

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## مقدمه

سال‌های ابتدای کودکی زیربنایی برای کل زندگی فرد است. اگر به نیازها و حیطه‌های تکاملی کودکان در این دوران پاسخ مناسبی داده شود، کودکانی سالم‌تر، با قدرت تفکر و تعقل بیشتر و مهارت‌های عاطفی و اجتماعی بهتری خواهیم داشت. زبان، گفتار، بلع و ارتباط از مهم‌ترین حیطه‌های تکاملی است. زبان موهبت الهی برای برقراری عالی‌ترین رابطه انسان‌ها با یکدیگر است، رشد و تکامل زبان از دوران جنینی با شنیدن صدای مادر شروع شده و پس از تولد به نحو کامل‌تری ادامه می‌یابد. نقش گفتاردرمانی در مسیرشناسایی زودهنگام اختلالات گفتار و زبان و ارائه مشاوره به موقع بسیار حیاتی است. هدف از تدوین این کتاب ارائه اطلاعات و دانش لازم برای پیشگیری از اختلالات ارتباطی و بهبود بخشیدن به موقع از سوی خانواده‌ها است. این آموزش‌ها می‌تواند برای برقراری ارتباط صحیح و تصحیح روش‌های تغذیه‌ای کودکان طبیعی نیز کمک‌کننده باشد. ضمن تشکر از دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی برای تدوین این بسته آموزشی خانواده محور، امید است این مجموعه بتواند برای پیشگیری از ایجاد اختلال، اصلاح به هنگام اختلال و ارتقای تکامل کودکان طبیعی موثر باشد.

دکتر علیرضا رئیسی

معاون بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بسته توانبخشی خانواده - محور  
بلع و تغذیه

به سفارش: دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
با همکاری دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نویسندگان: دکتر فریبا یادگاری، دکتر اکبر داروئی، دکتر طلیعه ظریفیان، دکتر عطیه اشتری، نیره مهدی پور شه‌ریور، دکتر مرتضی فرازی، دکتر لیلا قلیچی، ابراهیم برزگر بفرئی، مینا فتوحی، مامک جولایی، عطیه قزوینی، گلنوش گل محمدی، زهرا آقارسولی، دکتر مریم ترامشلو، سیدشهاب‌الدین حسینی نسب، دکتر کوثر باغبان، رضوانه نائیبیان، زهرا ولی تبار، دکتر مونا ابراهیمی پور، دکتر سیدحامد برکاتی، دکتر حمیدرضا لرنژاد، دکتر ناریا ابوالقاسمی، نغمه تشکری

