



جمعية صندوق إغاثة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

٢

سلسلة الوعي الصحي والثقافي

سلسلة الوعي الصحي والثقافي (٢)

العناية بتغذية الطفل



الطبعة الثانية
١٩٩٨ هـ = ٢٠٠٧ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

حساب الصدقات رقم ٠١١٠٢٠١٠٧٥٠٣
حساب الزكاة ٠١١٠١٠٠٤٢٥٨٠
حساب الإغاثة رقم ٠١١٠١٠١٣٥٥٥٤
بيت التمويل الكويتي

اللجنة الإعلامية

١١٧-١١٦-١١٥ داخلي ٢٥٦٠٠٦١/٢/٣

فاكس: ٢٥١٩٨٠٣

ص.ب ٢٤٤٠٩ الصفاة - ١٣١٠٥ الكويت

ماهر معنا في

وقفة التوعية الصحية

لخدمة المجتمع

دينار واحد

لتغطية النشرات الصحية وبوسترات التوعية
قال تعالى « وعاونوا على البر والتقوى »
رقم الحساب ١١٠٢٠٨٩٣٨٨٦ - بيت التمويل الكويتي

حقوق الطبع محفوظة
لجمعية صندوق إغاثة المرضى

تغذية الطفل

من دل على خير فله مثل أجر فاعله

قبس من نور كلام الرسول ﷺ وضعناه نصب أعيننا ونحن نقدم هذه البطاقة إلى الأمهات اللواتي شرههن الله بتكاليف الأمومة ، إلى الأمهات اللاتي يحرصن على تغذية أطفالهن خير تغذية . نهدي إليهن هذه البطاقة سائلين المولى عز وجل أن يجعله في ميزان حسناتنا .

من أجل تغذية صحية لطفلك:

١- يحتاج الطفل في أشهره الأولى إلى الحليب فقط واعلمي أيها الأم الفاضلة أن الله عز وجل حين خلق حليب الأم قد أودع فيه كل ما يحتاجه الطفل من مادة غذائية نافعة ولذلك فإننا ننصحك بعدم الإعتماد على الحليب الإصطناعي لأنه مهما بلغ من الإقتان لن يصل إلى مرتبة حليب الأم الذي هو من صنع الله ﴿ **من أحسن من الله صنعا** ﴾ .

٢- أثناء إرضاعك للطفل قد يستلج بعض الهواء ومن الضروري مساعدة طفلك على إخراج هذا الهواء بواسطة (التجشئة) خلال الرضاعة وبعد انتهاء الرضاعة وذلك بالترتيب على ظهره بلطف أو مسحه بخفة واستمري في ذلك حتى التأكد من خروج الهواء من فم الطفل .

٣- عندما يبلغ طفلك حوالي ستة أشهر ننصحك بإعطائه كميات صغيرة من الأغذية شبه الصلبة مع الاستمرار بإرضاعه من حليبك ، ومن الأفضل أن تكون الزيادة في كمية الأغذية الصلبة تدريجية ليتعود طفلك عليها .

٤- يحتاج طفلك إلى سوائل إضافية وخاصة في الجو الحار وننصحك بإعطائه بين فترة وأخرى كمية قليلة من الماء البارد الذي تم غليه في وقت سابق ، ولا بأس من إعطائه كميات من عصير الفاكهة الطازجة .

٥- في حالة استعمال الماء لتحضير غذاء الطفل أو من أجل سقايته يجب غلي الماء لمدة كافية للتأكد من خلوه من الجراثيم والميكروبات الضارة .

٦- عند إرضاعك طفلك اجلسي في وضع مريح وحاذري أن تبعديه عن صدرك بقوة أثناء رضاعته خشية أن يصبح شرهاً في رضاعته .

٧- من الضروري اهتمام الأم بغذائها الشخصي في فترة الإرضاع والإكثار من البروتينات كالسمك والدجاج والبيض بالإضافة إلى الخضار والفاكهة الطازجة ، وتنصح بالإكثار من شرب الماء والحليب والسوائل الأخرى .

٨- احرصي أثناء إرضاعك لطفلك على عدم نقله إلى الثدي الآخر قبل فراغ الثدي الأول من حليبك ، لأن تفرغ الثدي بشكل كامل يساعد على تكوين الحليب من جديد بشكل كاف باستمرار .

