

## إبدئي بالأطعمة الصلبة في سن (6) أشهر

### كيف نعرف إن كان الطفل مستعداً للأطعمة الإضافية أم لا؟

تظهر حاجة الأطفال إلى الأطعمة الإضافية في الشهر السادس وفي عدة أشكال:  
\* عندما يبدأ الطفل في التسنين والجلوس ومد يده للإمساك بالأشياء التي يراها ليضعها في فمه. فإذا وضعت الأم الطفل بجانبها وهي تتناول طعامها فإن الطفل يمد يده إلى الطعام.  
\* وفي حوالي الشهر السادس تصبح معدة الطفل جاهزة لهضم أطعمة البالغين أما الطفل حديث الولادة فإن معدته لا تفرز الأنزيمات اللازمة لهضم الأغذية باستثناء اللبن وبيلوغه (6) أشهر عندئذ يصبح مستعداً لهضم معظم الأطعمة.

### البدء في الطعام والماء قبل الأوان

من العادات المتبعة في بعض المناطق إعطاء الأطعمة المكمل للطفل في سن مبكرة حيث تشعر الأمهات بأن لبنهن غير كاف وأن أطفالهن يحتاجون إلى غذاء إضافي كالماء أو محلول الجلوكوز أو العسل أولبن البقر أو عصائد الحبوب.

وينطوي البدء في الأطعمة والماء قبل الأوان على خطرين:

- 1/ قد يصاب الطفل بالإسهال بسبب تلوث الطعام أو الماء.
  - 2/ قد يتناقص إنتاج لبن الأم لأن معدل الرضاعة يقل ويزيد احتمال حمل جديد.
- والمواقع إن الأطعمة المكمل تقلل شهية الطفل والسوائل تروي عطشه وبالتالي تقل رغبته في الرضاعة.

### إكتفي بلبن الأم حتى الشهر السادس

الماء ومحلول الجلوكوز:

العطش:

\* تميل بعض الأمهات والممرضات إلى إعطاء الوليد جرعات من الماء أو محلول الجلوكوز. وهذا ليس بالأمر الضروري لأن لبن الأم يحتوي على كل الماء الذي يحتاجه الطفل العادي حتى في الجو الشديد الحرارة ثم إن الطفل لا ينمو على الماء وحده.

\* إذا بدأ العطش على الطفل فيجب على الأم أن ترضعه فيحصل بذلك على ما يحتاجه من الماء وعلى بعض التغذية أيضاً ثم إن الرضاعة تحافظ على مستوى إنتاج اللبن.

البراز اللين:

\* تعتقد بعض الأمهات أنه من الضروري إعطاء المولود الصغير كمية من الماء حتى يكون برازه ليناً وسهل الخروج وهذا غير صحيح في حالة رضيع لبن الأم بينما رضيع اللبن الصناعي يحتاج إلى المزيد من الماء لكثرة الملح في اللبن الصناعي.

### الفواكه والخضروات

يمكن إعطاء الصغير فواكه رخوة لينة وكذلك خضروات مطهية لينة أو بطاطا ولا تضيفي الملح أو السكر قدمي للطفل مقادير صغيرة من الفواكه والخضروات يمكن أن يلتقطها ويمضغها.  
التحضير: تقشر الفواكه والخضار بعناية وتشرح أو تقطع أو تفرم أو تهرس.

### الأغذية المحتوية على البروتينات

ابدئي أولاً باللحوم الحمراء كالعجول والبقر والخراف أو لحوم الطيور الداجنة كالدجاج (الديك الرومي) استعملي اللحم دون إضافة دون أو عظم عند طهيه. كذلك يمكن تقديم اللبن الزبادي والجبن للطفل في سن تسعة شهور. انتظري حتى يبلغ تسعة شهور ثم قدمي له البيض المطهي وابدئي بالصفار أولاً.  
التحضير: يزال الدهن والجلد عن اللحم / السمك ثم يطهى أو يشوى أو يسلق ويتقى من العظام.

