

## فطام الطفل الرضيع

### متى نبدأ بإعطاء الطعام للطفل الرضيع؟

- 1- عندما يبلغ الطفل من العمر ستة أشهر حينها يكون اكتمل نمو الجهاز الهضمي ويكون مستعداً لهضم الأطعمة الجديدة.
- 2- عندما يستطيع الطفل الجلوس بمفرده ويتحكم في حركة الرأس.
- 3- عندما يبدأ انجذاب الطفل للطعام.
- 4- عندما تظهر قدرة الطفل على المضغ والقدرة على تناول الطعام ووضعه بالفم.
- 5- عندما يظل الطفل جائعاً حتى بعد تناول رضعته.

### كيف يحكم البدء أعطاء الطفل الأطعمة الجديدة؟

- نبدأ بملعقة واحدة أو ملعقتين من طعام مهروس أو مطحون جيداً أمثله للأطعمة التي نبدأ بها:
  - الخضروات مثل الجزر المطبوخ، البطاطا والبطاطس.
  - الفواكه مثل الموز، التفاح المطبوخ، والكمثري.
  - الحبوب المطبوخة مثل الأرز ويمكن خلط هذه الأطعمة بلبن الأم.
- بعد ذلك يمكن إعطاء الأطعمة المتنوعة بالتدريج مثل العدس، اللحم، الدجاج، السمك، الجبن.
- يمكن إضافة السوائل للطعام حتى يكون أكثر ليونة.
- تدريجياً يمكن زيادة عدة مرات الإطعام في اليوم بعد الشهر السابع يمكن أن يتناول الطفل ثلاث وجبات يومياً.
- إذا قام الطفل برفض نوع معين من الطعام يمكن تقديمه له فيما بعد-قد يأخذ الطفل بعض الوقت حتى يتعود على المذاق الجديد.
- لا ترغم الطفل على تناول طعام جديد إذا لم يرغب.
- يفضل إعطاء بعض جرعات الماء أثناء تناول الطعام بالملعقة أو الكوب.





### أفضل الأوقات لإطعام الطفل:

- يمكن تقديم الطعام قبل الرضعة أو بعدها أو في وسطها.
- تخير الوقت المناسب للام وللطفل معا.
- إذا كان الطعام ساخن قومي بتبريده أولا قبل إعطائه للطفل.

### يجب على الأم أن تنتبه:

أن رضاعة حليب الأم مطلقة لمدة 6 شهور وبعد ذلك تستمر في الإرضاع لمدة سنتين مع البدء في إعطاء الأطعمة بعد الشهر السادس لان الطعام الجيد مع تناول مختلف الأطعمة الصحية يدرّب الطفل على العادات الصحية السليمة ويمنع أمراض نقص التغذية.

في حال وجود أي استفسار يمكنكم الاتصال بنا على الرقم 51373270