

تغذية الطفل الرضيع





تغذية الطفل الرضيع

يولد الأطفال ولديهم طاقة عالية واحتياجات غذائية. وتزداد احتياجاتهم من الطاقة خلال السنة الأولى من العمر. لذلك فإن كيفية وطريقة غذاء طفلك ستؤثر على نموه وتطوره.



الرضاعة الطبيعية: قدمي لطفلك شيئاً يدوم مدى الحياة

يحتوي حليب الأم على أكثر من 100 عنصر غذائي، كما يحتوي على كمية مثالية من الفيتامينات والمعادن والدهون والبروتينات والكربوهيدرات التي تساعد طفلك على النمو بصحة جيدة وقوية.

فوائد الرضاعة الطبيعية:

1. تقوي قدرة الطفل على مقاومة الأمراض والالتهابات الميكروبية.
2. تقلل من احتمالية إصابة الطفل بحساسية الأطعمة.
3. تعزز النمو الصحي لأسنان الطفل وفكه.
4. تدعم زيادة وزن الطفل بشكل سليم وصحي.
5. تخلق علاقة حميمية بين الرضيع وأمه.
6. لا يحتاج تحضير، فليس هناك زجاجات يتوجب تعقيمها ولا حليب يتوجب مزجه.
7. تساعد على إرجاع الرحم إلى وضعه الطبيعي.
8. تقلل من احتمال حدوث حمل بعد فترة وجيزة من الولادة.

اعرفي معلومات أكثر حول الرضاعة الطبيعية:

الستة شهور الأولى:

يحتاج المولود حديثاً للرضاعة كل ساعتين أو ثلاثة.



قد يتمكن الطفل من الرضاعة لمدة تتراوح بين عشر دقائق وخمس وأربعون دقيقة متتالية، ثم ينام لمدة تتراوح بين خمس عشرة دقيقة إلى ثلاثين دقيقة ليستفيق بعدها جائعاً مرة أخرى.



إن إرضاع طفلك وهو جائع يسمى "التغذية عند الطلب" وهي الوسيلة المثلى لإنتاج ما يكفي من حليب الأم.



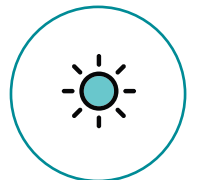
عندما يبلغ الرضيع حوالي ثلاثة أشهر من العمر يصبح قادراً على الرضاعة لخمس مرات خلال النهار ومرة أو مرتين في الليل، يتوافق ازدياد الشهية المعتادة في هذه الفترة مع سرعة النمو.



إن إعطاء الرضيع كميات إضافية من الماء والعصائر والشاي العشبي هو أمر غير ضروري في أغلب الأحيان بسبب تأثيرها على كمية الحليب المناسبة التي يحتاجها الرضيع مما يعرقل عملية النمو والتطور.



أما في حال تعرض طفلك للطقس الحار أو كان يعاني من الإسهال، فإن السوائل الإضافية قد تساعد على الوقاية من الجفاف.





معتقدات شائعة عن الرضاعة الطبيعية:

1 كمية الحليب تتأثر بحجم الصدر؛ الحقيقة أنه ليس هناك علاقة بين إنتاج الحليب وحجم الصدر.

2 اعتقاد بعض الأمهات أن حليب الأم يتوفر في اليوم الأول للولادة؛ الحقيقة أن إفراز حليب الأم لا يتم إلا في الأيام من الثالث إلى الخامس بعد الولادة، وخلال الأيام الأولى يحصل الرضيع على ما يسمى "اللبن"؛ الذي يساعد في تعزيز مناعته وتسهيل عملية التبرز.



قائمة التوصيات

قائمة التوصيات حول المبادئ الأساسية لتغذية الطفل الرضيع في كل مرحلة من مراحل النمو :

الإرشادات	العمر
الرضاعة الطبيعية حتى يتم الطفل الشهر السادس، ثم نبدأ بإدخال الأغذية التكميلية مع استمرار الرضاعة.	من الولادة - الشهر السادس
- في هذه المرحلة يكون الغذاء مهروساً وناعماً. - البدء بالخضروات المسلوقة (الكوسا، والقرع، والبطاطا، والجزر والسبانخ). - إضافة الحبوب المطبوخة (أرز، أو الشوفان، أو الذرة). - بعد أن يتعود الطفل على الخضراوات والحبوب، يمكن إدخال الفواكه الطازجة مثل: التفاح، والبرتقال، والكمثرى، والموز، والبابايا. - احرصى على تصفية الفواكه من البذور مثل الرمان.	بعد اتمام الشهر السادس
- إدخال صفار البيض المسلوق لطعام الطفل. - يمكن إدخال الدجاج أو لحم الغنم مع الخضار المهروسة والمسلوقة معاً. - يجوز إدخال البسكويت، أو الكاسترد، أو المهلبية، أو الحبوب المهروسة.	الشهر السابع و الشهر الثامن



