

التغذية التكميلية للطفل الرضيع (الآباء)

حليب الأم هو أفضل غذاء للرضيع خلال الأشهر الأولى من الحياة. من الناحية المثالية، منذ الولادة وحتى عمر ٦ أشهر، يعتبر حليب الأم هو الغذاء الأساسي للطفل. من هذه اللحظة فصاعدًا، وبمجرد بدء التغذية التكميلية، يجب دائمًا تقديم الثدي أولاً، لضمان تناول الحد الأدنى الكافي من الحليب يوميًا والحفاظ على إنتاج حليب الثدي. وعندما تبدأ عملية الفطام، يمكن تقديمها كتحلية بعد الوجبات.

يجب على الأمهات المرضعات تناول الأسماك والفواكه بشكل متكرر لضمان الحصول على إمدادات جيدة من الأحماض الدهنية أوميغا ٣ والفيتامينات.

بنسبة للأطفال الذين يتناول الحليب الاصطناعي، عند عمر ٦ أشهر يجب تغيير الحليب من النوع الأول إلى النوع الثاني أو حليب المتابعة.

يبدأ الطفل بتناول التغذية التكميلية في المرحلة العمرية من ٥ إلى ٦ شهور، (ويفضل بعد ٦ شهور إذا كان الطفل يعتمد بشكل أساسي وحصري على الرضاعة الطبيعية من الام). يمكن أن يختلف ترتيب إدخال الأطعمة حسب احتياجات كل طفل. سيخبرك طبيب الأطفال أو الممرضة في كل حالة بالترتيب الأنسب.

المهم أن يؤخذ في الاعتبار الكشف عن الحساسية المحتملة، وعلية عند إدخال الأطعمة المختلفة يجب أن يتم بشكل فردي على فترات من ٣-٥ أيام.

الأطعمة التي يمكنك البدء بها هي:

- **الحبوب:** يمكن تحضير عصيدة الحبوب بالماء، المرق، حليب الأم أو الحليب الاصطناعي. يمكن البدء بالحبوب الخالية من الغلوتين من الشهر الرابع (إذا رأى طبيب الأطفال ذلك ضروريًا) وبالكمية اللازمة لإكمال عصيدة كاملة أو في مغارف مضافة إلى زجاجات الرضاعة. يجب إدخال الحبوب التي تحتوي على الغلوتين بكميات صغيرة مع الوجبات المختلفة، على سبيل المثال، إضافة مغرفة إلى الحبوب الخالية من الغلوتين، أو الفاكهة، أو قطعة من البسكويت أو الخبز، حتى يمكن للطفل أن يمتصها ويأكلها بالتدريج.

- **اللحوم مع الخضروات:** في البداية يفضل الدجاج ثم في وقت لاحق الحوم الأخرى مثل لحم الخروف، لحم البقر، الحصان،

- **السلمك الأبيض مع الخضروات،** أسماك النازلي (مرلوسا) سلمك القد (بكالو)، سلمك موسى (لنغوادو).

مثال للتحضير وجبة الخضار مع الدجاج أو السلمك الأبيض:

في البداية علينا ان نغلي لمدة ٢٠ دقيقة الفاصوليا الخضراء والكرات والبطاطا (تجنب الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة والملفوف والبنجر في البداية).

بعد ذلك علينا ان نضيف الدجاج منزوع منه الجلد (حوالي نصف فخذ أو فخذ لكل وجبة) أو شريحة صغيرة من السلمك الأبيض ثم يفرم.

لا يجب تركه أكثر من ٤٨ ساعة في الثلاجة. يمكن تجميدها بكميات يومية (باستثناء البطاطس) وإخراجها حسب الحاجة.

-**عصيدة الفاكهة:** استخدم الفاكهة الناضجة. يمكن تقديم الفواكه المعزولة أو خلطها لتنويع النكهات. في حالة الإمساك، تجنب الموز والتفاح وتناول فواكه سهلة الهضم مثل البرتقال، الكمثرى، البرقوق أو الكيوي.

من هذه اللحظة وشيئا فشيئا سوف نقوم بإضافة الأطعمة الأخرى.

-**الزبادي والجبن:** يمكن تقديمها بكميات صغيرة من 7-8 أشهر (الزبادي المصنوع من حليب المتابعة أو الزبادي بالبيفيدوس أو اللاكتوباسيلس). على سبيل المثال يضاف نصف زبادي إلى عصيدة الفاكهة أو الجبن الطري في بعض عصيدة اللحم أو السمك.

