

الفطام أصبح سهلاً

الانتقال من الحليب إلى الوجبات العائلية



Public Health
Agency

القطام أصبح سهلاً

بصفتك أحد الوالدين، فأنت تريد أفضل بداية لطفلك. ما يأكله طفلك ويشربه مهم لصحته الآن وفي المستقبل.

قد تكون المعلومات الواردة في هذه النشرة مختلفة تماماً عما قرأته من قبل، أو ما قد يخبرك به أصدقائك أو عائلتك. يتم إجراء أبحاث جديدة باستمرار في مجال تغذية الرضع وتستند المعلومات والمشورة الواردة في هذه النشرة إلى أدلة علمية حديثة. سيساعدك ذلك على التأكد من أن طفلك يحصل على بداية جيدة. من شأن الأسئلة والأجوبة التالية أن تبيّن لك سبب تقديم هذه النصيحة.



يمكن أن يكون القطام وقتاً مثيراً وشاقاً في بعض الأحيان للوالدين إذ يحاولون أن ينقلوا أطفالهم إلى عالم الطعام الصلب. ستساعد هذه النشرة في إرشادك خلال هذه المرحلة التنموية وتشجعك على تقديم مجموعة من النكهات بقوام مختلف لطفلك.

ما هو أفضل وقت لتقديم الأطعمة الصلبة؟

تظهر الأبحاث أن الأطفال لا يحتاجون إلى أي شيء سوى حليب الأم أو حليب الأطفال خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة،

وذلك لأن الجهاز الهضمي والكلية لدى الأطفال لا تزال تتطور. قد يؤدي إدخال المواد الصلبة في وقت مبكر جداً إلى زيادة خطر الإصابة بالربو والأكزيما ومشاكل الجهاز الهضمي والحساسية والسمنة في وقت لاحق من الحياة.

يختلف كل طفل عن الآخر ولكن هناك ثلاث علامات واضحة تظهر معاً أن طفلك مستعد لبعض الأطعمة الصلبة إلى جانب حليب الأم أو حليب الأطفال:

1. أصبح الطفل قادراً على البقاء في وضع الجلوس والحفاظ على رأسه ثابتاً.
2. يمكن للطفل التنسيق بين عينيّه ويديه وفمه حتى يتمكن من النظر إلى الطعام، ثم يلتقطه ويضعه في فمه بنفسه.
3. يمكن للطفل ابتلاع الطعام (الطفل غير المستعد سيدفع الطعام للخارج من فمه).

كان طفلي يبلغ من العمر 4.5 كجم (10 أرطال) عند الولادة - ألا يحتاج إلى طعام صلب في وقت مبكر؟

لا يهم حقاً وزن طفلك عند الولادة - جهازه الهضمي سيظل النظام والكلى يتطوران بنفس معدل نمو الطفل الأقل وزناً. ليست هناك حاجة لتقديم الطعام الصلب في وقت مبكر لمجرد أنه يزن أكثر. انتظر علامات الاستعداد المذكورة أعلاه للأطعمة الصلبة في حوالي ستة أشهر من العمر.

يبدو طفلي البالغ من العمر 5 أشهر جائعاً جداً - بالتأكيد يحتاج إلى البدء في تناول الأطعمة الصلبة الآن؟

الأسباب الأكثر شيوعاً التي تقدمها الأمهات لبدء الفطام مبكراً هي أن طفلهن يبدو جائعاً أو أنه بدأ في الاستيقاظ ليلاً مرة أخرى بعد فترة من النوم. يمر الأطفال بالعديد من طفرات النمو في الأشهر القليلة الأولى عندما يحتاجون إلى سرعات حرارية ومغذيات أكثر من المعتاد. هذا لا يعني أنهم بحاجة إلى البدء في تناول الطعام الصلب - سيكون حليب الثدي أو الحليب الصناعي الإضافي كافياً لتلبية هذه الاحتياجات. لا تدوم طفرات النمو عادة لفترة طويلة جداً ويستقر الأطفال عموماً مرة أخرى بعد ذلك. أظهرت الأبحاث أيضاً أن إدخال الطعام الصلب له تأثير ضئيل على مدة نوم الطفل أو عدد المرات التي يستيقظ فيها أثناء الليل.

لماذا الانتظار حتى 6 أشهر؟

تتمشى نصيحة الانتظار حتى حوالي ستة أشهر مع الأبحاث التي أقرتها منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة. قد لا ترى فرقاً فورياً في صحة طفلك، مقارنة بالأطفال الآخرين الذين تم فطامهم مبكراً، ولكن يمكنك أن تكون واثقاً من أنك تمنح طفلك أفضل فرصة للحصول على صحة جيدة طوال حياته.

إذا اخترت عدم اتباع هذه النصيحة، فتأكد من استخدام نصيحة منفصلة للفطام في الصفحة 22، حيث توجد بعض الأطعمة التي بالتأكيد يجب ألا تُعطى أبداً للطفل قبل 6 أشهر. يجب ألا تفتطم أبداً قبل 4 أشهر (17 أسبوعاً).



إذا ولد طفلك قبل الأوان، فاسأل طبيب الأطفال أو الزائرة الصحية أو اختصاصي تغذية الأطفال للحصول على المشورة حول ما هو الأفضل لطفلك.

