



نوزادان و کودکان وگان

راهنمای تغذیه برای دوران پیش از بارداری ، بارداری

شیردهی و نوزادی

بخش سوم

Mandy's

Vegan

Info

The Vegan Society Donald Watson House 21 Hylton Street
Birmingham B18 6HJ Tel: 0121 523 1730 info@vegansociety.com
www.vegansociety.com

March 28, 2018

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

بهترین رژیم برای دوران شیردهی

رژیم دوران شیردهی مشابه رژیم پیشنهادی دوران بارداری می باشد. با وجود اینکه برخی نیازها بالاتر است، از جمله ی آنان کالری ها، پروتئین، کلسیم و زینک می باشند.

- کالری مصرفی پیشنهادی ۵۰۰ کالری بیشتر مصرف معمول می باشد.
- یک مکمل B12 مصرف کنید (روزانه ۱۰ میکروگرم) یا اطمینان حاصل کنید که منابع غذایی معمول شما غنی از ویتامین B12 هستند (روزانه ۴ میکروگرم).
- نیازهای پروتئین ۱۱ گرم بیشتر از مصرف معمول از تولد نوزاد شما تا سن ۶ ماهگی و از سن ۶ ماهگی می تواند به میزان ۶ گرم بیشتر از مصرف معمول کاهش یابد.
- پیشنهادات مصرف کلسیم در حال حاضر ۱۲۵۰ میکروگرم در روز برای مادرانی که دوران شیردهی را طی می کنند، می باشد.
- پیشنهاد می شود که آن دسته از مادرانی که شیر می دهند، یک مکمل حاوی ۱۰ میکروگرم ویتامین D را بطور روزانه مصرف کنند.
- از مصرف کافی کلسیم باید اطمینان حاصل کرد.
- هیچگونه آهن اضافی برای آنان که دوران شیردهی را طی می کنند ضروری نمی باشد.

اگر رژیم غذایی شما حاوی ویتامین B12 نمی باشد یا دارای میزان کمی از آن است، شیر شما با میزان بسیار کمی از ویتامین B12 تولید خواهد شد. از آنجائی که این

ویتامین برای ساخت سیستم اعصاب الزامی است و نیز بسیار ضروری می باشد که نوزاد شما از منبع قابل اعتمادی از آن برخوردار باشد.

اگر رژیم شما حاوی منبع روزانه ی قابل اعتماد B12 نباشد کودک شما باید یک مکمل متناسب با سن خود مصرف کند. این مورد را باید با متخصص سلامت مشورت کرد.

امکان دارد محتوای ویتامین D شیر مادر با تغذیه و در معرض آفتاب قرار گرفتن تغییر کند. همچنین شاید خواننده ها در مورد اسید دوکوزاهگزانوئیک یا DHA اسید چربی که ظاهرا برای ساخت چشم و مغز ضروری می باشد، و به طور اساسی در غذاهای حیوانی موجود می باشد ، شنیده باشند. با این وجود وگان ها می توانند DHA را از اسید دیگری بنام اسید آلفا_ لینولنیک بسازند. اگر رژیم غذایی شما حاوی منابع خوبی همانند ، روغن کتان (بزرک) ، دانه ی کتان آسیاب شده و دانه ی شلغم روغنی باشد ، شیر شما حاوی این اسید خواهد بود. کاهش استفاده از روغن های دیگر همانند روغن ذرت، روغن آفتاب گردان و روغن کاجیره ، و محدود کردن غذاهایی شامل روغن های هیدراته (هیدروژن داده شده) به نوزاد شیر خواره ی شما کمک می کند تا DHA ی بیشتری را بسازد. این روغن ها حاوی اسید لینولئیک و اسید های هیدروژن داده شده حاوی اسید های چرب ترانس هستند که تولید DHA را مختل می کنند.