-**البيض:** يمكنك أن تبدأ بإعطاء البيض للطفل من 8-9 أشهر. يفضل البدء بالصفار المسلوق عن طريق إضافته إلى أي من العصيدة كبديل للحوم أو السمك أو في حساء المعكرونة أو الأرز. (بحد أقصى ثلاث مرات في الاسبوع). وبمجرد قبول الطفل صفار البيض، يمكن البد في إعطاء الطفل البيض.

من الشهر 9-10، يجب أن يبدأ الطفل بتناول الطعام أكثر قواماً (قليل الفرم)، مع مزيد من الكتل، يمكنك (أدخل حساء الأرز أو المعكرونة الناعمة أو السميد)، حتى يتقبل الطفل القوام الجديد للطعام. يمكن أيضاً تقطيع اللحوم والأسماك حتى يتمكن الطفل من التقاطها بأصابعه ووضعها في فمه.

-**البقوليات:** يوصى بتقديمها من الشهر 10-12. ستبدأ بالبقوليات بدون قشر- (مثلا العدس المقشر- او العدس الاحمر، ويمكن تصفيت باقي البقوليات عبر المصفاة قبل تقديمها للطفل)
-**السمك الأزرق:** ينصح أن يبدأ الطفل بتناول السمك الأزرق بعد إتمام عامة الأول، ودائماً يفضل البدء بالأسماك الصغيرة مثل السردين أو الماكريل أو البريوني

هام:

من 5-7 شهور حتى 12 شهر:

- يجب تجنب المشروبات السكرية مثل العصائر أو الأعشاب. قدم الماء بين الوجبات.
- لا تضيف الملح أو السكر إلى الوجبات. وتجنب العسل أيضاً.
- يجب عدم تقديم اللحوم والأسماك أو البيض في نفس اليوم بسبب زيادة البروتين، قدم أي منهم. حتى 11-12 شهراً، يوصى بأن تتكون وجبت العشاء من الحليب.
- إذا كان الطفل في وقت معين لا يريد أن يأكل (خاصة إذا كان مريضاً) فلا يجبر. في هذه الحالة، تأكد من توفير كمية كافية من السوائل وقدم الاكل مره أخرى لاحقاً.
- إذا رفض الطفل طعاماً بشكل متكرر، فاستبدل بطعام آخر من نفس المجموعة وقدمه مرة أخرى بعد بضعة أسابيع.
- ما بين 8-7 أشهر، عادة ما يتناول الأطفال وجبتين وثلاث وجبات يوميًا. وبعد 9 شهور يتناول الطفل ثلاث او أربع وجبات يوميًا.
- على سبيل المثال: - الإفطار: عصيدة الحليب مع الحبوب، الغداء: عصيدة اللحم او السمك او البيض مع الخضار، الوجبة الخفيفة: عصيدة الفاكهة، العشاء: الحليب مع الحبوب.
- الرضاعة الطبيعية متى شاءت الأم وقادرة على ذلك، هي أولوية على عصيدة الحبوب.
- إضافة 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الخام إلى العصيدة إذا تسمح بذلك.
- لا تعطي حليب البقر إلا بعد سنة من العمر. يمكن تقديم مشتقات الألبان (الزبادي، الجبن الطازج) بكميات صغيرة قبل العام، اعتماداً على خصائص الرضيع (كمية حليب الثدي أو التركيبة المبتلعة، لتحسين الوجبات كعصيدة الفاكهة، إلخ).

بعد مرور عام على عمر الطفل:

- يمكن لمعظم الأطفال أن يأكلوا نفس طعام والديهم، باستثناء الأطعمة الحارة، الأطعمة كثيرة البهارات، المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة.
- يجب طهي الأطعمة المقلية على درجة حرارة عالية ولفترة قصيرة جداً من القلي.
- تجنب الأطعمة التي تحتوى على سكر زائد وخاصة المعجنات والعصائر الصناعية. إذا كان الطفل عطشاً قدم له الماء بين الوجبات.
- يجب أن يأكلوا كل يوم الفاكهة، الخضروات، الحبوب واللحوم أو الأسماك.
- تقديم 4 وجبات على الأقل في اليوم.
- لا تقدم المكسرات للأطفال دون سن 3 سنوات بسبب خطر الاختناق