نصائح للفظام الناجح

التحضير للفظام: عناصر مفيدة

- كرسي الطعام المرتفع
- المرايل
- الكأس الأولى الخاصة بالأطفال
- ملاعق بلاستيكية
- صواني مكعبات الثلج
- أوعية صغيرة
- حصيرة لا مانع من أن تتسخ أو تقع عليها بقايا الطعام أو صحيفة للأرضية

<https://www.nhs.uk/start4life/weaning/getting-ready/>

- خصص متسعاً من الوقت لفترة الطعام، خاصة في البداية. حتى الآن لم يعرف طفلك سوى الطعام الذي يأتي في تدفق مستمر من الحلمة. يحتاج طفلك إلى تعلم تحريك الطعام الصلب من مقدمة اللسان إلى الخلف من أجل ابتلاعه. إن مذاق الطعام والإحساس به جديدٌ على طفلك ومختلف - لا بد أن يستغرق بعض الوقت. اختر وقتاً من اليوم يكون فيه كلاكما مسترخياً.
- تأكد من أن كل ما تستخدمه لإطعام طفلك نظيف حقاً (إذا قررت الفطام قبل أن يبلغ طفلك 6 أشهر من العمر، فيجب أيضاً تعقيم المعدات حيثما أمكن ذلك). ضع كمية صغيرة من الطعام في وعاء مناسب وقم بتسخينه، بدلاً من تسخين كمية كبيرة قد تضيع. يمكنك دائماً تسخين المزيد إذا لزم الأمر. سخن الطعام جيداً واتركه يبرد وحركه جيداً وجربه قبل تقديمه لطفلك. هذا مهم بشكل خاص إذا كنت تستخدم الميكروويف. تخلص من أي طعام لم يأكله طفلك لأنه ليس من الآمن إعادة تسخين الطعام المعاد تسخينه مسبقاً.
- لا تتعجل أو "تفرض التغذية". يعرف معظم الأطفال متى يكون لديهم ما يكفي من الطعام. لا تقضي الكثير من الوقت في إقناع طفلك بتناول الطعام - سرعان ما يتعلم أن رفض الطعام هو وسيلة جيدة لجذب الانتباه، أو للحصول على طعام حلو سكري بدلاً من الطعام العادي. بالطبع من الصواب الانتباه والردشة والاستمتاع بوجبات الطعام معاً، ولكن عندما يتم رفض الطعام، قد يكون من الأفضل إنهاء الوجبة.



- عندما يُظهر طفلك اهتماماً بالطعام نفسه، فهذه علامة جيدة. شجع طفلك على ذلك من خلال إعطائه ملعقة ومساعدته على تحميلها بالطعام. سيستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتعود طفلك على هذا، حتى تتمكن من الاستمرار في تقديم الطعام من ملعقة أخرى في هذه الأثناء.

- يمكن أن تكون أطعمة الفطام المشتركة مفيدة، لكن لا تدعها تحل محل الطهي الخاص بك. حاول أن تقلل قدر الإمكان من استخدام الباكيتات أو المعلبات

أو البرطمانات (الأكل الجاهز) وتأكد من اتباع التعليمات بعناية. تقدم الأطعمة العائلية مجموعة أكبر من الأذواق والقوام، وستساعد على تعويد طفلك على تذوق الوجبات المنزلية. كما أنها أقل تكلفة وأنت تعرف بالضبط ما هي المكونات.

- يمكن تجميد الأطعمة المهروسة في صينية مكعبات ثلج مغطاة في الفريزر. يمكن بعد ذلك إذابة مكعب أو مكعبين حسب الحاجة. عندما يبدأ طفلك في تناول المزيد من الطعام، قد تجد أن علب الطعام البلاستيكية ذات الأغشية مفيدة لتجميد كميات أكبر من الطعام.

- في سن السنة، تريد أن يأكل طفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة وأن يتكيف مع نمط الأكل الخاص بك - ثلاث وجبات في اليوم مع مشروب في كل وجبة ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة إضافية. إن تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة في هذه المرحلة سيسجع طفلك على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن.

تحذير

- ابق دائماً مع طفلك عندما يأكل للتأكد من أنه لا يختنق.

- لا تضع أبداً أي أطعمة في زجاجة طفلك (بما في ذلك الكعك أو البسكويت المسمى rusks) لأن ذلك يمكن أن يسبب الاختناق ويمكن أن يتلف الأسنان.

الشرع في إعطاء الطعام - من 6 أشهر

هذه النصيحة مناسبة إذا كنت تطعم طفلك في حوالي 6 أشهر. إذا كنت تفكر في الفطام في وقت أبكر من ذلك، تذكر أن خبراء الصحة يتفقون على أن الفطام في حوالي 6 أشهر هو الخيار الأكثر صحة لجميع الأطفال. إذا كنت لا تزال ترغب في فطام طفلك مبكراً، فاتباع النصائح المنفصلة في الصفحة 22 لتقليل المخاطر.

في عمر 6 أشهر، يحتاج طفلك إلى أكثر من مجرد حليب الثدي أو حليب الأطفال. فكرة الفطام هي إدخال طفلك تدريجياً إلى مجموعة واسعة من الأطعمة والقوام، بحيث بحلول عمر السنة الأولى سيأكل معكم في الوجبات العائلية. كل طفل يختلف عن الآخر. البعض يُقبل على أكل الطعام بسرعة، والبعض الآخر يستغرق وقتاً أطول. قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 10 محاولات لبعض الأطفال للتعود على الأطعمة والنكهات والقوام الجديد.

لا يوجد وقتٌ معين مناسب في اليوم لتقديم الأطعمة الصلبة الأولى - اختر وقتاً هادئاً عندما يكون الطفل ليس جائعاً جداً. قدم كمية صغيرة من الطعام قبل أو بعد الرضاعة بالحليب، أو في منتصف الإطعام إذا كان هذا يناسب بشكل أفضل. تذكر أنه ليس من الضروري إعطاء كل الطعام على ملعقة. يمكن لطفلك إطعام نفسه باستخدام يديه بمجرد أن يظهر الاهتمام بالطعام. انظر الصفحتين 10 و 11 لمزيد من المعلومات حول الأطعمة التي تؤكل بالأصابع.