### المرحلة الأولى: 5 أشهر

الصباح الباكر: تغذية من حليب الأم أو الرضاعة.  
القطور: حوالي ملى ملعقة أو ملعقتي شاي من أرز الأطفال بالإضافة إلى التغذية من حليب الأم أو الرضاعة.

الغذاء: التغذية من حليب الأم أو الرضاعة.  
العشاء: التغذية من حليب الأم أو الرضاعة.

### المرحلة الثانية: 5.5 أشهر

الصباح الباكر: تغذية من حليب الأم أو الرضاعة.  
الفطور: حاولي ملئ ملعقة أو ملعقتي شاي من أرز الأطفال بالإضافة إلى التغذية من حليب الأم أو الرضاعة.  
الغذاء: التغذية من حليب الأم أو الرضاعة.  
العشاء: التغذية من حليب الأم أو الرضاعة.

### المرحلة الثالثة: 6 أشهر

الصباح الباكر: تغذية من حليب الأم أو الرضاعة.  
الفطور: حاولي ملئ ملعقة أو ملعقتي شاي من أرز الأطفال بعدئذ حليب الأم أو الرضاعة.  
الغذاء: حاولي طعامه خضروات ناعمة مهروسة أو مطحونة (منخلة) بعد ذلك التغذية من حليب الأم أو الرضاعة.  
العشاء: حاولي إطعام طفلك قليلاً من الفواكه المهروسة بالإضافة إلى حليب الأم أو الرضاعة.  
المساء: حليب الأم أو الرضاعة.

### المرحلة الرابعة: 6.5 أشهر

الفطور: أعطي الطفل أرزاً وبعد ذلك حليب الأم أو الرضاعة.  
الغذاء: خضروات ناعمة (مخلّة) وبعد ذلك فواكه مغلية معصورة حاولي أن تعطيه شربة من الماء أو عصيراً مخففاً لدرجة كبيرة بدلاً من الوجبة.  
العشاء: حاولي إطعامه شيئاً من الأرز المطحون أو أي طعام طري بالإضافة إلى حليب الأم أو الرضاعة.  
المساء: حليب الأم أو الرضاعة إذا كان الطفل ما زال جائعاً.

### المرحلة الخامسة: 7 شهور

الفطور: حاولي إطعامه الحبوب أو الفتة. حاولي اسقاه الحليب من الأم أو الرضاعة.  
الغذاء: حاولي أن تعطيه طعاماً مفروماً أو دقيقاً بدلاً من الطعام المهروس، شوربة الخضروات ثم جربي الأرز المطحون أو السميد كستراد أو الجلي اسقيه ماء أو عصير فاكهة مخففاً لدرجة كبيرة.  
العشاء: حاولي تقديم الجبنة بأنواعها المختلفة ثم الفواكه والرائب أسقي الطفل حليباً بدلاً من الوجبة.

### المرحلة السادسة: 8 أشهر

الفطور: أعطيه حبوباً الخبز المحمص (توست) والزبدة أو الكعك القرشلة مع الحليب، وأعطيه كأساً من الحليب.  
الغذاء: حاولي إطعامه الجبنة أو السمك أو اللحم المفروم والدجاج أو الكبد مع الخضروات المهروسة ثم حلويات مصنوعة من الحليب أو الفواكه المغلية المعصورة مع شربة ماء أو عصير فواكه.  
العشاء: خبز وزبدة مع مطيبات، الجبنة البيضاء الخفيفة أو أي أنواع أخرى من الجبن، فواكه مهروسة أو رائب وكأس حليب.

### المرحلة السابعة: 9-12 شهراً

الفطور: حبوب ثم بيض مع خبز محمص (توست) وزبدة، كعك وكأس حليب.  
الغذاء: حاولي أن تعطيه طعاماً مقطعاً بدلاً من الطعام المفروم أو المهروس أعطيه لحماً أو سمكاً أو جبنة وبعد ذلك حليب وفواكه أو كستر بيض مع شربة ماء أو عصير فواكه.  
العشاء: سمك ولحم أو سندويشات جبنة مع كأس حليب.