تصویرسازی: شقایق وفائی، مریم قلی پور، نگار رئیسی

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۴۷-۳

## سخنی با والدین

### والدین و مراقبان گرمی کودکان سرزمین عزیزمان ایران

این بسته برای استفاده شما طراحی شده است. برقراری ارتباط و رساندن پیام جزو حقوق اساسی هر انسان است. یکی از بهترین ابزارهای برقراری ارتباط، زبان کلامی است یعنی ما با استفاده از کلمه‌ها و جمله‌ها می‌توانیم نیازهایمان را اعلام کنیم و منظورمان، افکار و عقایدمان را به دیگران برسانیم و منظور و عقاید دیگران را بفهمیم. کودکان نیازهایشان را از طریق ایما و اشاره، نشان دادن، لمس کردن شما و حرف زدن اعلام می‌کنند. اما ممکن است مشکلات گفتار و زبان و اختلالاتی وجود داشته باشد که مانع از حرف زدن یا برقراری ارتباط مناسب کودک شود. این بسته برای کمک به پیشگیری یا کاهش و یا حذف اشکالات و اختلالات ارتباط، زبان، گفتار و بلع کودکان طراحی شده است. همچنین این مجموعه برای کودکانی که رشد طبیعی دارند قابل استفاده است، زیرا به والدین یا مراقبان کودک آموزش می‌دهد که چگونه بهترین روش ارتباط با کودک را به کار ببرند. اثربخشی این بسته کاملاً به همکاری شما والد یا مراقب گرمی وابسته است. لازم به یادآوری است که در صورت وجود مشکل جدی در رشد ارتباط، زبان، گفتار و بلع (دهانی و دهانی - حلقی) کودک نباید لزوم مراجعه به متخصصان مورد نیاز به ویژه آسیب‌شناسان گفتار و زبان (گفتار درمانگران) را فراموش کنیم. در صورت مراجعه به متخصصان و شروع برنامه‌های درمان پزشکی، توان بخشی و گفتاردرمانی، این بسته می‌تواند به شکل کمکی مورد استفاده شما قرار بگیرد. در صفحه‌ی بعد رنگ‌های راهنمای استفاده از بسته آورده شده است که در شش حوزه رشد پیش‌زبانی (مربوط به نوزادی و اوایل کودکی تا ۱۸ ماهگی است یعنی زمانی که کودک هنوز نمی‌تواند حرف بزند یا اوایل حرف زدن است)، رشد اولیه زبان (در این بسته از ۱۸ ماهگی تا ۵ سالگی را شامل می‌شود)، درک شنیداری (یعنی فهمیدن کلمه‌ها و جمله‌هایی که به کودک گفته می‌شود)، تولید و تلفظ صداهای گفتاری (یعنی کودک صداهای گفتاری را چگونه تلفظ می‌کند و آیا گفتار او قابل فهم است)، ناروانی‌های گفتار و لکنت، بلع و تغذیه نوزادان و کودکان طبقه‌بندی شده است. شما می‌توانید برحسب این که کودک در کدام حوزه دچار مشکل است یا کدام حوزه را می‌خواهید ارتقاء دهید و تقویت کنید صفحه مربوطه را به راحتی از رنگ راهنمای بالای صفحه بیابید.

در ابتدای بسته چک لیست‌های رشد مهارت‌های ارتباط، زبان، گفتار بلع آورده شده است. سن تقویمی کودکان را در نظر بگیرید و مهارت‌های سنی او را با جداول تطبیق دهید. سپس



علایم هشدار یا خطر را که زیر هر جدول آورده شده ببینید. اگر کودک این علایم هشدار را نشان می‌دهد لازم است براساس رنگ به حوزه مربوطه مراجعه کنید تا بتوانید در پیشگیری یا کاهش علایم کمک کنید. به خاطر داشته باشید که این بسته جانشین متخصص گفتاردرمانی نیست و فقط به شکل تکمیلی و در کنار مشورت کردن یا مراجعه به متخصص گفتاردرمانی می‌تواند کمک کند. البته برای خانواده‌هایی که کودک طبیعی دارند و فقط می‌خواهند برای ارتقاء و تقویت مهارت‌های ارتباط، زبان، گفتار و بلع کودکشان از این بسته استفاده کنند مراجعه به گفتاردرمانی اختیاری است.