التغذية التكميلية :

♦ خلال ٦ أشهر الأولى من عمر الطفل يكون غذاؤه قاصراً على حليب أمه دون سواه وبذلك يمد الرضيع بكل ما يحتاجه من تغذية في هذه السن .

♦ من ٦ أشهر فصاعداً ترضعيه طبيعياً وتعطيه أغذية أخرى .

♦ من ٩ أشهر فأكثر يستمر الإرضاع مع إعطائه أطعمة مختارة من وجبة الأسرة ويجب خلط هذه الأطعمة معاً بنسب ملائمة حسبما يستسيغه الطفل .

♦ يستبدل بالتدريج جزء من الوجبات المصنعة خصيصاً للطفل بنسب من وجبات الأسرة الثابت بحيث يأكل الطفل عندما يبلغ عامين من عمره كل ما يأكله سواه أي الوجبات المعدة للأسرة كلها .

♦ يعطى الطفل الماء ابتداء من الشهر الأول خاصة في فصل الصيف الحار ، على أن يغلى لمدة لا تقل عن عشر دقائق ويوزع بين الوجبات أو يستعمل ماء صحتة .

لماذا ينبغي أن يعطى الطفل أطعمة أخرى

بالإضافة إلى الرضاعة كلما زادت سنه ؟

عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من عمره يحتاج إلى مزيد من الأطعمة المغذية يفوق ما يمكن أن تقدمه الأم من حليبها وحده ، ويجب أن يعطى هذه الأطعمة بصورة تدريجية بالإضافة إلى إرضاعه ، وهذه الأطعمة تساهم

بتزويد الطاقة والبروتين والفييتامينات والأملاح التي يحتاجها الطفل في فترة النمو ، من الضروري عدم البدء في إعطاء الطفل أطعمة إضافية قبل الشهر السادس من العمر ، لأن حليب الأم وحده يسد احتياجات الطفل خلال تلك الفترة وإدخال الأطعمة مبكراً قد تعرض الطفل إلى الإصابة بالحساسية أو السمنة والعدوى .

تغذية الطفل في السنة الأولى من عمره :

الشهر السادس :

رضاعة الثدي .
عصير يرتقال مخفف بالماء بنسبة ١ : ١ مع إضافة بعض السكر إليه بكمية لا تقل عن نصف كوب يومياً .

الشهر السابع :

رضاعة الثدي .
يعطى الطفل أطعمة غير سائلة من الفواكه المطبوخة والمهروسة كالتفاح مثلاً كما يعطى الموز المهروس وهو من المواد المفيدة في هذه الفترة ويجب أن يكون ناضجاً تمام النضج .
ملعقة إلى ملعقتين من شوربة الخضار .

مستحضرات الحبوب كالسيريلاك وذلك بمزج ٣-٤ ملاعق مع قليل من الحليب ويقدم للطفل بالملعقة ، كما يعطى بسكويت الأطفال فارليز مع الحليب أيضاً .

مهلبية (حليب بالنشا والسكر) أرز بحليب وغيره من الحبوب المستعملة في إعداد طعام البيت - عدس مصفى .

الشهر الثامن :

رضاعة الثدي .
يستمر في إعطاء الحليب ، الفواكه المطبوخة والمهروسة وعصير الفواكه .
منتجات الحبوب مع الحليب أو مهلبية .
شوربة خضار ، خضار مسلوقة ومهروس مع الأرز.

الشهر التاسع :

رضاعة الثدي .
تبدأ بالتنوع للطفل في الوجبات وذلك بإضافات جديدة مثل صفار البيض يعطى بالتدريج .

يستمر في إعطاء الحليب ، منتجات الحبوب مع الحليب أو مهلبية .
شوربة خضار مطحونة أو شوربة عدس مع الأرز.

الشهر العاشر :

رضاعة الثدي .
يستمر في إعطاء الطفل جميع الأطعمة التي تعطى بالشهر السادس بالإضافة إلى قطع صغيرة من السمك ، اللحم المفروم والدجاج ، ويجب ألا ننسى إعطاء الحليب والبسكويت والفواكه المهروسة .

الشهر الحادي عشر والثاني عشر :

رضاعة الثدي .
يستمر في إعطاء منتجات الحبوب (الأرز - القمح - الذرة) مع الحليب أو مهلبية .

◊ البدء في إعطاء شوربة الخضار مع الأرز وقطع من اللحم أو الدجاج .

