

تذكرى

- أبدأني في أعطاء الجوامد لطفلك في سن ٦ أشهر.
- أهرسي الطعام وأجعليه ناعما بإضافة الحليب الطبيعي أو الصناعي.
- أبدأني بطعام طفلك وجبة واحدة مكونة من وجبات حبوب الأرز المخصصة للأطفال.
- ضفي عليها تدريجيا الفاكهة والخضر واللحوم.
- زيدي من كمية الطعام المقدم مع نمو طفلك.
- أغسلي أسنان طفلك مرتين في اليوم.
- علميه تدريجيا أن يشرب ماء مغليا مبردا من الكوب.
- أستمر في إرضاعه رضاعة طبيعية أو من الزجاجاة كلما أراد طفلك ذلك.
- راقبي نمو طفلك بانتظام.

متي ولماذا

- عند حوالي ستة أشهر من عمره يحتاج طفلك الى البدء في تناول أطعمة أخرى غير الحليب الطبيعي أو الصناعي. راقبي ظهور العلامات التالية لمعرفة متي يحين الوقت لإطعام طفلك الجوامد:
- يحتفظ طفلك برأسه ثابتا دون إهتزاز ويجلس في حضنك مستندا عليك
 - يفتح فمه عندما تقربين ملعقة منه
 - يستطيع طفلك البلع لا الأمتصاص فقط
 - يستخدم طفلك طاقة لأن حركته في إزدیاد فهو على سبيل المثال ينقلب على بطنه وظهره وبالتالي يحتاج الى حليب طبيعي أو صناعي أكثر لإشباع شهيته
 - طفلك يبدأ في الإهتمام بالعالم المحيط به وخاصة بما تأكلينه.
- حتي يحافظ طفلك على صحته يحتاج الي تناول الجوامد في سن الست أشهر لأن مخزونه من الحديد والحارصين يبدأ في الإنخفاض بينما ترتفع حاجته للطاقة. تقديم الجوامد قبل الأوان وخاصة قبل الشهر الرابع من العمر سوف يتسبب في مرض طفلك لأن جهازه الهضمي لم يتطور بما فيه الكفاية لمعالجة أي طعام سوي الحليب الطبيعي أو الصناعي.

كيف أبدأ

- أنتقي وقت يكون طفلك فيه سعيدا وأنت هادئة ولك الوقت الكافي للتركيز على طفلك.
- أجعلی الطعام ناعما ومهروسا بإضافة الحليب الطبيعي أو الصناعي إليه. وقد يعني ذلك عجن الطعام أو ترميره داخل منخل.
- لا تضفي السكر أو العسل أو الملح الى الطعام لأن لطفلك براعم تذوق حساسة للغاية وإضافة الملح قد يؤذي كليتيه.
- أعطيه حوالي نصف ملعقة صغيرة من الجوامد بعد إرضاعه ويزدي هذه الكمية تدريجيا على مر الأيام التالية حتي يتعود عليها. إستمر في إرضاعه حسب الحاجة كما كنت تفعلين قبل إطعامه الجوامد.
- أعطيه الجوامد مرة يوميا خلال الأسبوع الأول، ومرتين خلال الأسبوع الثاني وثلاث مرات خلال الأسبوع الثالث.

- لا تضعي الملعقة أو الطعام في فمك قبل إطعامه لطفلك لأن ذلك ينقل الجراثيم المتسببة في تسوس الأسنان الى فم طفلك.
- لا تقلقي إذا رفض طفلك الجوامد بل جربي مرة أخرى بعد بضعة أيام.
- أبدأني بطعام الأطفال المكون من نوع واحد من وجبات الحبوب كالأرز مثلا، وبه مادة الحديد (يمكن قراءة ذلك على العبوة). الأطعمة المكونة من القمح غير مناسبة للأطفال الرضع في المرحلة المبكرة من عمرهم. بعد ذلك يمكنك إدخال الخضر والفاكهة واللحوم والدواجن على ذلك بالتدريج. يمكن للأطفال الرضع أكل اللحوم ما دامت هشة ويسهل بلعها.
- أبدأني بنوع واحد من الأطعمة في الوجبة الواحدة ثم أدخلني أطعمة مختلفة واحدة كل مرة. غيري من الأطعمة حتي يحصل طفلك على مزيج من المواد المغذية. وبعد إدخال الأطعمة المختلفة بنجاح يمكنك البدء في مزجها في الوجبة الواحدة، مثلا أرز مهروس ومعه بعض اللحم المفروم والخضر.
- إذا كان أي من أقارب طفلك يعاني من حساسية من أي نوع من الأطعمة لا تقدميها الى طفلك إلا بعد بلوغه شهره الثاني عشر ثم إنتظري ٥ الي ١٠ أيام قبل تقديم أي نوع جديد من الأطعمة إليه.