کاهش وزن و از دست دادن شیر

پس از تولد فرزند وزن بدن مادر معمولا ۳,۵ کیلو بیشتر از وزن پیش از بارداری است. این ذخیره ی بدن برای شیردهی ضروری می باشد. مهم است تلاش نکنیم تا با گرفتن رژیم این وزن را کاهش دهیم، چرا که امکان دارد انرژی و مواد کافی برای شما و

نوزادان فراهم نشود. اگر در هنگام شیردهی غذای کمی مصرف شود، مقادیر شیر تولید شده بالطبع کمتر خواهد بود. این وزن اضافه به طور معمول بخاطر کالری های موجود در شیر به طور تدریجی کاسته خواهد شد.

وعده های کوچک اما مکرر بهتر می باشند. مصرف مایعات بیشتر در این زمان ضروری می باشند بنابراین باید از این فرصت استفاده شود تا نوشیدنی های مقوی همانند آب میوه ها و سبزیجات، شیرهای سویای غنی شده، سوپ ها و سموتی ها که کالری های اضافی را نیز تامین می کنند.

ادامه ی زمان شیردهی اگر امکان پذیر است به مدت ۲ سال منطقی می باشد چرا که شیر مادر مملو از مواد مغذی است.

پرورش و رشد نوزاد شما از تولد تا ۶ ماهگی

از تولد تا ۶ ماهگی تقریباً همه ی نیازهای مغذی می تواند از طریق شیر به بدن برسد. توصیه می شود نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، قطره ی ویتامین D را از بدو تولد به میزان ۸,۵ تا ۱۰ میکروگرم را بطور روزانه دریافت کنند. ویتامین D2 از منبع گیاهی می آید. ویتامین D3 معمولاً از منبع حیوانی (لانولین) می آید. با این وجود این ویتامین از منبع گیاهی نیز می تواند بدست بیاید (لیچن). خواهشا از مشاور سلامتی خود مشورت بگیرید.

اگر نوزاد شما در کنار شیر مادر از شیر خشک با بطری استفاده می کند، شما شیر کمتری را تولید خواهید کرد. هر چقدر نوزاد شما بیشتر شیر شما را بخورد، شیر بیشتری تولید خواهید کرد. تعداد دفعاتی که شیر مادر باید داده شود طبق تقاضا می باشد.

نوزادانی که تنها از شیر خشک با بطری تغذیه می شوند یک مقدار بیشتر از نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می شوند شیر می خورند و فقط کمی سنگین تر می باشند.

۶ ماهگی

مرحله ی اول

وزارت بهداشت توصیه می کند که مکمل های ویتامینی که حاوی ویتامین های A , C و D هستند از ۶ ماهگی تا ۵ سالگی به کودکان داده می شوند چه وگان باشند، چه وجیتترین باشند و چه همه چیز خوار باشند. خواهشا از مشاور سلامتی خود مشورت بگیرید.

در ۶ ماهگی می توان غذای جامد دادن را با نوزادان شروع کرد , اما اگر فرزند شما از خوردن شیر شما به تنهایی رضایت دارد , روند از شیر گرفتن نباید با عجله انجام شود. به علائمی که نوزاد شما نشان می دهد توجه کنید: برای مثال نوزاد شما احتمالا هنگامی که بعد از خوردن شیر مادر گریه می کند و یا هنگامی که نوک پستان را می جود برای دریافت غذای جامد آماده است. با این وجود در آن زمان نیز باید شیر مادر دادن را در کنار معرفی غذای جامد به نوزاد, تا زمانی که برای شما و نوزادتان راحت می باشد, ادامه داد.

غذاهای جامد نباید پیش از سن ۴ ماهگی به نوزاد داده شوند. در رابطه با معرفی غذای جامد به نوزادان پیش از این سن تحت فشار قرار نگیرید. این به این دلیل است که سیستم بدن نوزاد شما از لحاظ فیزیولوژی و رشد هنوز آماده ی پذیرش جامدات نیست و تنها می تواند با شیر مادر یا شیر خشک سازش داشته باشد.

