

تغذیه کودکان در طول سفر

مسافرت به همراه کودکان کار دشواریست، به خصوص تغذیه و حفظ سلامت آنها. این راهنما کمک خوبی به شما خواهد بود.

تغذیه با شیر مادر کمک بزرگی در طول سفر خواهد بود. تغذیه نوزادان با شیر مادر میتواند در هر نقطه ای و بدون هیچ آماده سازی انجام گیرد. این باعث میشود که راحت تر بتوانید مسافرت کنید، زیرا می توانید خیلی سریع حرکت کرده و به وسایل نقلیه برسید. همچنین نیازی به ایستادن در صف برای تهیه غذای نوزاد خود ندارید.

اگر نوزاد خود را به وسیله شیر خشک تغذیه کنید، زمان های خواهد وجود داشت که شما باید برای تهیه شیر خشک یا شستشو توقف کنید. تهیه شیر خشک دشوار خواهد بود و شستشوی بطری طول خواهد کشید. تغذیه با شیر خشک سفر شما را سخت تر و آهسته تر خواهد کرد.

تغذیه با شیر خشک احتمال ابتلای نوزاد به بیماری های مثل اسهال را بیشتر میکند. نوزادانی که با بطری تغذیه میشوند بیشتر در خطر بیماری هستند. مراقبت از نوزاد بیمار، پیدا کردن و تعویض بیشتر پوشک و مراقبت های بهداشتی و درمانی از نوزاد بیمار سخت خواهد بود و این به معنی توقف بیشتر شما در طول سفر است.

چگونگی تغذیه با شیر مادر در طول سفر

نوزادان زیر 6 ماه فقط باید با شیر مادر تغذیه شوند و نه چیز دیگر،

نه آب

نه آبمیوه

نه چای و قهوه

نه فرآورده های حیوانی و لبنی

نه غذای جامد

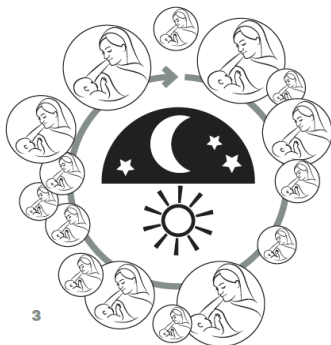
شیر مادر تنها منبع امن آب و غذا برای نوزادان زیر 6 ماه است و شامل ترکیباتی است که کودک را در برابر بیماری و عفونت محافظت می کند.

تغذیه کودک به هر چیز دیگری غیر از شیر مادر ممکن است باعث بیماری نوزاد شود. حتی مقدار کمی از غذای جامد احتمال ابتلای بیماری را بیشتر می کند. مکیدن بیشتر شیر توسط نوزاد باعث تولید بیشتر شیر مادر میشود.



استفاده از شال در طول شیر دهی نیز به حفظ حریم خصوصی کمک می کند.

مادران باید به نوزادان خود شیر دهند، حتی در هنگام بارداری و بیماری. اگر شما بیمارید، شیر مادر به حفظ نوزاد از ابتلای به بیماری کمک می کند. اگر نوزادتان بیمار است، به تغذیه آنها با شیر مادر ادامه دهید، اینکار به ارتقا سلامت نوزاد کمک می کند. اگر اخیراً شیردهی نوزاد را متوقف کرده اید، امکان شروع دوباره شیردهی را دارید.



تغذیه کودکان بیشتر از 6 ماه با شیر مادر

اگر نوزادتان بیشتر از 6 ماه سن دارد، به تغذیه با شیر مادر ادامه دهید. اینکار مواد غذایی و مایعات لازم را به نوزاد شما می دهد و از بیماری محافظت می کند، و مسافرت شما را راحت تر می کند. تغذیه با شیر مادر نوزاد شما را آسوده تر و آرام تر می کند. همچنین توصیه می شود به تغذیه شیر مادر تا 2 سالگی نوزاد ادامه دهید.

کودکان بیشتر از 6 ماه میتوانند غذای جامد نیز استفاده کنند، ولی در صورت عدم دسترسی، به تغذیه آنها با شیر مادر ادامه دهید، اینکار باعث تولید بیشتر شیر شده، و از گرسنگی نوزاد جلوگیری می کند.

استرس و خستگی باعث توقف تولید شیر مادر نمی شود، ولی ممکن است تولید شیر را کمتر و موجب ناخرسندی نوزاد شود. فکر کردن به نوزادان و امید به آینده خوب باعث بهتر شدن تولید شیر می کند. همچنین شیر دادن متداول کودک نیز مفید است.