## فهرست مهارت‌های رشد بلع و تغذیه نوزادان و کودکان

بدو تولد تا ۳ ماهگی
دهانش را باز نگه می‌دارد.
پاسخ مشخص به سینه مادر یا بطری شیشه می‌دهد.
دو تا سه مکیدن متوالی و سپس تنفس را دارد.
حرکات دست به دهان را شروع می‌کند.
۳ تا ۶ ماهگی
با مکیدن‌ها به غذا نزدیک می‌شود و بال‌های خودش آن را لمس می‌کند.
با استفاده از الگوی مکیدن و بلعیدن غذا را به سمت عقب دهان می‌برد.
برخی غذاها را از دهانش به بیرون هل می‌دهد.
گهگاهی خفه می‌شود، عق می‌زنند و یا استفراغ می‌کند.
۲۰ بار مکیدن در حین خوردن شیراز سینه و یا شیشه شیر دیده می‌شود.
وقتی گرسنه است به سرعت می‌مکد، می‌بلعد و مکثی دیده نمی‌شود.
حین تغذیه مکث برای تنفس کم پیش می‌آید.
۶ تا ۸ ماهگی
وقتی از فنجان می‌نوشد از مکیدن استفاده می‌کند و حرکات زیادی در فک دیده می‌شود و همراه با خروج آب از دهان است.
غذاهای پوره و غلیظ را می‌بلعد.
غذا را با زبانش بیرون هل نمی‌دهد بلکه خیلی کم از کناره‌های دهانش خارج می‌شود.
زبان در دهان بالا و پایین رفته و به طرفین راست و چپ حرکت می‌کند.
۹ تا ۱۲ ماهگی
معمولاً در هنگام نوشیدن آب یا مایعات سه بار مکیدن دارد و بعد نفس می‌گیرد.
کیک نرم را بین لثه‌ها و دندان‌هایش نگه میدارد بدون آن که آن را گاز بگیرد.
غذا را در دهان از مرکز زبان به طرفین منتقل می‌کند.
زبان‌ش را به راحتی از یک طرف به طرف دیگر می‌برد.
از لب بالا و پایین برای گرفتن غذا از داخل قاشق استفاده می‌کند.
۱۲ تا ۱۸ ماهگی
حداقل سه بار می‌مکد و بعد می‌بلعد.
خفه شدن و سرفه به ندرت اتفاق می‌افتد مگر این که با سرعت آب بخورد.
کیک نرم را گاز می‌زند.
در هنگام جویدن ممکن است غذا یا آب دهانش از دهان خارج شود.

۱۸ ماهگی
زبان موقع خوردن مایعات از فنجان از دهان بیرون نمی‌آید و در جای خودش در دهان قرار می‌گیرد.
در هنگام بلعیدن هیچ غذا یا آب دهانی از دهان بیرون نمی‌ریزد.
لب‌ها را در هنگام جویدن بسته نگه می‌دارد تا غذا بیرون نریزد.
می‌تواند غذاهای سفت را گاز بزند.
۲ سالگی
حرکات جویدن بسیار سریع شده است و غذا از یک طرف به طرف دیگر فرستاده می‌شود و در مرکز دهان باقی نمی‌ماند.
هیچ غذایی از دهان حین جویدن بیرون نمی‌ریزد.
زبان از روی لب‌های بالا و پایین غذا را پاک می‌کند.
غذا و میوه‌های خیلی سفت را گاز می‌زنند.
توجه!!!
مهارت‌ها از ۲ سالگی تا ۵ سالگی بدون تغییر ادامه پیدا می‌کند.