لا تتفاجأ إذا كان طفلك لا يريد الطعام الصلب في البداية - فهذا أمر طبيعي تماماً. انتظر حتى وقت الوجبة التالية وحاول مرة أخرى. تعتمد كمية الطعام التي سيتناولها طفلك على شهيته. دع طفلك يرشده ولا تجبر طفلك على تناول الطعام.

ستكون هناك أيام يأكلون فيها أكثر، والبعض الآخر عندما يأكلون أقل، ثم أيام يرفضون فيها كل شيء. الهدف الرئيسي في هذه المرحلة هو تعويد طفلك على تجربة الأذواق والقوام المختلفة. إذا كنت تستخدم ملعقة، فانتظر حتى يفتح طفلك فمه قبل تقديم الطعام. ابدأ بتقديم بضع ملاعق صغيرة من الطعام مرة واحدة في اليوم. قد يرغب طفلك في حمل ملعقة أيضاً لأنه غالباً ما يقلد والديه والأطفال الآخرين. استمر في إعطاء طفلك الكمية المعتادة من حليب الأم أو حليب الأطفال، لأن معظم التغذية التي يحتاجها ستظل تأتي منه خلال هذه المرحلة المبكرة من الفطام.

الأطعمة الأولى المناسبة التي يجب تجربتها من 6 أشهر:



فوق: قطعة واحدة على شكل زهرة من البروكلي المطبوخ
أقل: تفاح مطهي



- الجزر المطبوخ الناعم، الجزر الأبيض، البطاطا، أصابع من اللفت أو القرنيط وزهيرات البروكلي أو المهروسة جيداً للأكل بالملقعة؛
- الموز والأفوكادو والكمثرى الناعمة والخوخ المعلب أو المشمش في قطع يمكن للطفل أن يمسك بها أو تهرس جيداً.
- الكسترد غير المحلى (مصنوع باستخدام مسحوق الكسترد)؛
- زيادي عادي / طبيعي.
- أرز أطفال عادي ممزوج بحليب الطفل المعتاد.

من المهم إدخال الأطعمة التي يمكن أن تؤدي إلى ردود فعل تحسسية كلاً على حدة وفي أوقات منفصلة، بكميات صغيرة جداً، حتى تتمكن من اكتشاف أي رد فعل. يمكن إدخال هذه الأطعمة من حوالي 6 أشهر كجزء من نظام طفلك الغذائي، تماماً مثل أي أطعمة أخرى:

- حليب الأبقار (في الطهي أو مختلطة مع الطعام)
- البيض (لا ينبغي أن يؤكل البيض بدون ختم الأسد الأحمر نينياً أو مطبوخاً قليلاً)
- الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين، بما في ذلك القمح والشعير والجاودار
- المكسرات والفاول السوداني (قدمها مطحونة أو مهروسة)*
- البذور (قدمهم مسحوقاً أو مطحونة)
- فول الصويا
- المحار (لا يقدم نينياً أو مطبوخاً قليلاً)
- سمك

بمجرد تقديمها وإذا تم تحملها، استمر في تقديم هذه الأطعمة كجزء من النظام الغذائي المعتاد لطفلك (لتقليل خطر الإصابة بالحساسية). اقرأ المزيد عن الحساسية الغذائية وما هي العلامات التي يجب البحث عنها

www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/food-allergies/#anchor-tabs

يجب ألا تحتوي أطعمة الفطام على الملح أو السكر.

في البداية، قد يكون طفلك سعيداً بكميات صغيرة من الطعام، على سبيل المثال، فقط 1-2 ملاعق صغيرة من الطعام المهروس. استخدم ملعقة فطام بلاستيكية واجعلها نصف ممتلئة. عندما يتعلم طفلك تناول الطعام من الملعقة، ستحتاج إلى زيادة كمية الطعام الصلب التي تقدمها. في نفس الوقت ستزيد من عدد المرات التي تقدم فيها الأطعمة الصلبة كل يوم إلى 2 ثم 3 مناسبات، سواء هذه هي الأطعمة التي تؤكل بالأصابع أو الإطعام بالملعقة.

يمكن استخدام حليب الأبقار كامل الدسم المبستر لخلطه مع الأطعمة مثل البطاطا المهروسة وجوب الإفطار، ولكن لا ينبغي إعطاؤه كمشروب رئيسي حتى يبلغ الطفل عمر السنة الواحدة.



فوق: الجزرة المهروسة جيداً

أقل: بطاطس مهروسة جيداً



الأطعمة التي يجب تجنب إعطاؤها لطفلك

- **ملح.** لا تضيف أي من الملح إلى الأطعمة للأطفال لأن كليتهم لم تتطور بشكل كامل. عندما تطبخ للعائلة، اترك الملح حتى يتمكن طفلك من مشاركة الوجبات العائلية. يجب عليك أيضاً تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الملح، مثل حساء المعلبات ومكعبات المرق ورقائق البطاطس واللحم المقدد واللحوم المدخنة.
 - **السكر.** لا تضيفي السكر إلى الطعام أو المشروبات التي تعطيها لطفلك. يمكن أن يُفرط محبو السكر في تناوله وهذا يؤدي إلى تسوس الأسنان عندما تبدأ الأسنان الأولى في الظهور.
 - **العسل.** لا تعطي العسل قبل أن يبلغ طفلك سنة واحدة من العمر، حتى لتخفيف السعال. يمكن أن يحتوي العسل على نوع من البكتيريا التي يمكن أن تنتج السموم في أمعاء الطفل ويمكن أن تسبب مرضاً خطيراً جداً (التسمم الغذائي عند الرضع). بعد سنة واحدة، تنضج أمعاء الطفل والبكتيريا غير قادرة على النمو، ولكن ضع في اعتبارك أن العسل هو أيضاً سكر ويمكن أن يسبب نفس المشاكل، مثل تسوس الأسنان.
 - **مكسرات كاملة.*** المكسرات الكاملة من أي نوع غير مناسبة للأطفال دون سن 5 سنوات بسبب خطر الاختناق.
- * المنتجات التي تحتوي على المكسرات على سبيل المثال زبدة الفول السوداني آمنة لمعظم الأطفال. إذا كان هناك تاريخ من الحالات مثل الربو أو الأكزيما أو حمى الربيع في الأسرة (أي الوالدين أو الإخوة أو الأخوات)، فتحدث إلى طبيبك أو الزائر الصحي أو أخصائي الحساسية الطبية قبل إعطاء المنتجات القائمة على المكسرات لطفلك لأول مرة.

