

إطعام طفلك الرضيع

ليس من المفروض أن يكون وقت إطعام الرضيع سبباً للضيق النفسي - فيما يلي بعض الطرق لإبقاء رضيعك مسروراً ولنموه بصورة حسنة.

والجين المشبور واللبن الزبادي واللحم المطبوخ والمعكرونة
والسمك بدون الحسك.

الاختناق بالطعام

يجب إجلاس طفلك أثناء إطعامه لتجنّب اختناقه بالطعام. كما ينبغي تجنّب إعطائه قطعاً صغيرة من الطعام مثل السكاكر، والتفاح غير المطبوخ، وقطع اللحم، والبازلا والجزر غير المطبوخ، وبذر الفشار. ويجب عدم إطعام الأطفال دون سن الخامسة مكسّرات كاملة.

التسنين

قد تبدأ أسنان طفلك الأولى في الظهور بين سن ستة أشهر وعشرة أشهر. وقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة حرارته وجعله متمللاً ومنزعجاً. يمكن استخدام هلام (جلي) التسنين أو حلقة التسنين لإراحته ومنشفة وجه نظيفة لمسح أسنانه ووجهه. يختلف كل طفل عن الآخر، لذلك يمكن التحدث إلى ممرضة صحة الأطفال إذا كان هناك ما يقلقك.

• ينبغي تجنّب العسل، والحبوب خفيفة الدسم، ومنتجات الألبان غير المعقّمة، والملح، والسكر أو المنكهات الأخرى، والشاي، وعصير الفواكه، والمربطات، وحبوب الماعز، وحبوب الصويا، وحبوب البقر. إذ ليس من هذه الأشياء ما هو مفيد لطفلك إلا إذا نصح الطبيب بها.

خلال الأشهر الستة الأولى لا يحتاج طفلك الرضيع إلا للرضاعة من الثدي أو الحليب من القنينة. وحبوب الثدي هو الأفضل للأطفال الرضع، لذلك تحدّثي إلى ممرضة الطفولة المبكرة إذا كانت لديك أية مشاكل في إرضاع رضيعك من الثدي.

إذا كان طفلك يرضع من القنينة، فينبغي التأكد دائماً قبل إرضاعه من أن كمية حليب الفورميلا صحية، وأن القناني والطمات معقّمة، وأن درجة حرارة الحليب مأمونة.

مع بلوغ الطفل ستة أشهر من العمر، يمكن البدء بإعطائه أطعمة جامدة، مع البدء أولاً بسيريال الأطفال والفواكه والخضراوات المهروسة. من الأفضل تجربة نوع واحد من الفواكه أو الخضراوات كل مرة ثم زيادة الأنواع بصورة تدريجية.

ومع بدء رضيعك في أكل وجبتين أو ثلاث وجبات من الأطعمة الجامدة يومياً، يمكنك تقليل رضعاته من قنينة الحليب. وإذا عطش، يمكن محاولة إعطائه مياهاً مغلية بعد تبريدها.

يمكن أيضاً محاولة البدء في إعطاء رضيعك أطعمة جديدة عندما يكون مسترخياً ولا يشعر بجوع شديد.

مع بلوغ الطفل ثمانية أشهر من العمر، يمكنك البدء في إعطائه أطعمة جديدة مثل قطع الفواكه الطرية والخضراوات المطبوخة

إن إطعام الطفل قد يسبب الفوضى والاتساخ - فلتكن هناك مريّة للطفل وخرقة لمسح الوجه على مقربة منك



إطعام طفلك الصغير

إن مساعدة طفلك الصغير على الانتقال من مرحلة تناول طعام الرضّع إلى تناول طعام يشبه ما يتناوله بقية أفراد العائلة يمكن أن تكون عملية سهلة وممتعة إذا اتبعت الأسلوب الصحيح.

يجب المحافظة على هدوءك

يجب الأطفال الصغار اللعب بطعامهم، لذلك حاولي دائماً أن تجعلي الأكل تجربة هادئة. كما ينبغي مدح طفلك الصغير عندما يأكل بطريقة جيدة ويبدأ في استخدام الملعقة والشوكة. حاولي إبقاء الأمور مليئة بالمرح وتذكّري أن تعلم الأكل أمر يؤدي إلى الفوضى والانتساح. ينبغي وضع خرقة بلاستيكية على الأرض وإحضار مريّة أطفال وإبقاء خرقة لمسح الوجه بجانبك.

يُعتبر الحليب والماء أفضل سائلين لطفلك الصغير، لكن يمكنك أيضاً إعطاؤه عصير الفواكه المخفّف في أوقات تناول الوجبات.

الاختناق بالطعام

يجب التأكّد من إجلّاس طفلك الصغير وعدم ركّضه أثناء الأكل. يمكن إعطاؤه طعاماً مهروساً أو مقطّعاً إلى أجزاء صغيرة كشرائح الجبن أو التفاح المقطّع إلى شرائح رقيقة أو الجزر المطبوخ والمقطّع.

وينبغي تجنّب القطع الكبيرة الصلبة مثل قطع اللحم والفشار أو الزيتون مع بذره.

وقت تناول الوجبات والمأكولات الخفيفة بينها

يجب المواظبة على روتين منتظم للأكل وأن يكون الوالدان قدوة جيدة للطفل عن طريق الجلوس معاً لتناول وجبات الطعام مع أفراد العائلة وتناول الأطعمة الصحية ذاتها.

يجب الأطفال عادة المعكرونة مع المرق المصنوع في البيت، والبطاطا والقرع المهروس، والسمك بدون الحسك، وقطع الدجاج الصغيرة، والأرز مع البازلا والجزر. ويجب أن نتذكّر أن الفواكه والخضراوات الطازجة، ومنتجات الألبان كاللبن الزبادي والجبن، والخبز، والمعكرونة، والسيريال، هامة لنمو الطفل كي يصبح قويا.

ينبغي تقديم طعام طفلك الصغير في طبق بلاستيكي ذي حافة مرتفعة مع ملعقة وشوكة بالحجم المناسب للأطفال ليأكل بهما.

كما ينبغي إعطاؤه مقادير صغيرة وأن يُطلب منه أن يخبرك عندما يكون شعباناً أو جائعاً. لا يمكن أن نتوقّع منه أن يأكل كل شيء في صحنه وينبغي عدم إجباره على أكل طعامه.



NSW Department of
Community Services

يجب تذكّر ما يلي - يجب عدم إعطاء الأطفال دون سن الخامسة مكسّرات كاملة أبداً.