## علائم هشدار برای بلع و تغذیه نوزادان و کودکان

نوزادان
نوزادان وزن نمی‌گیرند و حجم شیر دریافتی او کم است.
نوزادان حین خوردن شیر از سینه مادر یا شیشه شیر، بالا می‌آورد و یا عرق می‌زند.
نوزادان حین خوردن شیر از سینه مادر یا شیشه شیر می‌خوابد.
نوزادان حین خوردن شیر از سینه مادر یا شیشه شیر، سیاه می‌شود و مشکل تنفسی پیدا می‌کند.
نوزادان حین خوردن شیر از سینه مادر یا شیشه شیر، سرفه می‌کند.
نوزادان حین و یا پس از خوردن شیر از سینه مادر یا شیشه شیر دائماً استفراغ می‌کند.
قدرت مکیدن نوزادان ضعیف است.
مدت زمان شیردهی به کودک طولانی (بیشتر از ۴۵ دقیقه) است.
کودکان
کودکان حین وعده غذایی کج خلقی و گریه می‌کند.
کودکان از خوردن غذاها و یا نوشیدن مایعات امتناع می‌کند.
کودکان حین خوردن غذاها یا نوشیدن مایعات آنها را بر می‌گرداند.
کودکان آبریزش شدید از دهان دارد.
وعده‌های غذایی کودک خیلی طولانی مدت (بیشتر از ۳۰ دقیقه) است.
کودکان همه نوع غذا و میوه را نمی‌خورد و مثلاً فقط یک نوع میوه و یا غذا را می‌خورد.
غذا به گلوی کودک می‌پرد.
غذا حین خوردن وارد بینی کودک می‌شود.
کودکان حین خوردن غذا بالا می‌آورد و یا سرفه می‌کند.
کودکان حین خوردن غذا یا نوشیدن مایعات نفسش می‌گیرد.
صدای کودکان حین خوردن غذا یا نوشیدن آب تغییر می‌کند و صدای قل قل آب می‌شنوید.
کودکان حین خوردن غذا مکرراً استفراغ می‌کند.
کودکان فقط غذای له شده می‌خورد و نمی‌تواند غذاها و یا میوه‌ها را بجود.
کودکان غذا را برای مدت طولانی در دهانش نگه می‌دارد و بعد تف می‌کند.
کودکان سابقه عفونت ریه دارد.
وزن کودکان زیر حد طبیعی است.

## بلع و تغذیه

### مادر و پدر گرامی

کتابی که پیش رو دارید حاوی مطالبی مهم در ارتباط با تغذیه و بلع نوزاد و یا کودکان است. در بخش اول این کتاب شما با فهرست رشدی مهارت‌های حرکت تغذیه و بلعیدن در نوزاد و یا کودکان آشنا می‌شوید که در صورت نبود این مهارت در سن مشخص نیز لازم است هر چه سریع‌تر جهت بررسی و ارزیابی‌های دقیق به گفتاردرمانگر مراجعه کنید. در بخش دوم کتاب نشانه‌های خطر در مورد تغذیه و بلع نوزاد یا کودکان مشاهده می‌کنید، که حاوی اطلاعات ضروری در ارتباط با نشانه‌هایی است که به محض دیدن این موارد حتماً باید به نزدیکترین گفتاردرمانگر مراجعه کنید. در بخش سوم در کتاب پیش رو توصیه‌هایی هست که برای تغذیه و غذا خوردن نوزاد و کودکان آورده شده است. این توصیه‌ها به شما کمک خواهد کرد که بتوانید بهتر به نوزاد و یا کودکان غذا بدهید تا در اولین فرصت به یک گفتاردرمانگر مراجعه کنید.

### وضعیت‌های شیردهی مناسب

#### ۱. وضعیت دراز کشیده

در این وضعیت مادر به پشت دراز کشیده، پاهای خود را دراز می‌کند و به کودک یا نوزادش اجازه می‌دهد که به کمک جاذبه، سینه مادر را به راحتی بگیرد. تماس پوست صورت با سینه مادر به آرامش کودک در گرفتن سینه و شروع مکیدن کمک می‌کند. این معمولاً اولین وضعیتی است که مادران در شیردهی انتخاب می‌کنند و برای کودکان یا نوزادانی مناسب است که خیلی سخت سینه مادر را می‌گیرند.



## ۲. وضعیت گهواره‌ای

این وضعیت معمول‌ترین وضعیت شیردهی در نوزادان و کودکان است. مادر به صورت مستقیم نشسته و سروگردن در یک راستا قرار دارد، کودک به یک طرف خوابیده و سروگردن او بر روی مادر قرار می‌گیرد و بدن کودک در مقابل شکم مادر است. با استفاده از یک دست، سرو نیمه بالایی بدن نوزاد



را حمایت کنید و با کمک دست دیگر پاها و نیمه پایینی بدن نوزاد را نگه دارید. مراقب دست نوزاد باشید تا بین او و بدن شما تحت فشار قرار نگیرد. برای جلوگیری از بروز ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) زاویه ملایمی به سمت بالا ایجاد کنید. با آن که این وضعیت خیلی رایج است اما برای همه نوزادان مناسب نیست. یک بالش یا کوسن در پشت مادر و یا زیر بازوی او می‌تواند شرایط شیردهی را راحت‌تر کند و مانع درد در ناحیه پشت و یا دست‌های مادر شود.