بهترین زمان معرفی غذاهای جامد به نوزادان دقیقاً پیش از شیر دادن می باشد. شروع غذاهای جامد یک روند تدریجی می باشد بنابراین صبور باشید و آهسته پیش بروید. اولین غذای متداول موز له شده است که بسیار قابل هضم، شیرین و معرف خوبی برای غذاها است. از غذاهای اولیه ی متداول سیب، گلابی، هلو و سبزیجاتی همانند هویج، سیب زمینی و اسفناج (که پخته شده اند و سپس له یا پوره یا از صافی گذرانده شده اند می باشد)، همچنین برنج آسیاب شده. چند هفته ی اول تنها یک مقدمه به غذای جامد است، و شما نباید وسوسه بشوید تا نوزاد خود را با غذای جامد سیر کنید. هر زمان که نوزادان غذای کافی را دریافت کردند، سر خود را بر می گردانند، دهان خود را محکم می بندند، یا غذا را از دهان خود خارج می کنند.

تنها یک نوع غذا را معرفی کنید و مشاهده کنید که چگونه توسط بدن آنرا تحمل می کند، سپس ۲ الی ۳ روز پیش از معرفی غذای جدید صبر کنید. این به سیستم گوارش فرزند شما فرصت می دهد تا پیش از معرفی غذای جدید یا اضافه به آن غذا عادت کند. اگر ۲ یا بیش از ۲ غذا بطور همزمان به کودک شما معرفی شود، و نوزاد شما اسهال، نفخ، یا مشکلات گوارشی پیدا کند تشخیص عامل آن سخت خواهد بود. با ۱ یا ۲ قاشق غذا خوری شروع کنید و بتدریج آنرا به ۶ قاشق غذا خوری برسانید. میزان غذایی که به نوزاد شما خورانده می شود، کاملاً بستگی به مقداری که می خورد دارد. یک راهنمای تقریبی می تواند میزان یک چهارم یک عدد موز بسیار رسیده ی نرم باشد که به مدت چند روز (یا یک هفته) داده می شود و هفته ی دیگر یک میوه ی نرم دیگر مانند پوره ی سیب. غذاهای این مرحله باید بدون نمک و ادویه باشند و غلیظ و یکدست باشند.

اگر نوزاد شما در نخستین مراتبی که غذای جامد به او معرف می شود علاقمند نبود، توصیه می شود که در هفته ی بعدی امتحان کنید. هنگامی که نوزاد شما آماده بود،

او به شما نشان خواهد داد. نوزاد شما امکان دارد در هر ساعتی از شبانه روز گرسنه باشد. نوزادان نمی توانند ساعت را تشخیص دهند اما آنان می دانند که به چه چیزی نیاز دارند.

سبزیجات پخته را بصورت ساده بدون اضافه کردن نمک، شکر و ادویه جات آماده کنید. سبزیجاتی که برای ارائه ی اولیه به نوزاد مناسب می باشند ، هویج و سیب زمینی شیرین می باشند. فعلا وعده های غذایی را با شیر مادر یا شیر بطری آغاز کنید ، اما حالا به تدریج میزان غذایی که پس از آن داده می شود را افزایش دهید. غذای جامد باید با قاشق یا دست داده شود و هرگز نباید به بطری غذا اضافه شود. این منبع مقداری اطلاعات راجع به از شیر گرفتن نوزاد را در دست قرار می دهد:

تغذیه ی رایج یک روز در مرحله ی اول:

Mandys Vegan Info

اولین تغذیه – شیر مادر یا بطری

دومین تغذیه – شیر مادر یا بطری

سومین تغذیه – ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری برنج آسیاب شده همراه با ۱ قاشق غذاخوری از غذا یا ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری پوره ی میوه که شکر به آن اضافه نکرده باشند.

چهارمین تغذیه – شیر مادر یا بطری

پنجمین تغذیه – شیر مادر یا بطری

مرحله ی دوم

سعی کنید به تدریج یک وعده غذای جامد در روز را به ۲ یا ۳ وعده غذای جامد در روز افزایش دهید. طبق اشتهای نوزاد خود پیش بروید و با سرعت آنها عمل کنید.