المضي قدماً - بعد الأسبوعين الأولين

عندما يعتاد طفلك على الأطعمة الأولى، ابدأ في إضافة أطعمة مختلفة للسماح لطفلك بتجربة الكثير من الأذواق والقوام المختلفة. ستتمكن من استخدام الكثير من الأطعمة التي تطبخها بالفعل لنفسك، على سبيل المثال:

- لحم أو دجاج مهروس أو مفروم؛
- الأسماك، على سبيل المثال سمك القد (مع إزالة العظام)، التونة، السردين (المهروسة جيداً)؛
- العدس المهروس (الدال) أو البقول المجروشة، الحمص.
- بيضة مسلوقة مهروسة
- زبدة المكسرات اللسقاء، على سبيل المثال، زبدة الفول السوداني (انظر الملاحظة حول المكسرات، الصفحة 8)؛
- الأطعمة المصنوعة من القمح، مثل الخبز والمعكرونة والسميد.
- حبوب الإفطار، مثل Ready Brek عادي، Weetabix، عسيبة.

إذا كنت تقطم طفلك على نظام غذائي نباتي، فراجع أيضاً الصفحة 18 للحصول على اقتراحات إضافية.

سواء كان طفلك يتناول حليب الثدي أو حليب الأطفال، يمكنك إدخال كوب صغير من ماء الصنبور في أوقات الوجبات من 6 أشهر. قد تجد أن طفلك لا يستطيع سوى أخذ كميات صغيرة في البداية، لكن هذه بداية جيدة. كلما تم تقديم الكوب مبكراً، كلما تكيف الطفل بشكل أسرع مع استخدامه. استخدم كوباً مفتوحاً أو كوباً مخصص للأطفال لا ينسكب منه الماء، ولكن بدون صمام لأن ذلك سيساعد طفلك على تعلم الارتشاف وهو أفضل لأسنانه.



حديد

حاول إعطاء طفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد كل يوم، مثل لحم البقر لحم الخنزير ولحم الضأن والسردين وصفار البيض والخضروات الخضراء والفاصوليا والبازلاء والعدس وحبوب الإفطار المدعمة.

يساعد فيتامين ج (أي الفيتامين C) الجسم على امتصاص الحديد لذلك من المهم تضمين بعض الأطعمة الغنية بفيتامين C في أوقات الوجبات. يوجد فيتامين C في الفواكه الطازجة، مثل البرتقال والفاولة، والخضروات مثل الفلفل الأحمر والأخضر والطماطم والبروكلي. هذا مهم بشكل خاص إذا كنت تقطع طفلك على نظام غذائي نباتي.

الأطعمة التي تؤكل بالأصابع والكتل

شجع طفلك على المضغ من خلال إعطائه طعام من مختلف القوام، والتي يجب أن تشمل الأطعمة التي تؤكل بالأصابع والكتل اللينة في الأطعمة المهروسة.

معظم الأطفال يشرعون في مضغ كتل ناعمة من عمر 6 أشهر حتى لو لم يكن لديهم أسنان، مثل الفاصوليا المهروسة، حلوى الأرز الخالية من السكر المضاف أو اللحم المفروم أو المفروم ناعماً.

الأطفال قادرون على التعامل بشكل أفضل مع الكتل إذا قدمت في وقت مبكر. هذا مهم حقاً لتطوير عضلات الكلام.

توفر الأطعمة التي تؤكل بالأصابع ممارسة المضغ وتشجع الأطفال على إطعام أنفسهم. يمكن إعطاء هذه من 6 أشهر. تشمل الأطعمة المناسبة التي تؤكل بالأصابع الخبز أو التوست أو خبز البيتزا أو الشباتي أو التفاح المقشر أو الموز أو الفاصوليا الخضراء النيئة أو المطبوخة أو أصابع الجزر المطبوخة أو أصابع الجبن. تجنب البسكويت وبسكويت الرسك حتى لا يعتاد طفلك على توقع وجبات خفيفة حلوة. حتى بسكويت الرسك منخفض السكر يحتوي على السكر.



قد يبدو هذا وكأنك تتحرك بسرعة كبيرة، لكنك ستندش من مدى سرعة تقدم طفلك - هذه إحدى فوائد الانتظار حتى 6 أشهر لبدء الطعام. تشعر بعض الأمهات بالقلق من اختناق أطفالهن بالكتل، ولكن في الواقع من المرجح أن يختنق الطفل بالسوائل أكثر من الطعام، لذلك طالما أنك تشرف دائماً على طفلك وهو يأكل، فلا داعي للقلق.

إذا تأخرت في إعطاء الأطعمة "المتكتلة" أو التي تؤكل بالأصابع، فقد تجد أن طفلك يرفض تناول الأطعمة "المتكتلة" مع تقدمه في السن.

ابق دائماً مع طفلك أثناء الأكل للتشجيع و للتأكد من أنه لا يختنق.

