته مقدار آن به حدود ۱۲ قاشق مرباخوری برسد.

**نکته:** به خاطر بسپارید شیرمادر، غذای اصلی شیرخوار شماست.

### **نحوه تغذیه تکمیلی در هفته دوم ماه هفتم:**

در این هفته می توان حریره بادام را هم به رژیم غذایی کودک اضافه نمود، شروع آن نیز مانند فرنی از یک قاشق مرباخوری یک بار در روز است تا روز ششم و هفتم به ۱۲ قاشق مرباخوری در روز برسد. فراموش نشود که در این هفته به تدریج که مقدار و دفعات تغذیه حریره بادام افزایش می یابد، مقدار و دفعات تغذیه با فرنی کم می شود. بنابراین در هر وعده و یا در تمام دفعات می توان حریره بادام را جایگزین فرنی نمود یا یک وعده فرنی و وعده بعد، حریره بادام به شیرخوار داد.

### **دو هفته اول ماه هشتم:**

در این سن کودک می تواند از زبان خود استفاده کند. از این به بعد شما می توانید علاوه بر فرنی و حریره بادام و سوپ ساده، زرده تخم مرغ کاملا پخته شده را نیز به میزان بسیار کم به برنامه غذایی دلبنده خود اضافه کنید.

### **دو هفته دوم ماه هشتم:**

در این مرحله ماست به برنامه غذایی قبلی اضافه می شود. ماست را به مقدار ۲ قاشق مرباخوری بعد از سوپ ظهر و ۲ قاشق مرباخوری بعد از سوپ شب به کودک داده شود.

### **دو هفته اول ماه نهم:**

در این زمان علاوه بر مواد غذایی ذکر شده در ماه هفتم و هشتم باید حبوبات و جوانه گندم را به سوپ اضافه کرد. می توان از عدس و ماش که هضم آسان تری دارد شروع کرد.

**نکته:** تمامی حبوبات باید از ۲۴ ساعت قبل خیسانده شوند تا از بروز نفخ جلوگیری شود.

### **دو هفته دوم ماه نهم:**

در این زمان می توان آبمیوه را به صورت میوه تازه و تهیه شده در منزل و از میوه های فصل برای کودک شروع کرد.

### **ماه دهم:**

می توان به برنامه قبلی کته نرم که در آب مرغ یا گوشت پخته می شود همراه خود گوشت اضافه نمود.

### **ماه یازدهم و دوادهم:**

کودک شما در این سن، مهارت نشستن پیدا کرده است و خوب است که شما او را بر سر سفره غذای خانواده بنشانید. از پوره میوه نرم شده یا آب میوه، پوره سبزیجات تازه، خرمای نرم شده با شیر مادر، حریره بادام و فرنی به عنوان میان وعده غذایی کودک استفاده کنید. کته نرم شده با گوشت، حلیم، ماکارونی نرم و له شده، سوپ به همراه ماست نیز می توانند در وعده ظهر و شب

کد مستند:  
GCC-PA-13-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز  
«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

## تغذیه شیرخوار از شش ماهگی تا یک سالگی

تهیه کننده: طاهره علیشاهی، کارشناس پرستاری  
منبع: برنامه غذایی کودکان از ۶ ماهگی تا ۱۲ سالگی، دکتر  
حسین آشوری  
تاریخ تدوین: بهار ۹۸  
تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



- کشمش، انگور، ذرت، آجیل و ... به دلیل اینکه ممکن است باعث خفگی کودک شود ممنوع است.



اصول کلی که باید در مورد تغذیه تکمیلی رعایت شوند، عبارتند از:

- مواد غذایی باید از نظر مقدار و نوع به تدریج به غذای شیرخوار اضافه کنید.
- ابتدا از یک نوع غذای ساده شروع و به تدریج مخلوطی از چند نوع غذا به کودک بدهید.
- از مقدار کم شروع و به تدریج بر مقدار آن اضافه نمائید.
- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف حدود ۵ الی ۷ روز فاصله لازم است، زیرا شیرخوار باید به یک نوع غذا عادت کند و بعد غذای جدید اضافه شود.
- مصرف مکمل ها و ویتامین ها که در ۳-۵ روزگی قطره های A+D یا مولتی ویتامین به صورت روزانه ۲۵ قطره تا دوسالگی می بایست به کودک داده شود و همچنین قطره آهن از ۱۸۰ روزگی شیرخوار یعنی شروع ۷ ماهگی روزانه ۱۵ قطره به شیرخوار داده شود و این کار باد تا پایان ۲ سالگی ادامه یابد.
- از پایان ۶ ماهگی حتی زمانی که کودک به مقدار کافی از شیرتغذیه می کند ممکن است به آب نیار داشته باشد. بنابراین هرروز چند نوبت آب جوشیده و خنک شده به کودک داده شود.