## ۳. وضعیت گهواره‌ای ضربدری

این وضعیت شیردهی خیلی شبیه روش گهواره‌ای است با این تفاوت که در این روش ضمن درآغوش گرفتن نوزاد، اگر نوزاد از سینه راست تغذیه می‌کند باید سرو و بالاتنه او را با دست چپ حمایت کرده و پاها و پایین تنه او را با دست راست نگه دارید و بالعکس. به این ترتیب دست‌ها شما به صورت ضربدری بر روی هم قرار خواهند گرفت. این روش



برای نوزادان کم وزن و زودرس که در آغوش گرفتن آنها دشوار است و یا نوزادانی که مشکل در گرفتن سینه مادر دارند، مناسب‌تر می‌باشد. دقت داشته باشید در روزهای اول شیردهی، دور سر کودک را نگه ندارید و به چانه و یا قفسه سینه کودک فشار وارد نکنید. این امر باعث می‌شود سینه گرفتن نوزاد سخت شده و نوک سینه مادر زخم شود. به مرور زمان که نوزاد بزرگ‌تر شد می‌توانید سر را به آرامی در دستانتان نگه دارید.

## ۴. وضعیت توپ فوتبال آمریکایی

در این وضعیت، نوزاد را باید بر روی یک بالش مناسب طوری قرار دهید که سر، گردن و شانه‌های او در زیر بازوی مادر قرار گیرد و توسط دست‌ها مادر حمایت شود. مادر باید از ساعد خود برای حمایت بالاتنه نوزاد استفاده کند و پاهای نوزاد به سمت پشت مادر باشد. این وضعیت باعث می‌شود که مادر نسبت به شیردهی تسلط داشته باشد و به خوبی صورت فرزندش را ببیند. این وضعیت برای نوزادانی دوقلو، نوزادان نارس و مادرانی که سینه‌های بزرگ دارند مناسب است.



## ۵. وضعیت به بغل درازکشیده

در این روش مادر باید به پهلو دراز بکشد و برای راحتی بیشتر یک بالش را پشت کمر و بین زانوهایش قرار دهد. نوزاد باید رو به مادر قرار گیرد، یک بالش کوچک را در زیر سر او قرار دهید تا دهان او در نزدیک نوک سینه مادر قرار گیرد. این روش برای مادرانی که به هر دلیلی قادر به نشستن نیستند، مانند سزارین شده، بسیار مناسب است. معمولاً نوزادان در این روش احساس راحتی بیشتری دارند، زیرا آزادی عمل آنها بیشتر است. امکان ابتلاء به درد گردن و کتف در قرار گرفتن طولانی مدت در این وضعیت برای مادر وجود دارد. شیردهی به پهلو از راحت‌ترین و مناسب‌ترین روش‌ها برای تغذیه نوزاد در هنگام شب است به شرطی که مراقب باشید تا خوابتان نبرد.



**۶. وضعیت به پشت دراز کشیده بعد از عمل سزارین**  
در این وضعیت که بعد از سزارین استفاده می شود، مادر به پشت دراز کشیده و نوزاد یا کودک بر روی سینه مادر قرار می گیرد و با بازوهای مادر ننگه داشته می شود، بدون آن که در ناحیه شکم مادر ایجاد فشار یا وزن داشته باشد و به زخم های مادر فشار وارد شود. این وضعیت در شرایط خوابیده به بغل هم امکان پذیر است.