◊ البدء في إعطاء البقول كالذول والحمص والفاصوليا الجافة في نهاية السنة الأولى .

◊ يستمر في إعطاء البيض وخضار مشكل مسلوقة .

ملاحظات مهمة :

◊ تعطى الأغذية التكميلية في البداية مرة واحدة يومياً وبعد ٢ - ٣ أسابيع تزداد إلى مرتين يومياً .

◊ أنسب وقت لإعطاء الأطعمة التكميلية في منتصف العصر ويستمر الإرضاع كما كان من قبل .

◊ تعطى هذه الأطعمة دائمة بملعقة وفنجان وليس من الزجاجية ويجب أن تكون يدا الأم نظيفتين وكذلك الملعقة والإناء .

◊ ينبغي للأم أن تقدم هذه الأطعمة بالتدريج وبعتاية وصبر مبتدئة بكميات صغيرة في فترة ما ثم تزيدها ببطء .

◊ يبدأ بإعطاء ملة ملعقتين صغيرتين من الطعام الجديد مرة واحدة في اليوم لبضعة الأيام الأولى .

◊ يجب ألا يعطى الطفل سوى طعام واحد جديد في المرة الواحدة ولا يحاول اعطاؤه طعاماً آخر جديد إلا بعد أن يتعود على الطعام الأول .

◊ يجب على الأم أن تبدأ بإعطاء الطعام

الجديد عندما يكون الطفل جائعاً قبل أن يحصل على رضعته من ثديها وبعد أن يتعود عليه الطفل ويحبها يعطى له بعد حصوله على رضعته .

◊ ضوء الشمس يساعد على تكوين عظام قوية ولهذا السبب من المهم تعريض الأطفال لأشعة الشمس لمدة ١٠ دقائق كل يوم على الأقل ويحبذ في الصباح الباكر .

◊ يجب عرض الماء على الطفل بين الحين والآخر وخاصة في فصل الصيف بشرط أن يعطى بين الرضعات .

تغذية الأطفال من سنة إلى سنتين من

العمر :

◊ الطفل في هذه السن يكون قد اعتاد على تناول معظم الأطعمة المجهزة للأسرة .

◊ يجب أن يؤخذ طعام الطفل من الوجبة المجهزة للأسرة .

◊ يجب أن يقطع طعام الطفل إلى قطع سهل على الطفل ابتلاعها ويجب تقديم المعونة إلى الأطفال الذين لا يجيدون بعد إطعام أنفسهم .

◊ يحصل الطفل الصغير على أربع وجبات من الأطعمة التكميلية كل يوم إلى جانب حليب أمه .

◊ يجب غسل يدي الطفل جيداً قبل كل وجبة .

كيف نعرف أن الطفل حصل على كفايته ؟

◊ الدليل على الطفل يحصل على كفايته من الطعام هو الزيادة المناسبة لعمره في وزنه .

كيف ينبغي للأم أن توقف الرضاعة

الطبيعية في هذه المرحلة ؟

◊ خلال هذه الفترة توقف الأم إرضاع طفلها وينبغي أن تكون تلك عملية تدريجية ويجب على الأم أن تقلل ببطء عدد الرضعات خلال شهرين أو ثلاثة ومع تقليل كمية الحليب يجب زيادة كمية المخلوط الذي يعطى للطفل .

عدد الرضعات يومياً :

يجب عدم وضع قيود أو مواعيد للرضاعة الطبيعية وإرضاع الطفل كلما أبدى رغبة أو استعداد للرضاعة سواء بالليل أو بالنهار ويفضل عدم الانتظار حتى يصرخ الطفل ويبكي لتستجيب له الأم فهي تفهم إشارات التي يصدرها قبل بكائه . وذلك بفضل بقاءه معها جنباً إلى جنب طوال الأربع والعشرين ساعة يومياً .

الخاتمة :

وأخيراً يا أختنا في الله نرجو أن نكون قد أعطيناك فكرة واضحة عن أفضل وسيلة لتغذية طفلك للحصول على أفضل النتائج والتي تنعكس على نموه وصحته ، فلا تتردد في يا أختنا باتباع ما جاء في هذه النشرة ، ولا تبخلي علينا كمجتمع بأن نهدينا فرداً صالحاً معافى . نسأل الله أن يعينك على تربيته وتهذيبه إلى أقوم سبيل .