

چک لیست طلایی آغاز غذای کمکی نوزاد

برنامه ارزیابی، تجهیزات و جدول تغذیه تکمیلی ماه اول (شش ماهگی)

۱. ارزیابی آمادگی نوزاد (قبل از شروع، تیک بزنید)

- نوزاد می‌تواند با کمک یا تکیه دادن به صندلی، سر و گردن خود را کاملاً صاف نگه دارد.
- رفلکس بیرون دادن زبان (تف کردن خودکار غذا) در او کاهش یافته یا از بین رفته است.
- به بشقاب و لقمه‌های غذای والدین کنجکاو نشانی می‌دهد و تمایل دارد آن‌ها را با دست بگیرد.
- با وجود تغذیه کامل با شیر، فواصل گرسنگی او کوتاه‌تر شده و تمایل به مکیدن بیشتر دارد.
- * نکته رفتاری: خلق و خوی نوزاد هنگام مواجهه با اولین قاشق‌ها، نشانه مهمی از رشد هیجانی اوست. در آکادمی کودک تهران، با حضور روانشناس کودک نامحسوس برای پیش استعداد و هوش هیجانی (EQ)، این الگوهای رفتاری ظریف به دقت تحلیل می‌شوند.

۲. تجهیزات و ملزومات ضروری آشپزخانه

- صندلی غذای استاندارد و ایمن نوزاد + پیش‌بندهای سیلیکونی یا پارچه‌ای کاسه‌دار قابل شستشو.
- قاشق‌های کوچک سیلیکونی و نرم (مخصوص لثه حساس نوزاد) + ظرف غذای چسبونی (مکنده).
- میکسر کوچک، رنده ریز یا الکت برای پوره و یکدست کردن کامل بافت غلات و سبزیجات.
- زیرانداز بزرگ برای مدیریت کثیف‌کاری‌های نوزاد حین غذا خوردن مستقل.
- * پیشنهاد: اگر نگران ریخت و پاش‌های خانه هستید، کارگاه‌های تخصصی ما در اتاق کثیف‌کاری استاندارد (Messy Play Room) آکادمی با قابلیت شستشوی کامل، فضای ایده‌آل برای تقویت مهارت‌های حرکتی و حسی نوزاد فراهم کرده است.

۳. خلاصه جدول زمان‌بندی هفته به هفته (۶ ماهگی)

هفته	نوع ماده غذایی	میزان و تعداد وعده	توضیحات و تست آلرژی
هفته اول	فرنی آرد برنج	شروع با ۱ قاشق چای‌خوری (یک‌بار در روز)؛ افزایش تدریجی به ۱ وعده کامل.	غلطت کاملاً رقیق (شبه شیر مادر). پخت کامل آرد برنج الزامی است.
هفته دوم	حریبه بادام درختی	۱ تا ۲ قاشق مرباخوری در روز (در کنار فرنی هفته اول).	پوست بادام کاملاً گرفته و پودر شود. پایش علائم پوستی یا گوارشی.
هفته سوم	پوره سبزیجات پخته	اضافه کردن پوره هویج یا کدو حلواپی به عنوان وعده دوم.	رعایت اصل فاصله ۳ روزه بین معرفی هر سبزیجات جدید برای ردیابی آلرژی.
هفته چهارم	پوره میوه‌های لطیف	پوره سیب پخته یا موز کاملاً له‌شده به عنوان میان‌وعده.	چشیدن اولین طعم میوه‌ها از زیباترین نقاط عطف رشد است؛ ما با برگزاری جشن‌های مایل‌ستون در کنار شما هستیم.

۴. خط قرمزها و غذاهای ممنوعه (زیر یک سال)

والدین گرامی، مصرف مواد زیر تا پایان ۱۲ ماهگی کاملاً ممنوع و خطرناک است:

- عسل طبیعی یا صنعتی: خطر ابتلا به بیماری کشنده بوتولیسم نوزادان.
- نمک و شکر اضافه: بار سنگین روی کلیه‌ها و آسیب به ذائقه طبیعی کودک.
- شیر گاو (به عنوان نوشیدنی اصلی): عدم توانایی گوارش و ایجاد خونریزی‌های پنهان روده.
- مركبات و میوه‌های خربزه‌ای/کیوی: احتمال ایجاد آلرژی‌های شدید پوستی و گوارشی.

برای دریافت کارنامه تحلیلی هوش هیجانی و حضور در کارگاه‌های مهارتی، به ما بپیوندید.

آکادمی کودک تهران (Tehran-kids.com) | شهرک غرب، بلوار دریا، بین فرحزادی و فخار مقدم، پلاک ۱۴ | تلفن: ۰۲۱۹۱۶۹۱۶۸۹ | موبایل: ۰۹۳۹۵۵۵۹۵۹۸