**۷. وضعیت نشسته مستقیم یا روش کوآلا**

در این روش، شما کودک را در وضعیت نشسته قرار داده، به صورتی که سر و گردن کودک در یک راستا باشد و کودک سینه مادر را میگیرد. این روش برای نوزدان هم می تواند مورد استفاده باشد اما در خصوص کودکانی که قادر به نشستن هستند کاربرد بیشتری دارد. این روش به خصوص در مورد کودکان یا نوزادانی که ریفلکس (بازگشت غذا به دهان) دارند و یا کودکانی که شلی عضلانی در ناحیه دهان دارند، می تواند بسیار کمک کننده باشد.



**۸. وضعیت شیردهی آویزان**

در این روش کودک را به پشت خوابانده و از چهار طرف او را ننگه می دارید و مادر سینه خود را به صورت آویزان وارد دهان کودک می کند و یا در حالت خوابیده به پهلو بلند شده و سینه خود را به سمت صورت کودک آویزان می کند. در این روش شما به یک بالش نیاز دارید که زیر دست خود گذاشته تا به پشتتان در هنگام شیردهی فشار نیاید. این روش به تنهایی یک وضعیت برای شیردهی محسوب نمی شود و بهتر است با روش های گفته شده قبلی ترکیب شود.

**۹. وضعیت های مناسب برای شیردهی به دو قلوها**

بهترین و مناسبترین روش ها برای شیردهی دوقلوها، روش خوابیدن به پشت و توپ فوتبالی است. اما نکته مهم این است که باید با در اختیار داشتن یک بالش بزرگ مناسب، هر دو نوزاد را در وضعیتی قرار دهید تا علاوه بر راحت بودن نوزادان، شما نیز بتوانید هر دو را به طور مؤثری حمایت کنید. برای کمک به شیردهی مادرانی که نوزادان دوقلو دارند، بالش های U شکلی طراحی شده اند که بیشتر در روش توپ فوتبالی کاربرد دارند. این وسیله به گونه ای قرار می گیرد که قعر آن (قسمت گود آن) در جلوی شکم مادر باشد و هر کدام از بازوهای آن در کنار یک پهلو مادر است. می توان هر یک از نوزادان را بر روی بازوها قرار داد و از طرف دیگر توسط دست حمایت کرد. به این ترتیب سر و دهان هر نوزاد زیر یک سینه مادر قرار می گیرد.



**وضعیت های مناسب برای کودکانی که سابقه ریفلکس (بازگشت غذا به دهان) دارند**

لطفاً به این وضعیت ها جهت شیردهی با شیشه در کودکانی که سابقه ریفلکس (بازگشت غذا به دهان) دارند توجه کنید. این وضعیت ها برای این کودکان بسیار مناسب هستند.



### وضعیت صحیح غذا دادن به کودکان

به تصویر دقت کنید. هنگام شیردهی باید سر کودک روی بازوی مادر باشد تا کودک در وضعیت مناسبی شیر بخورد.



### وضعیت نامناسب غذا دادن به کودکان

به تصویر دقت کنید. در این تصویر وضعیت سر و گردن کودک بسیار نامناسب است و احتمال خفگی و یا ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) وجود دارد.



### وضعیت صحیح نشستن کودک در آغوش مادر جهت غذا دادن

به تصویر دقت کنید، سر و گردن کودک باید در راستای مستقیم باشد و کودک توسط مادر از پشت حمایت شود. این وضعیت کمک می‌کند غذا به راحتی توسط کودک بلعیده شده و احتمال خفگی یا ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) وجود ندارد.



### وضعیت نامناسب نشستن کودک در آغوش مادر جهت غذا دادن

به تصویر دقت کنید. وضعیت کودک در آغوش مادر، وضعیت نامناسبی برای غذا دادن است که می‌تواند منجر به خفگی کودک شود.



### وضعیت مناسب غذا دادن با قاشق به کودک در حالت نشسته در آغوش مادر

به تصویر دقت کنید. این نحوه نشستن مادر و توجه به سر و گردن کودک که در راستای مستقیم باشد از مواردی است که به عنوان وضعیت مناسب برای کودک محسوب می‌شود. این وضعیت کمک می‌کند غذا به راحتی توسط کودک بلعیده شده و احتمال خفگی یا ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) وجود ندارد.