## أطعمة الأطفال الجاهزة

إذا اضطرت لإطعام طفلك أغذية جاهزة فيجب قراءة المعلومات الموجودة على العلبة أو الزجاجة لمعرفة مكونات الطعام وقيمه الغذائية كذلك يجب التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية العبوة والتأكد من نظافة العبوة وغسل الغطاء جيداً قبل فتحها لضمان عدم تسرب أي قاذورات أو غبار إلى الطعام.

## بسم الله الرحمن الرحيم

### تقديم الأطعمة الصلبة

تقديم الأطعمة الصلبة إلى الرضع بين (5-6) شهور يجب أن يكون مبنياً على قواعد تطور الطفل، وتستمر مرحلة الرضاعة من (5-6) شهور وهي الفترة المعتادة التي يتضاعف فيها وزن الطفل والتي تتلوها المرحلة الإنتقالية ، في هذا الوقت قد لا يكفي الحليب لوحده لإعطاء الطفل كل العناصر الغذائية اللازمة عند سن (4-5) شهور العمر وتتأسس القدرة على بلع الطعام غير السائل. وعند عمر (5-6) شهور يكون الطفل قادراً على إبداء رغبته في الطعام. إن تناول كميات كافية من حليب الثدي أو حليب الأطفال يفي بكل المتطلبات الغذائية للطفل في الشهور الستة الأولى من العمر.

### مخاطر الفطام المبكر

هناك شبه إجماع من الهيئات العلمية المختصة في مختلف الأقطار على أن الفطام يجب أن لا يبدأ قبل (6) شهور من العمر.

وتوجد هناك عدة مخاطر من الفطام المبكر ونعني بالفطام إعطاء الرضيع أي طعام غير حليب الأم إذا كان يرضع من الثدي ويمكن تلخيص مخاطر الفطام المبكر بالتالي:

1/ مشاكل المهارات الأساسية النمائية،،،

المهارات الأساسية التي يجب أن تكتسب قبل إعطاء الطعام بالمعلقة هي المضغ متبوعة ببلع متناسق، من خلال النمو العصبي المتواصل، السلوك المكتسب، الإثارة في الفم.

2/الملح،،،

من الإعتراضات المهمة على الفطام المبكر الزيادة الكبيرة في كمية الملح التي تصاحب إعطاء الطفل طعاماً إضافياً. ويشكل عدم إكمال نمو وظائف الكلى حواجز محددة لكمية الملح التي تستطيع تحملها.

لذا فإن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تلوم الزيادة المفرطة في تناول الملح عند الصغار الرضع في زيادة مخاطر التعرض لمرض ارتفاع ضغط الدم عند البالغين.

3/السمنة وتصلب الشرايين،،،

إعطاء أغذية عالية الكثافة كنتيجة للفطام المبكر هو سبب السمنة.

4/السكر،،،

من الملاحظ أن زيادة تحلية الطعام تؤدي إلى تناول كميات أكبر من السرعات الحرارية وتسوس الأسنان في الشهور الستة الأولى من العمر.

5/الوقاية من التحسس،،،

عندما يتعرض الطفل للأطعمة المعروفة عنها بالحساسية مثل الحليب البقري، الفراولة، البيض وغيرها.. سيكون سبباً في التحسس منها على كبر و نتيجة ارتفاع الاحتمالات للمعاناة من أمراض الحساسية مثل الأكزيما، الربو، والأرتكارية.

6/الجلوتين،،،

يمكن أن يكون للرضاعة من الثدي دور إيجابي في الوقاية من أثر مرض السيلياك -الداء الزلاقي(تحسس لمادة الجلوتين الموجود في القمح).

تقديم أغذية الطفل في الشهور الأولى من العمر تحتوي على الجلوتين قد تؤدي إلى ظهور أعراض شديدة للمرض على هيئة إسهال صعب العلاج ولهذا ينصح بعدم إعطاء الأطعمة التي تحتوي على جلوتين قبل (4-6) شهور من العمر وذلك بتجنب إعطاء رقائق الحبوب التي تحتوي على مواد غير الأرز والذرة.