لتقليل خطر الاختناق، قم بتقطيع الفواكه والخضروات الصغيرة مثل العنب والطماطم الكرزية، وقم بإزالة أي أحجار وبذور وقطع الفواكه الكبيرة إلى قطع أصغر

يبدو الطفل وكأنه على وشك بالتقيؤ وهذا رد فعل طبيعي حيث يتعلم طفلك مضغ وابتلاع الأطعمة الصلبة. عندما يبدو الطفل وكأنه وشك أن يتقيأ يكون لهذا صوت عالٍ. قد تبدو بشرة طفلك حمراء أيضاً وكأنه على وشك التقيؤ، ولكن قد يكون من الصعب رؤية الاحمرار على البشرة البنية والسوداء. أما الاختناق فهو منخفض الصوت. إذا كان طفلك أبيض البشرة، فقد يبدو مزرقاً (الزرقة) عندما يختنق. إذا كانت بشرته بنية أو سوداء، فقد تبدأ لثته أو داخل شفاهه أو أظفاره بالازرقاق. لمزيد من المعلومات، انظر

www.nhs.uk/start4life/weaning/safe-weaning/choking/#anchor-tabs

من حوالي 7 أشهر

قوام طعام الملعقة من حوالي 7 أشهر



فوق: لحم بقري مفروم

فوق: البازلاء المهروسة



من حوالي 7 أشهر يمكنك فقط استخدام شوكة لهرس الطعام. في هذه المرحلة، يجب أن يتناول طفلك 3 وجبات في اليوم. سيكون مزيجاً من الأطعمة المهروسة بالشوكة والطعام الذي يؤكل بالملعقة والأطعمة التي تؤكل بالأصابع.

ستجد أنه عندما يأكل طفلك المزيد من الطعام الصلب، سيقبل تناوله للحليب. يمكن للام أن تستمر في الرضاعة الطبيعية عند الطلب، أو في حال أن طفلك يرضع الحليب الصناعي أعطه 500-600 مل (20-16 أونصة سائلة) يومياً. حاول أن تعمل ما يناسب شهية طفلك والسير وفقاً لوتيرته.

ليس من السابق لأوانه أبداً حماية أسنان طفلك.

- ابدأ في تنظيف أسنان الطفل مرتين في اليوم (آخر شيء في الليل ومرة أخرى غيرها) كل يوم بمجرد ظهورها في الفم، باستخدام مسحة صغيرة من معجون الأسنان المفلور. بالنسبة للأطفال من سن 0 إلى 3 سنوات، استخدم معجون أسنان مفلور يحتوي على أكثر من 1000 جزء في المليون (أجزاء لكل مليون من الفلورايد).
 - لا تقدم الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر بين الوجبات.
 - من ستة أشهر يجب إدخال الأطفال في مرحلة الشرب من كوب له غطاء. في عمر السنة يجب أن يتوقف طفلك عن الشرب من زجاجة.
 - لا ينبغي إضافة السكر إلى الأطعمة أو المشروبات الفطامية.
 - يجب على الآباء / مقدمي الرعاية تنظيف أسنان أطفالهم ولكن مع السماح للطفل بالحصول على فرشاة أسنان خاصة به أيضاً ليصبح الأمر ممتعاً.
- سجل طفلك مع طبيب أسنان من وقت بزوغ السن الأول (حوالي 6 أشهر من العمر) واستمر في أخذه لفحوصات الأسنان بانتظام كما يوصي طبيب الأسنان.



من 9 أشهر

في هذه المرحلة، سينتقل طفلك من الأطعمة المهروسة إلى الأطعمة المفرومة. تذكر أن الأطفال يحتاجون إلى الدهون وذلك لما فيها من سرعات حرارية مركزة - يجب ألا تطبق إرشادات الأكل الصحي للبالغين على نظام طفلك الغذائي. تستمر الأم في الرضاعة الطبيعية عند الطلب أو أعط طفلك حوالي 500-600 مل (20-16 أونصة سائلة) من حليب الأطفال الصناعي كل يوم. بخلاف الحليب، الماء هو أفضل مشروب يمكن اختياره. إن تعلم رشف الماء هو مهارة جديدة وأفضل لأسنان طفلك من المص من زجاجة. شجع طفلك على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة. من خلال تناول الطعام كعائلة، يمكن لطفلك أن يتعلم الاستمتاع بأوقات الوجبات.

بعض أفكار الوجبات لتجربتها

الفطور:

- حبوب الإفطار غير المحلاة مع حليب البقر الكامل؛
- توست مع البيض - مخفوق أو مسلووق.

غداء:

- الفاصوليا البيضاء المعلبة مع أصابع الخبز المحمص.
- شطائر محشوة بالتونة أو الدجاج المفروم أو لحم الخنزير؛
- حساء مع شطيرة محمصة.
- أشكال المعكرونة في صلصة الطماطم مع الجبن المبشور، تقدم مع الخبز المقرمش.
- بيتزا منزلية الصنع مع الطماطم الطازجة المفرومة والذرة الحلوة.

عشاء:

- اللحم المفروم أو المفروم والبطاطا المهروسة والجزر؛
- أصابع السمك والبازلأ والبطاطا المهروسة.
- طاجن الدجاج والأرز.
- لازانيا مع البروكلي.
- رز الخضار مع الجبن المبشور.
- برغر اللحم البقري أو برغر العدس والكوسا وشرائح الطماطم والبطاطا المسلوقة؛
- جبنة القريبيط والبطاطا المسلوقة والفاصوليا الخضراء.

حلوى:

- قطع من الفاكهة الناعمة الطازجة، مثل الكمثرى والموز والبطيخ.
- فراكه مطهية، مثل التفاح والمشمش والخوخ (مع إزالة النوى)؛
- الفاكهة الطرية المعلبة في عصير خاص بها، مثل الفراولة والخوخ والكمثرى.
- حلوى الحليب أو الزبادي (لا تستخدم أصناف "الدايت").