### وضعیت نامناسب غذا دادن با قاشق به کودک در حالت نشسته در آغوش مادر

به تصویر دقت کنید. وضعیت کودک در آغوش مادر، وضعیت نامناسبی برای غذا دادن با قاشق است که می‌تواند منجر به خفگی یا ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) در کودک شود.







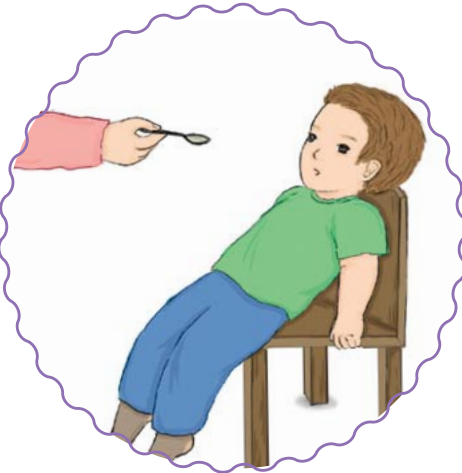
### وضعیت مناسب غذا دادن به کودک در حالت نشسته پشت میز با قاشق

به تصویر دقت کنید. همان طور که در تصویر میبینید باید کودک دقیقاً پشت میز قرار بگیرد و اگر میز بلند بود زیر پایی برای کودک قرار دهید تا بتواند در شرایطی که سر و گردن کودک در راستای مستقیم است پشت میز بنشیند و با قاشق به او غذا دهید. این وضعیت کمک می کند غذا به راحتی توسط کودک بلعیده شده و احتمال خفگی یا ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) وجود ندارد.



### وضعیت نامناسب غذا دادن به کودک در حالت نشسته پشت میز با قاشق

به تصویر دقت کنید. وضعیت کودک بر روی صندلی، وضعیت نامناسبی برای غذا دادن با قاشق است. در این وضعیت کودک ثبات لازم برای نشستن بر روی صندلی را ندارد و هر لحظه ممکن است غذا در گلوئی کودک بیفتد و منجر به خفگی یا ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) در کودک شود.



### وضعیت مناسب دیگر غذا دادن به کودک با قاشق در حالت نشسته در آغوش مادر

به تصویر دقت کنید. این نحوه ی نشستن مادر و توجه به سر و گردن کودک که در راستای مستقیم باشد از مواردی است که به عنوان وضعیت مناسب برای کودک محسوب می شود. این وضعیت کمک می کند غذا به راحتی توسط کودک بلعیده شده و احتمال خفگی یا ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) وجود ندارد.



### وضعیت نامناسب دیگر برای غذا دادن به کودک با قاشق در حالت نشسته در آغوش مادر

به تصویر دقت کنید. وضعیت کودک در آغوش مادر، وضعیت نامناسبی برای غذا دادن با قاشق است که می تواند منجر به خفگی یا ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) در کودک شود.

