

إطعام الأطفال

إذا كنت ترضعين طفلك، فلا تتوقفي عن إرضاعه. فحليبك هو أكثر غذاء يمكنك الوثوق به، وهو الأقل ثمناً والطريقة الأكثر أماناً لتغذية طفلك وحمايته. لا تبدئي باستعمال التركيبات إذا لم تكوني قد استعملتها في السابق، فتحضيرها صعب جداً في هذه الحالة وغالباً ما سيصاب طفلك بالإسهال وحالات العدوى المختلفة. إذا كان لديك طفل يتجاوز عمره ستة أشهر، فتابعي إرضاعه كلما أمكنك وطالما تمكنت من ذلك، إلى جانب إضافة أطعمة أخرى. لست بحاجة لاستعمال تركيبات حليب الرضّع الأخرى بل يمكنك استعمال مصادر الحليب الأخرى بدلاً منها. إذا كنت ترغبين بالاستمرار في استخدام زجاجة الرضاعة لطفلك، فمن المستحسن اتباع الطرق الصحية و إعدادها بالماء المغلي للحد من مخاطر التلوث.

تغذية نوزادان

اگر کودک شما از شیر مادر تغذیه می کند، شیر دادن به او را متوقف نکنید. این بهترین، مطمئن ترین و ارزان ترین راه تغذیه کودک است. اگر پیشتر از شیرخشک استفاده نکرده اید اکنون زمان آغاز آن نیست. تهیه شیرخشک در این موقعیت بسیار دشوار است و به احتمال زیاد کودک شما دچار اسهال و سایر عفونت ها خواهد شد. اگر کودک شما بالای شش ماه سن دارد، شیردهی را تا حد ممکن و تعداد ممکن ادامه دهید، و در کنار آن از غذاهای دیگر نیز به او بدهید. نیازی نیست از شیرخشک استفاده کنید اما می توانید از سایر منابع شیری استفاده نمایید. اگر می خواهید از شیشه شیر برای کودک خود استفاده کنید حتماً از آب جوشیده استفاده نمایید تا خطر آلودگی را به حداقل برسانید.