الوجبات الخفيفة بين الوجبات

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، مثل الحلويات وبسكويت الكريمة أو الشوكولاتة والفطائر والمعجنات الدنماركية والبريوش والعصائر، هي الأكثر ضرراً للأسنان عندما يتم تناولها بين الوجبات. هذا لا يعني أنه لا ينبغي أبداً تناولها، لكنها أقل ضرراً للأسنان إذا تم تناولها في نهاية الوجبات.

تتضمن أفكار الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات ما يلي:

- الفواكه والخضروات المفرومة، مثل التفاح المقشر والكمثرى والفاصوليا والخوخ والموز والبرتقال والجزر والخيار.
- الوجبات الخفيفة القائمة على الخبز مثل معجنات بطحين كامل أو أبيض أو التوست أو الخبز أو خبز الصودا أو البطاطس أو أصابع الخبز العادية أو البسكويت أو شطيرة صغيرة مع حشوة خالية من السكر مثل الطماطم أو التونة أو الدجاج أو الجبن؛
- الزبادي الطبيعي
أو فروماج فرايس
عادي - أصف
الفاكهة الخاصة بك
للحصول على نكهة
إضافية؛
- جبن.

يجب تجنب الوجبات
الخفيفة والمشروبات
المحلاة بالسكر بين
الوجبات وخاصة في وقت
النوم.



القطام تحت المكبر

في 6 أشهر

- هذا هو الوقت المناسب لبدء القطام.
- ابدأ بكمية صغيرة من الأطعمة المهروسة جيداً أو التي تؤكل بالأصابع.
- استمر في إعطاء الكمية المعتادة من حليب الثدي أو حليب الأطفال.

بعد أسبوعين:

- ابدأ بإضافة أطعمة أخرى للسماح لطفلك بتجربة الأذواق والقوام المختلفة.
- يمكنك البدء في ترك بعض الكتل الناعمة في أي ملعقة طعام.
- زيادة إلى 2 أو 3 وجبات في اليوم.
- تذكر أن تستمر في تشجيع كوب من الماء في أوقات الوجبات / الوجبات الخفيفة.

حوالي 7 أشهر

- فقط استخدم شوكة لهرس الأطعمة.
- في هذه المرحلة، يجب أن تعطي 3 وجبات في اليوم ويجب أن يأكل طفلك أكثر في كل رضة.
- بمجرد أن يتناول طفلك 3 وجبات في اليوم، سيقبل بشكل طبيعي من كمية حليب الثدي التي يريدها.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند الطلب. إذا كنت تعطي حليباً صناعياً، فقلل الكمية التي تعطيها إلى ما لا يقل عن 500-600 مل (20-16 أونصة سائلة) يومياً.

من 9 أشهر

- استمر في إعطاء 3 وجبات في اليوم بالإضافة إلى الوجبات الخفيفة.
- انتقل من الأطعمة المهروسة إلى الأطعمة المفرومة.
- قدم لطفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- استمرار الرضاعة الطبيعية عند الطلب أو أعط ما لا يقل عن 500-600 مل (20-16 أونصة سائلة) من الحليب الاصطناعي.

ماذا عن المشروبات؟

حليب الأم

حليب الأم هو المشروب المثالي للأطفال. يوصى بالرضاعة الطبيعية حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى ثم الاستمرار في الطلب على الرضاعة الطبيعية حيث يتم إدخال الطعام الصلب. سيقل طفلك بشكل طبيعي من كمية حليب الثدي التي يتم تناولها مع تناول المزيد من الطعام.

حليب صناعي

هذا هو البديل الوحيد لحليب الأم في الأشهر الـ 12 الأولى من حياة طفلك. يمكن استخدامه حتى الوقت الذي يمكن فيه إدخال حليب الأبقار كامل الدسم في عمر عام واحد.

المتابعة بحليب صناعي

هذا ليس ضرورياً وغير مناسب للرضع دون سن 6 أشهر.

حليب الأبقار

لا ينبغي أن يستخدم حليب الأبقار كامل الدسم كمشروب رئيسي حتى 1 سنة. إذا كان طفلك يتناول نظاماً غذائياً متنوعاً، فيمكن إعطاء الحليب شبه منزوع الدسم من عمر 2 سنة. لا ينبغي إعطاء الحليب منزوع الدسم للأطفال دون سن 5 سنوات. ومع ذلك، تذكر أنه يمكن إضافة حليب الأبقار كامل الدسم إلى الأطعمة، على سبيل المثال حبوب الإفطار، من 6 أشهر.

الماء

من ستة أشهر، يمكن تقديم ماء الصنبور لطفلك في كوب في أوقات الوجبات والوجبات الخفيفة. ليست هناك حاجة لتقديم الماء للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية قبل 6 أشهر ولكن إذا تم إعطاء الماء لسبب ما قبل 6 أشهر، فيجب غليه وتبريده.



المشروبات التي لا ينصح بها

عصائر الأطفال والمشروبات العشبية للأطفال

تحتوي على السكر ويمكن أن تلحق الضرر بالأسنان النامية إذا تم استخدامها كثيراً أو أعطيت من زجاجة.

المشروبات المخففة السكرية

هذه تحتوي على السكر ويمكن أن تلحق الضرر بالأسنان النامية. إذا تم استخدامها، يجب تخفيفها جيداً وتعطى من كوب.

المشروبات التي لا ينبغي أن تعطى

الكولا وعصير الليمون والمشروبات الغازية بما في ذلك مشروبات "الحمية" و

الاسكواش الخالية من السكر

إن الأنواع السكرية والخالية من السكر من هذه المشروبات حمضية ويمكن أن تسبب أضراراً للأسنان. مشروبات "الحمية" والمشروبات الخالية من السكر غنية أيضاً بالمحليات الصناعية غير المناسبة للرضع والأطفال.