تغذیه نوزاد با شیر مادر در تمام اماکن عمومی در سراسر اروپا مجاز است و نیازی به نگرانی برای پیدا کردن محل مناسب برای شیر دادن نوزاد ندارید. در طول مسیر اماکن بیشتر خصوصی برای مادران و تغذیه نوزادان وجود دارد.

تغذیه با شیر خشک، در صورت عدم امکان تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر خشک ممکن است باعث انتقال بیماری شده و مسافرت را سخت تر می کند. فقط در صورت نا ممکن بودن تغذیه با شیر مادر از شیر خشک استفاده کنید.

اگر از شیر خشک و شیر مادر همزمان استفاده می کنید، می توانید فقط با شیر مادر به تغذیه نوزاد ادامه دهید. شیر مادر را بیشتر متداول و شیر خشک را به آهستگی کمتر کنید. هر روز یک وعده شیر خشک را به شیر مادر تبدیل کنید. در طی چند روز شیر مادر بیشتر و شیر خشک متوقف می شود.

اگر مادران دیگری در طول سفر به نوزاد خود شیر دهی می کنند، می توانند به شیر نوزاد شما در تغذیه با شیر مادر نیز کمک کنند.

تغذیه با شیر خشک در طول سفر

اگر نوزاد شما کمتر از 6 ماه دارد و امکان تغذیه با شیر مادر ندارید، باید از شیر خشک مخصوص نوزادان استفاده کنید.

شیر خشک باید با آب تمیز جوشیده ترکیب شود، اگر دسترسی به آب جوش ندارید، می توانید از آب بطری استفاده کنید.

آب بیشتر برای رقیق شدن یا پودر بیشتر برای غلظت اضافه نکنید.

شیر خشک که آب اضافه تر یا پودر اضافه دارد ممکن است باعث بیماری نوزاد شود.

شیر خشک مصرف نشده اضافه را

دور بریزید، برای مصرف نوبت بعد نگه ندارید. میکروب ها به راحتی و به سرعت در شیر خشک ترکسب شده با آب رشد می کنند و باعث بیماری میشوند.

شیر خشک آماده در بطری نیاز به رقیق کردن با آب ندارد و برای مصرف آسان تر است.

در صورت باز کردن درب بطری شیر خشک آماده، باید به سرعت مصرف شده و اضافه آن دور ریخته شود.

شیر خشک آماده مصرف امن تر از پودر شیر خشک است

بعد از 6 ماهگی، نوزادان میتوانند از شیر حیوانات به جای شیر خشک استفاده کنند. این نوع شیر قابل دسترس تر و امن تر از شیر خشک است.

شیر پاستوریزه پر چرب و ماست توصیه می شود.

از چای، آمیوه و شیر فرآوری شده پرهیز کنید.

تغذیه کودک با بطری

شستشوی بطری در طول سفر مار دشواریست و بطری آلوده موجب بیماری نوزاد میشود. اگر دسترسی و شستشوی فنجان راحت تر است، می توانید از فنجان یا لیوان استفاده کنید. اگر مجبور به استفاده از بطری هستید، بعد از هر بار مصرف بطری را بوسیله آب گرم و صابون بشوئید. اگر امکان شستشو بلافاصله را ندارید، بطری را

بوسیله دستمال خشک کنید تا زمان شستشو.

تغذیه با فنجان

استفاده از فنجان و قاشق تمیز تر از بطری است.

از فنجان های کوچک استفاده کنید و بعد از هر بار مصرف آنرا بوسیله آب و صابون بشوئید.

نوزاد را در حالت نشسته تغذیه کنید.

فنجان را در نزدیکی دهان کودک نگه دارید، و به آهستگی به سمت لب های نوزاد متمایل کنید تا نوزاد بتواند شیر را بمکد.

شیر را در دهان کودک نریزید. اجازه دهید کودک خودش شیر را بمکد.



غذاهای جامد برای کودکان بالای 6 ماه

بعد از 6 ماهگی نوزادان، میتوانند آنها را با غذای جامد تغذیه کنید، اما غذای مناسب ممکن است به سختی در دسترس باشد.

اینکار را با غذاهای نرم تر شروع کنید که آسان تر بلعیده می شوند. اینکار را همزمان با شیر مادر ادامه دهید.