نصائح

- عندما تظهر الأسنان الرواضع لطفلك، أغسليها مرتين يوميا بالفرشاة الناعمة أو بقطعة قماش ناعمة نظيفة ممسوحة بالقليل من معجون الأسنان منخفض الفلوريد. سوف يساعد الفلوريد على منع تسوس أسنان طفلك.
- تأكدي من أن الطعام الذي تقدميه لطفلك طازج دائما وقد تم حفظه بالشكل المناسب في جو نظيف. تخلصي من بقايا طعام طفلك واحتفظي بالطعام المحضر مسبقا له في الثلاجة ليوم واحد لا غير. فالأطفال يصابون بالتسمم من الطعام بسهولة شديدة.
- سوف تلاحظين تغيير شكل البراز في لطفك بعد إدخال الجوامد على طعامه.
- شرب الماء عادة جيدة ويستحسن البدء فيها مبكرا. أبدأني في تقديم الماء المغلي المبرد لطفلك في كوب له بزباز. المشروبات الغازية والمسكرة والشاي غير مناسبة للأطفال الرضع وهم لا يحتاجون الى عصير الفاكهة.
- إذا كنت ترضعين طبيعيا إستمر في ذلك وفق حاجة طفلك، وإذا كنت ترضعينه الحليب الصناعي فأعطيه ١٠٠ مللتر لكل كيلوغرام من وزنه (أو حوالي ٥ الى ٦ زجاجات سعة كل منها ١٨٠ - ٢٠٠ مللتر) يوميا. فالحليب الطبيعي أو الصناعي لا يزال هو الطعام الرئيسي لطفلك في هذه السن.





• لتسهيل العملية قومي بتحضير طعام طفلك مسبقا وجمديه في المبرد في قالب الثلج للإستعمال فيما بعد.

هذه فعلا فترة مدهشة من عمر طفلك فالأمر لا يتعلق بالتغذية فحسب بل بتعريف طفلك على عالم الطعام الذي نأكله والإستمتاع به والجوانب الإجتماعية منه. والهدف هو أن يتناول طفلك عند بلوغه سن الإثني عشر شهرا أنواعا مختلفة من الطعام الصحي كباقي أفراد الأسرة.

نظام ومواعيد إدخال الجوامد على طعام طفلك متعلقان بالحاجة الغذائية إليهم وإستعداد جسم طفلك التعامل معها.

غيري ملمس الأطعمة من ناعمة الى مهروسة الى متكثلة الى ما يمكنه تناولها بأصابعه مع نموه ولا تستخدمى الأطعمة المجهزة تجاريا إلا نادرا لأنها لا تعطيك التنوع المطلوب.

قومي بوزن طفلك بانتظام وسجلي وزنه في الرسم البياني الموجود في كتيب الصحة الشخصية الخاص به. أهم ما في الأمر هو أن نمو طفلك يتبع النمط العام أو الخط البياني للنمو. إذا كان الخط البياني مسطحا أو مائلا الى الهبوط تحدثي مع أخصائي صحة.

الشكر والتقدير

تتفق هذه النشرة وإرشادات إطعام الرضع وإرشادات تغذية الأطفال والمراهقين في أستراليا الصادرة عن المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية.
مصادر المعلومات في هذه النشرة:

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
 - *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
 - *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
 - *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.
- نشرة المعلومات التي بين يديك نتيجة جهود وعمل العديد من ممارسي الطب في ولاية كوينزلاند ونحن نقدر مساعدتهم لنا جزيل التقدير.