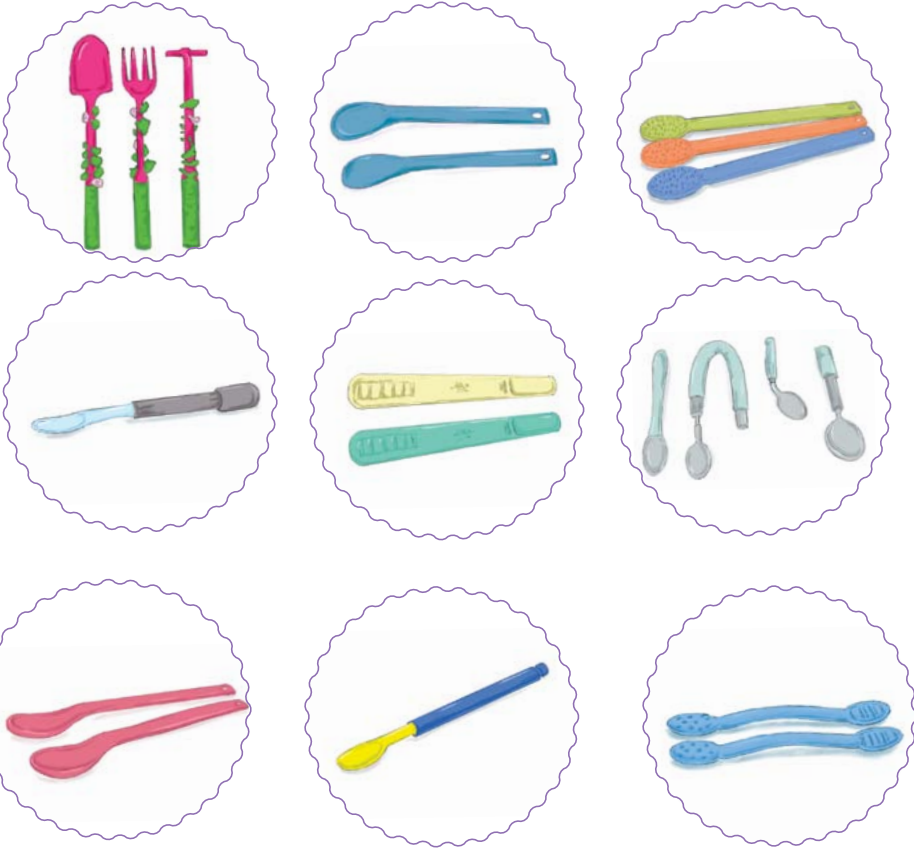


## وسایل کمکی جهت تغذیه کودکان

### انواع لیوان ها



### انواع قاشق ها



قاشق ها، لیوان ها و ظروف غذایی جهت تغذیه آسان تر برای کودکان بسیار کمک کننده است. لطفاً به تصاویر دقت کنید و در صورت نیاز این لوازم کمکی را برای کودکان تهیه کنید.



### وضعیت مناسب غذا دادن به کودک در حالت ایستاده با قاشق

به تصویر دقت کنید. اگر بخواهید به کودک در حالت ایستاده غذا دهید باید رو به روی او قرار گیرید تا به اندازه کافی نسبت به وضعیت سر، گردن و دهان کودک آگاه باشید و کودک در این وضعیت مناسب بتواند غذا را به راحتی بلعیده و دچار خفگی نشود.



### وضعیت نامناسب غذا دادن به کودک در حالت ایستاده با قاشق

به تصویر دقت کنید. مادر در مقابل کودک قرار نگرفته و بالاتر از سر و گردن کودک قرار دارد و هر لحظه ممکن است غذا در گلوئی کودک بیفتد و منجر به خفگی یا ریفلکس (بازگشت غذا به دهان) در کودک شود.



### توصیه کلی (۱)

موقع غذا دادن به کودکان و شیردادن به او به هنگام استفاده از شیشه با دست چانه کودک را حمایت کنید و توجه داشته باشید که کودک در حالت مستقیم و سر و گردن در یک راستا نشسته باشد. این باعث می شود که غذا وارد مسیر راه هوایی کودک نشده و از خفگی های احتمالی جلوگیری می کند.



### توصیه کلی (۲)

وضعیت نادرست



### توصیه کلی (۳)

وضعیت درست

در کودکانی که سابقه ریفلاکس (بازگشت غذا به دهان) دارند، به وضعیت خوابیدن آنها پس از غذا خوردن حتماً توجه کنید و مطمئن باشید در وضعیت دمر و یا به یک طرف نخوابیده باشند. بهترین وضعیت به پشت خوابیدن کودک است که به باز بودن راه هوایی کودک کمک می کند.