از تمامی غذاهای بچه که حاوی شکر یا شیرین کننده های مصنوعی می باشند پرهیز کنید. شکر حاوی هیچگونه ویتامین ، املاح یا پروتئین نمی باشد و امکان دارد به چاقی منتهی شود هم در حال حاضر و هم بعدها در زندگی کودک. غذاهایی که شیرین شده اند امکان دارد اشتها را مبهم کنند و یا آنرا بفریبند. باعث می شود که گرسنگی را به سرعت رفع کند و جایگزین غذاهای سالم گردد. به غذاها نمک اضافه نکنید.

تغذیه ی رایج روزانه در مرحله دوم

تغذیه ی اول – شیر مادر یا بطری

تغذیه ی دوم – شیر مادر یا بطری و ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری برنج آسیاب شده مخلوط با یک قاشق غذاخوری شیر از غذای موجود یا ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری پوره ی میوه ی شیرین نشده

تغذیه ی سوم – شیر مادر یا بطری همراه با ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری پوره ی سبزیجات یا ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری پوره ی میوه

تغذیه ی چهارم – شیر مادر یا بطری همراه با ۱ الی ۲ قاشق پوره ی میوه

تغذیه ی پنجم – شیر مادر یا بطری

۶ الی ۷ ماه

در ۶ ماهگی برای مثال غلاتی حاوی گندم ، ذرت ، جو دو سر می تواند ارائه شود. از غلات کامل استفاده کنید که خوب پخته شده اند و می تواند در غلظت خود غلیظ و نرم باشد. اگر خانواده ی شما سابقه ی حساسیت هایی به گندم ، سویا یا ذرت داشته

باشند با غلات برنج یا گندم شروع کنید. یک مقدار اندک موز له شده یا شیر مادر می تواند به غلات پخته شده برای شروع اضافه شود.

تا سن ۶ ماهگی ذخایر آهن در نوزادان همه چیز خواران ، وجیتترین ها ، وگن ها ، کاسته خواهد شد و اضافه کردن غذاهای حاوی آهن بالا به رژیم غذایی نوزادان حائز اهمیت است. غلات نوزاد غنی از آهن راه خوبی برای تامین آهن به نوزادان وگن می باشد. برای بالا بردن جذب آهن، مقداری منابع ویتامین C، همانند سبزیجات با برگ سبز ، مرکبات ، انگور سیاه یا آب پرتقال را به غذا اضافه کنید. غذاهای حاوی مقادیر زیاد پروتئین همانند حبوبات پخته شده و له شده ، توفوی له شده و ماست سویا بطور عموم در حدود سن ۷ الی ۸ ماهگی به نوزاد ارائه می شود.

Mandys Vegan Info

۸ الی ۱۰ ماه

از ۸ الی ۱۰ ماه به تدریج وعده های غذایی نوزاد خود را طوری تنظیم کنید که با وعده های غذایی بقیه ی افراد خانواده در یک زمان باشد. نوزاد شما باید به استفاده کردن از قاشق عادت کند و غذاهایی که یکنواخت نیست و نرم است یا له شده است ، برای مثال پوره ی سیب زمینی را امتحان کند. سیب زمینی ها را بطور درسته و برش نخورده پزید تا ویتامین های خود را حفظ کند و له کنید ، یک مقدار کمی آب یا شیر مادر و یا حتی لبوی پخته شده را نیز به آن اضافه کنید. نوزاد شما جهت دریافت میوه ی تازه برای مثال گلابی ، هلو ، آلو و ملون آماده خواهد بود. غذاهای خشک همانند نان تست یا نان سوخاری را امتحان کنید.

هرگز نوزاد خود را هنگام خوردن یا نوشیدن تنها نگذارید. آنها براحتی امکان دارد اگر پشتتان به آنها باشد خفه شوند. از دادن تکه یا برش های سبزیجات به کودکان زیر ۳ سال بخاطر خطر خفگی خودداری کنید.