قائمة التوصيات

الإرشادات

- في هذه الفترة يكون الطفل قد تعود على النكهات والأطعمة المختلفة لذلك يكون الاتجاه نحو إعطائه المخاليط الغذائية بشكل أكبر مثال (أرز + عدس + سبانخ + كبدة).
- في نهاية الشهر الحادي عشر يمكن للطفل البدء بمشاركة الأهل في تناول طعام المائدة على ألا يحتوي طعام الطفل على التوابل والبهارات.
- يمكن تقديم لحم البقر (بعد إزالة الشحوم) والأسماك ويفضل تأخير الأسماك البحرية الصدفية (القشريات) حتى نهاية العام الأول.
- يمكن في هذه الفترة تقديم منتجات الحليب، ولكن يجب تأخير حليب الأبقار الطازج حتى نهاية العام الأول. ويفضل تجنب الأجبان المملحة والمصنعة.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
- لا يعطى العسل إلا بعد انتهاء العام الأول.

العمر

الشهر التاسع -
الشهر الثاني عشر



تغذية الطفل صعب الإرضاء:

- تشجيع الطفل على تناول وجبات صغيرة متكررة. إذا لم يتقبل الطفل الطعام يجب المحاولة لاحقاً.
- التنوع في كمية ونوعية الطعام المقدم للطفل.
- عدم التعجيل في اطعام الطفل لإنهاء الوجبة بشكل سريع.
- تقديم الأطعمة التي تؤكل باليد كلما أمكن ذلك، وعدم الانزعاج عند بعثرة الطعام.
- تناول الطعام في أجواء هادئة بعيداً عن أي مؤثرات خارجية مثل التلفزيون أو الألعاب.
- عدم إجبار الطفل على الأكل فقد يكون الطفل غير راغب بالأكل أو لا يرغب بالمزيد منه عندما يشيح بوجهه.



لتقليل تعرض طفلك لحساسية الأطعمة:

قد يعاني بعض أفراد العائلة من أعراض الحساسية من بعض الأطعمة، لذلك من الأرجح اتباع بعض الإرشادات الغذائية لتقليل احتمالية تعرض الطفل للحساسية من خلال:

- 1.** إدخال طعام جديد بمعدل لا يزيد عن أكثر من صنف طعام جديد كل ثلاثة إلى خمسة أيام.
- 2.** ابدأ بالأطعمة التكميلية مثل (الحبوب، والخضار الصفراء أو البرتقالية، والفاكهة).
- 3.** تقديم نوعاً واحداً من الطعام في كل مرة (عدم مزج عدة أطعمة في وجبة واحدة).
- 4.** عند بداية إدخال الطعام للطفل للمرة الأولى يفضل البدء بملعقتين إلى ثلاث ملاعق طعام، وزيادة الكمية تدريجياً.
- 5.** الاستمرار في تقديم نوعاً واحداً من الطعام لمدة تتراوح بين الثلاثة والسبعة أيام قبل تقديم أي صنف جديد من الطعام؛ فهذه الطريقة تسهل عملية التعرف على سبب الحساسية في حال ظهورها.



عادات غذائية خاطئة:

إعطاء الرضيع ماء وسكر.

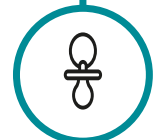
التبكير في إعطاء الطفل الرضيع الأطعمة قبل إتمام الستة شهور من عمره، أو تأخير تقديم الطعام إلى ثمانية شهور أو عمر سنة.

إعطاء الرضيع ماء وتمر في عمر الثلاثة شهور.

إعطاء الرضيع منقوع الأعشاب من دون استشارة الطبيب.

تخفيف أو زيادة تركيز الحليب دون استشارة اختصاصي التغذية.

إعطاء الرضيع اللهاية (المصاصة) يؤدي إلى تقليل الشهية ويكون عرضة للغازات والعدوى.





نصائح عامة:

1. يتم تقديم الطعام للطفل بشكل متدرج من شبه سائل إلى شبه صلب، ثم مطحون أو مهروس، ثم مقطع إلى أجزاء صغيرة (متدرج حسب عمر الطفل).
2. مراقبة تغذية الطفل وعدم الاعتماد على الفئة المساعدة ويفضل أن يكون لطفلك مدونة غذائية.
3. تقدم التغذية التكميلية دائماً بالملعقة وليس بزجاجة الرضاعة، وذلك حتى يعتاد الطفل هذا الأسلوب في تناول الطعام.
4. تقديم أي طعام جديد قبل الإرضاع حتى يكون الطفل جائعاً فيسهل تقبله / ثم يعطى له بعد الإرضاع الجيد فلا يقل تدفق الحليب.
5. أفضل أنواع التغذية التكميلية هي الطازجة والمحضرة في المنزل.
6. يجب ألا يضاف السكر أو العسل أو الملح أو أي نوع من المحليات والبهارات إلى طعام الطفل.
7. عرّفي طفلك على مختلف النكهات.
8. يفضل طهي الخضار في وعاء محكم الغطاء وكمية قليلة من الماء لتقليل الفاقد من الفيتامينات والعناصر المعدنية.
9. عدم وضع العصير في زجاجة الرضاعة، وخاصة عندما يكون مستعداً للنوم لتجنب تسوس أسنان الطفل.