

تغذية الطفل في عامه الأول





حليب الأم أفضل غذاء طبيعي للطفل / الطفلة/

يعتبر حليب الأم أفضل غذاء طبيعي للطفل / الطفلة حيث يكفي حليب الأم احتياجات الطفل / الطفلة في الشهور الأربعة- الستة الأولى دون إضافة أي غذاء أو أية سوائل بما في ذلك الماء.

على الأم أن ترضع طفلها / طفلتها مباشرة بعد الولادة خلال الساعة الأولى ان أمكن، حيث هناك القليل من الحليب في هذه الفترة ولكن المتابعة وتكرار الإرضاع يساعد في إدرار الحليب بعد ذلك ويقوي العلاقة وخاصة العاطفية بين الأم والطفل / الطفلة .

هذا الحليب القليل يسمى حليب (اللبا) حيث يحمي الطفل / الطفلة من الأمراض المعدية.

من المهم جداً إرضاع الطفل / الطفلة حليب اللبا في الساعات الأولى بعد الولادة، فبالرغم من ان كمية الحليب قليلة في هذه الفترة إلا أنها كافية لإشباع الطفل / الطفلة وخاصة في أول 48 ساعة، لهذا يجب عدم إعطاء الطفل / الطفلة ماء وسكر أو حليب صناعي، فقط رضاعة طبيعية من الام.

■ كلما زادت مرات الرضاعة كلما زاد إدرار الحليب.

■ يجب أن يرضع الطفل / الطفلة من الثديين في كل وجبة، بحيث ان الثدي الذي ينتهي منه الإرضاع في وجبة ما يبدأ به في الوجبة الثانية.

■ يجب إرضاع الطفل / الطفلة أثناء الليل وخاصة في شهور عمره الأولى.

■ من المهم جداً الاستمرار في عملية الإرضاع إذا مرض الطفل / الطفلة أو أصيب بالإسهال.

حليب الأم دائماً نظيف ومحكم ويقوي العلاقة العاطفية بين الأم وطفلها



مع بداية الشهر الخامس يزداد احتياج الطفل إلى المزيد من العناصر الغذائية، حيث حليب الأم لوحده لا يكفي مع أنه يظل بالغ القيمة بالنسبة للطفل / الطفلة / الطفلة، في هذه الفترة يبدأ بإعطاء الطفل أطعمة أخرى بالإضافة إلى جانب الرضاعة الطبيعية.

- ابدأي بإعطاء الحبوب المطبوخة جيداً مثل الأرز المطحون وذلك تدريجياً إلى أن يعتاد عليه الطفل.
- أعطي الأرز المطحون المضاف إليه الماء المغلي بالملعقة وبكميات قليلة تزداد تدريجياً إلى أن يعتاد عليه الطفل.
- في البداية يكون الأرز المطحون لين القوام ثم يزداد صلابة بالتدرج.
- ابدأي بإرضاع طفلك من الصدر أولاً ثم أعطيه الأرز المطحون.





بعد ان يتعود الطفل على الحبوب المطبوخة ابدأى بإعطاء الخضار المسلوقة والمهروسة مثل الجز، الكوسا، البطاطا بالملعقة بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية.

- أدخلي كل نوع من الخضار المسلوقة والمهروسة على حدة وراقبي مدى تقبل الطفل لهذا الطعام وظهور أي حساسية على جسمه.
- أعطي الطفل خلطة خضار مسلوقة ومهروسة وهنا يمكن إضافة مرقة لحمه الخروف أو العجل أو الدجاج المصفاة والمخففة بالماء للخضار المسلوقة.





■ ابدئي بإعطاء الطفل الفواكه الناضجة المسلوقة والمهروسة مثل (التفاح، الأجاص، وكذلك الموز بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية).

■ اتبعي نفس طريقة إعطاء الخضار المسلوقة أي كل نوع على حدة وبعد ذلك بالإمكان إعطاء الطفل خلطة فواكه.

■ عصير الفواكه يجب ان يصفى ويخفف بالماء المغلي المبرد عند البدء في إعطائه.

■ ابدئي بإعطاء طفلك عصير البرتقال أو البندورة مخفف بالماء المغلي والمبرد، وراقبي ظهور أي حساسية على الطفل، وفي حال عدم ظهور حساسية ابدئي بزيادة كمية العصير بالنسبة للماء إلى أن تعطيه عصير صافي بتركيز 100٪.





مع نهاية الشهر السادس يكون
الطفل قد تعود على أكل الحبوب،
والخضار المسلوقة والفواكه بالإضافة
إلى الرضاعة الطبيعية.





مع بداية الشهر السابع، والى ان يبلغ الطفل الشهر العاشر
يمكن إضافة أنواع جديدة من الغذاء، مثل:

- اللبن الرايب، اللبنة، صفار البيض.
- اللحوم المهروسة (لحمة خروف، دجاج، عجل صغير،
كبدة الدجاج) سمك.

■ البقوليات (الفول، البازيلا، العدس المجروش، الحمص).

■ الخبز.

■ قليلاً من زيت الزيتون حيث يخلط مع شوربة الخضار أو
الأطعمة المختلفة لإمداد الطفل بالطاقة.

■ طبعاً هذا بالإضافة إلى الحبوب، الخضار المسلوقة والمهروسة
والفواكه مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.





مع بداية الشهر العاشر يمكن إضافة الأغذية الطرية التي يستطيع الطفل مسكها باليد مثل:

- البطاطا المسلوقة أو المقلية.
- الجزر المسلوقة.
- الموز.
- البسكويت والخبز.

مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية والأطعمة الأخرى التي سبق ذكرها يمكن البدء بإعطاء الطفل تدريجياً أغذية الأسرة العادية ليتعود الطفل على مذاق هذه الأطعمة مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.





مع بداية الشهر الثاني عشر يمكن إعطاء البيضة كاملة (صفار + بياض)، عصير البرتقال (للأطفال الذين يظهرون نوع من الحساسية لهذا العصير قبل عمر السنة)، الحليب الكامل بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية.

وكذلك يعطى الطفل أطعمة الأسرة العادية بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية.





على الأم مراعاة إعطاء طفلها الأطعمة المغذية والموزونة وبكميات كافية لتغذية الطفل ولنموه وللحفاظ عليه بصحة جيدة، ولهذا على الأم ان تختار دائماً:

- المواد الغذائية الطازجة لتغذية طفلها.
- تجنب إعطاء الطفل الأطعمة المعلبة.
- تجنب إعطاء طفلك المشروبات الغازية.
- تجنب إعطاء طفلك مواد صعبة المضغ مثل المكسرات (فستق، بزر.....الخ) والساكر مثل: الملابس خوفاً من التشرشق والاختناق.
- لا تعطي طفلك الشاي أو فته الشاي مع خبز وذلك لأن الشاي يمنع امتصاص الحديد ويؤثر سلبياً على تغذية الطفل.
- لا تعطي طفلك العسل حيث أنه قد يحتوي على بكتيريا لا تستطيع معدة الطفل الا بعد بلوغه السنة الأولى من العمر.





يجب الاستمرار بالرضاعة
الطبيعية إلى جانب
التغذية حثا سن السنين
إذا كان ممكناً.