نوشیدنی های مناسب (علاوه بر شیر بطری یا شیر مادر) شامل آب جوشیده ی سرد شده یا آب میوه ای که از صافی رد شده باشد برای مثال آب سیب , هندوانه , گلابی و آلو. دندان های کودکان بیش از سایرین در معرض پوسیدگی می باشند. کودکان هرگز نباید با نوشیدنی های حاوی شکر یا آب میوه هایی که در بطری یا لیوان های مخزن دار است تغذیه شوند.

تغذیه ی رایج روزانه در سن ۸ الی ۱۰ ماهگی

در هنگام بیدار شدن – شیر مادر یا شیر خشک یا آب میوه ی بدون شکر یا آب جوشانده ی سرد شده

صبحانه – میوه ی تازه یا پخته شده برنج آسیاب شده یا غلات صبحانه تکه های تست با کره ی گیاهی (مارگارین)/عصاره ی مخمر و شیر مادر یا شیر خشک
ناهار – پوره ی سبزیجات پخته شده همراه با پروتئین

۱۰-۱۲ ماهگی

در ۱۰-۱۲ ماهگی بافت غذا می تواند خورد شده , بطور ریز رنده شده یا مخلوط شده باشد. قطعا نوزاد شما می تواند قاشق را در دست بگیرد و سعی می کند خود به تنهایی غذا بخورد. تنوعی از سبزیجات باید در رژیم آنان قرار داشته باشد و پس از اینکه تحمل آنان به برخی مواد غذایی مشخص شد به آنها می توان سالاد های مخلوط را

ارائه کرد. مخلوط کردن آواکادو، توفو، پوره سیب و سبزیجات سبز پخته شده با کره های آجیل ها را امتحان کنید. اگر نوزاد شما آلرژی دارد (مثل آگزما یا آلرژی غذایی مزمن) یا تاریخچه ای از آلرژی در خانواده ی مستقیم خود دارد، (همانند آسم، آگزما یا تب یونجه) با یک متخصص سلامت پیش از دادن کره ی بادام زمینی برای اولین بار مشورت کنید. برای نوزادانی که سابقه ی آلرژی ندارند هیچ نیازی نیست که دادن کره ی بادام زمینی را به تعویق بیندازید.

در این زمان غلات کاملی که خوب پخته شده باشند، (برای مثال برنج آبکش شده، جو و بلغور جو دو سر) همچنین غلات صبحانه ی دارای پروتئین بالا، دانه های سویا و تخم گندم می تواند ارائه شود. نوزاد شما باید تا این زمان شروع به خوردن تنوع وسیعی از سبزیجات کرده باشد، از جمله اسفناج و کلم همراه با ریشه ی سبزیجات و میوه جات.

Mandys Vegan Info

۱۲ ماهگی به بعد

از ۱۲ ماهگی نوپایان می توانند غذایی که خانواده مصرف می کند را بخورند، با وعده های کوچکی که بین وعده های اصلی داده می شود. بنشن (نخود فرنگی و لوبیا) را به لیست غذاها اضافه کنید اما اطمینان حاصل کنید که لوبیاها خوب پخته شده باشند تا خوب نرم شوند. یک سوپ رقیق لپه مقدمه ی خوبی به پروتئین بنشن می باشد. مدفوع نوپا را کنترل کنید که مطمئن شوید که بنشن ها خوب هضم شده باشند. اگر مدفوع بوی ترشیدگی یا اگر باسن نوپای شما قرمز و پوست آن ناحیه حساس شود، یا اگر بخشی از لوبیاها دیده می شوند، مقداری پیش از دادن مجدد بنشن ها صبر کنید. برخی نوپایان نمی توانند بنشن های کامل را تا ۲ الی ۳ سالگی تحمل کنند. با این وجود دیگر محصولات سویا (همانند شیر سویا یا توفو) و غلات نیازهای تغذیه ای نوزاد

شما را تامین می کنند. حمص که از نخود سفید و ارده (کره ی کنجد) درست میشود ، یک غذای خوشمزه ی حاوی پروتین و کلسیم بالا می باشد. یک غذای خوب دیگر آواکادو است که دارای ریبوفلاوین بالا، اسید های چرب ضروری پتاسیم و مس است. تکه های کوچک آواکادوی رسیده می تواند به عنوان غذای انگشتی خورده شود یا با آب یا آب میوه مخلوط شود. کره های نرم آجیل و دانه ها بر روی نان از غذاهای انگشتی خوب بشمار می روند.