الشاي والقهوة

هذه تظل من كمية الحديد التي يمتصها الجسم من الطعام وتحتوي على مادة الكافيين، وهو غير مناسب للرضع والأطفال.

المياه المعلبة

قد تحتوي هذه على مستويات عالية من المعادن التي تجعلها غير مناسبة للأطفال.

حليب الماعز والأغنام

تفتقر هذه الألبان إلى الفيتامينات والمعادن الأساسية اللازمة لنمو الأطفال وتطورهم.

مشروبات الأرز

لا ينبغي إعطاء الأطفال الصغار (الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وخمس سنوات) مشروبات الأرز من أجل تقليل تعرضهم للزرنيخ غير العضوي.

بدائل حليب الأبقار

يمكن إعطاء بدائل الحليب غير المحلاة المدعمة بالكالسيوم مثل مشروبات الصويا وبدائل الحليب الأخرى مثل مشروبات اللوز والشوفان من سن عام واحد كجزء من نظام غذائي صحي متوازن. استخدم فقط تركيبات الرضع القائمة على فول الصويا بناء على نصيحة طبيبك.

انظر من الولادة إلى خمسة على www.publichealth.hscni.net/publications

القطام على نظام غذائي نباتي أو نظام خالٍ من المشتقات الحيوانية

قطام طفلك على نظام غذائي نباتي يعني أنك ستحتاج إلى إضفاء عناية إضافية للتأكد من حصول طفلك على كل البروتين والفيتامينات والحديد و المعادن الأخرى اللازمة.

يجب على الأمهات النباتيات اللواتي لا يأكلن أي مشتقات حيوانية المرضعات التأكد من أنهن يتناولن كمية كافية من مكملات فيتامين ب 12 ، مع زيادة المتطلبات أثناء الحمل والرضاعة. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات والمشورة من أخصائي الصحة الخاص بك أو www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years



يمكن للأُم الاستمرار في إرضاع طفلها للمدة التي تريدها. الأطفال الذين يتم فطامهم على نظام غذائي نباتي أو نظام خالٍ من المشتقات الحيوانية يجب أن يُعطى لهم حليب الثدي عند الطلب أو حليب الأطفال المناسب حتى يبلغوا من العمر سنة واحدة. من سن السنة الواحدة، يجب إعطاء الرضع الذين لهم نظام غذائي نباتي (لا مشتقات حيوانية) حليب الثدي أو بديل حليب الأبقار المخصب بالكالسيوم غير المحلى، مثل حليب الصويا أو الشوفان (تحقق من الملصق للتأكد من أنه يحتوي على 120 مجم على الأقل من الكالسيوم لكل 100 جرام) ومكملات الفيتامينات المناسبة (انظر الصفحة 21). لا ينصح بالمنتجات قليلة الدسم لأولئك الأطفال الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً فقط، خالياً من أي مشتقات حيوانية. من عمر السنة الواحدة يجب إعطاء المشروبات بخلاف حليب الثدي من كوب.

بدائل اللحوم والدجاج والأسماك

يجب تضمين بعض البدائل المدرجة أدناه كل يوم:

- البقول المهروسة مثل العدس والبازلاء والفاصوليا، مثل العدس الأحمر والحمص (إذا قررت الفطام قبل 6 أشهر، فهذه هي فقط الأطعمة من هذه القائمة التي يمكن استخدامها)؛
- الطحينة - معجون بذور السمسم.
- المكسرات المطحونة ناعماً (ما لم يكن هناك تاريخ عائلي من الحساسية - انظر ملاحظة حول المكسرات صفحة 8)؛
- البيض - مخفوق، مسلووق، مسلووق بالماء من دون قشرته الخ.
- توفو؛
- بروتين الصويا (TVP)؛
- (Quorn) مهروس / مفروم.

يساعد فيتامين ج الجسم على امتصاص الحديد من هذه الأطعمة لذلك من المهم تضمين الفاكهة والخضروات في كل وجبة.

الأطفال الذين لا يحبون سوى بعض المأكولات دون غيرها أي يصعب إرضاءهم

من الطبيعي جداً أن يرفض الطفل الطعام من حين لآخر. فيما يلي بعض الاقتراحات حول كيفية التعامل مع أكل صعب الإرضاء.

- تجنب الوجبات الخفيفة المتكررة بين الوجبات وتأكد من أن طفلك لا يشرب باستمرار طوال اليوم - كلاهما يمكن أن يقلل من شهية طفلك للوجبات الرئيسية.
- حافظ على أوقات الوجبات العادية - يحتاج الأطفال إلى الروتين.
- حافظ على أجزاء صغيرة - لا يمكن للأطفال تناول كميات كبيرة من الطعام في وقت واحد.
- لا تقلق إذا رفض طفلك الطعام - فقط خذ الطعام بهدوء وتخلص منه. لا تقدم بديلاً - فقط انتظر حتى الوجبة أو الوجبة الخفيفة التالية.
- إذا تم رفض الطعام، فحاول مرة أخرى بعد بضعة أيام - قد يستغرق الأمر عدة محاولات قبل أن يتقبلها طفلك.
- تأكد من عدم وجود مشتتات، مثل الألعاب والتلفزيون.
- لا تجبر طفلك على تناول الطعام.

بالنسبة لمعظم الأطفال، ستكون هذه مرحلة عابرة، لذا حاول ألا تقلق دون داع. ومع ذلك، إذا كنت قلقاً حقاً بشأن عادات طفلك الطعامية، على سبيل المثال إذا كان يفقد الوزن، تحدث إلى طبيبك أو زائرتك الصحية، أو اطلب رؤية اختصاصي تغذية مسجل.

الفيتامينات

مع نمو طفلك، تزداد كمية الفيتامينات اللازمة.