غذاهای نشاسته ای از منبع خوب انرژی برای نوپای شما می باشند. از جمله ی این غذاها تست ، نودل ، پاستا ، برنج و سیب زمینی می باشند. سعی کنید نوپای خود را در این سن طوری عادت بدهید که از غذاهای خام همانند ، هویج و سیب زمینی لذت ببرند. سبزیجات را ریز رنده کنید یا سعی کنید یک خورده کره ی بادام زمینی ، ارده یا کره ی بادام را روی سبزیجات خام بمالید تا نوپا را به خوردن تشویق کند. از جمله ی اسنک های سالم دیگر توفو و کیک برنجی می باشند.

همانطور که رفته رفته غذاهای جامد بخش عمده ی رژیم غذایی می شود ، مطمئن شوید غذاهایی می دهید که منابع غنی کالری و مواد مغذی را تامین کنند همانند توفوی سفت له شده ، خوراک لوبیای مارمالادی ، آواکادوی له شده و میوه ی خشک پخته شده. وعده های زیاد و اسنک ها کمک می کنند که انرژی به میزان لازم دریافت شود. دریافتی چربی نوزادان سالم نباید محدود شود ، و منابعی همانند روغن گیاهی یا مارگارین نرم و گن باید در نوزادان بزرگتر اضافه شود.

یک رژیم رایج روزانه در سن ۱۲ ماهگی و بالاتر

صبحانه – غلات یا ارده روی نان تست ، شیر مادر یا شیر خشک

ناهار – بشقاب سبزیجات پخته همراه با حبوبات و تنوع سبزیجات دسر برنج یا میوه و
آب با آب میوه ی صاف شده
عصرانه – سیب پخته و برنج , ماست سویا
شام – شیر مادر یا بطری

در طی ماههای اولیه ی زندگی نوزاد , از جانب دوستان یا اقوام امکان دارد مورد
انتقاد قرار گیرید. ولی مطمئن باشید که این شروع یک رژیم سالم خوب در زندگی
می باشد. بسیاری از متخصصین سلامتی و تغذیه حال رژیم وگن را به طورل کامل می
شناسند و می دانند که هم دارای مواد مغذی کافی است و هم سلامتی را برای مادر و
کودک تامین می کند.

Mandys Vegan Info

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

[AvazeZamin.ir](https://www.avazezamin.ir) به سایر مقالات در زمینه تغذیه وگن در وبسایت

Useful organisations

1-Arnica. Encourages open discussion about vaccination and natural health alternatives to vaccination. Website: www.arnica.org.uk. There is a Contact Form on the website.

2-Association of Breastfeeding Mothers. PO Box 207, Bridgwater, Somerset, TA6 7YT. Telephone 0300 330 5453 Website: www.abm.me.uk. There is a Contact Form on the website

3-Breastfeeding Network. Po Box 11126, Paisley, PA2 8YB. Telephone: 08444 120 995 for general enquiries or 0300 100 0212 for Breastfeeding support. Website: www.breastfeedingnetwork.org.uk . Email admin@breastfeedingnetwork.org.uk

4-Contact a Family. National charity that brings together families of children with special needs. 209-211 City Road, London EC1V 1JN. Telephone: 0207 6088700. Email: info@cafamily.org.uk. Website: www.cafamily.org.uk.

5-La Leche League. Help & information on breastfeeding. P0 Box 29, West Bridgford, Nottingham NG2 6FY. Website: www.laleche.org.uk. There is a Contact Form on the website.

6-National Breastfeeding Helpline. Telephone: 0300 1000212. Website: <https://www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk>

Mandys Vegan Info

7-National Childbirth Trust. Telephone: 0300 3300700. Website: <https://www.nct.org.uk>.