منذ الولادة، يجب إعطاء جميع الأطفال، بما في ذلك الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية، مكملات فيتامين تحتوي على 8.5-10 ميكروغرام من فيتامين (د) يومياً لأن عظام الأطفال تنمو وتتطور بسرعة كبيرة في هذه السنوات المبكرة.

من عمر 6 أشهر، يوصى بإعطاء جميع الأطفال مكملات تحتوي على فيتامينات A و C و D.

سيحتاج الأطفال الذين يتغذون على حليب الأطفال إلى مكملات الفيتامينات فقط إذا كانوا يتلقون أقل من 500 مل (حوالي نصف لتر) من حليب الأطفال يومياً (عادة حوالي سنة واحدة) لأن حليب الأطفال يحتوي على فيتامينات مضافة أثناء المعالجة.



يوصى أن تستمر مكملات الفيتامين حتى يصبح عمر الطفل 5 سنوات. تحدث إلى الزائرة الصحية أو الصيدلي حول المكمل المناسب لطفلك.

من الضروري أن يتم إعطاء جميع الأطفال الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً خالياً من أي مشتقات حيوانية، مكملات من فيتامين ب 12 والريبوفلافين.

بداية صحية

يحق للوالدين الذين لديهم أطفال أقل من 4 سنوات أو النساء الحوامل والمساعدات أو الحوامل وأقل من 18 عاماً الحصول على قسائم البداية الصحية المعروفة بـ Health yStart. يمكن استبدال القسائم المجانية بالحليب والفواكه والخضروات وحليب الأطفال. يمكنك أيضاً الحصول على فيتامينات مجانية. قم بزيارة www.healthystart.nhs.uk أو اسأل أخصائي الصحة للحصول على مزيد من المعلومات.

القطام بين 4-6 أشهر

لا ينصح القطام قبل 6 أشهر. ومع ذلك، إذا اخترت القطام قبل 6 أشهر، فيجب تجنب عدد من الأطعمة لأنها من المرجح أن تزج عج طفلك أو تسبب الحساسية. يجب ألا تطفم أبداً قبل 4 أشهر (17 أسبوعاً). الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند الطلب أو أعط طفلك الكمية المعتادة من حليب الأطفال الاصطناعي (600 مل أو 20 أونصة سائلة على الأقل).

الأطعمة التي يجب تجنبها قبل 6 أشهر:

- الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين مثل دقيق القمح والخبز وحبوب الإفطار المصنوعة من القمح أو بسكويت الرسك الجاف أو السباغيتي أو المعكرونة الأخرى (مثل المعكرونة المعلبة في صلصة الطماطم).
- المكسرات والبذور بما في ذلك المكسرات المطحونة وزبدة الفول السوداني وغيرها من المكسرات القابلة للدهن (انظر الملاحظة حول المكسرات، الصفحة 8).
- بيض.
- حليب الأبقار لا يمكن استخدامه كمشروب أو مزجه مع أطعمة القطام في هذه المرحلة.
- الأسماك والمحار.
- الحمضيات بما في ذلك عصائر الفاكهة الحمضية، مثل عصير البرتقال.
- أجبان طرية وغير مبسترة.
- ملح
- سكر
- عسل
- للحصول على بدائل نباتية وبدائل غير حيوانية مناسبة كبديل عن اللحوم والأسماك، انظر الصفحة 18.

انظر الملاحظات في الصفحة 8

إذا قررت قطام طفلك قبل 6 أشهر، فابدأ بملعقة صغيرة من طعام مناسب (انظر الجهة المقابلة) ممزجة لتصبح بقوام سلس ورقيق. اعرضها لطفلك قبل أو بعد الرضاعة من الحليب، أو في منتصف الرضاعة إذا كان ذلك يعمل بشكل أفضل. إذا كان الطعام ساخناً، فتأكد من أن تحركه جيداً واختبر درجة الحرارة قبل إعطائها لطفلك.

يجب أن تكون جميع معدات التغذية بالملعقة نظيفة جداً ويجب كذلك تعقيمها حتى يبلغ طفلك 6 أشهر من العمر.

الأطعمة الأولى المناسبة:

- أرز طفل عادي
- البطاطا المهروسة والجزر والجزر الأبيض واللفت والقرنبيط.
- موز مهروس، فواكه مطهية، مثل التفاح والكمثرى والمشمش.

عندما يعتاد طفلك على الإطعام بالملعقة

عندما يعتاد طفلك على تناول الأطعمة من الملعقة، يمكن عندها عرض الأطعمة الأخرى على سبيل المثال:

- لحم البقر المهروس ولحم الخنزير ولحم الضأن والدجاج.
 - البازلاء المهروسة والفاصوليا الخضراء والعدس.
 - البروكلي المهروس، الملفوف البلجيكي، السبانخ.
- إذا كنت تفضم طفلك على نظام غذائي نباتي، انظر الصفحة 18.

يجب طهي اللحوم والدواجن جيداً، على سبيل المثال في الحساء، ثم هرسها مع عصائر الطبخ. لا تضيف الملح أو مكعبات المرققة عند طهي الطعام.

زيادة التغذية بالملعقة تدريجياً إلى 3-2 مرات في اليوم، الكمية التي تقدمها يجب أن تسترشد بشهية طفلك. من المهم الانتقال من المطحون إلى الأطعمة المهروسة والمزيد من التكتل حيث يعتاد طفلك على تناولها بالملعقة.

من 6 أشهر تحتاج إلى إدخال عدد من الأطعمة الأخرى لتضمن حصول طفلك على جميع الفيتامينات والمعادن اللازمة للنمو والتطور الصحي.

من الضروري أن تبدأ في تقديم أطعمة وقوام جديد مثلما هو موضح في الصفحات من 7 إلى 14.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

(يل حمل ر ع س ل ا) 0300 555 0114 :فت اه

www.publichealth.hscni.net

ىل ع اندجت

