

غذاء الطفل في عامه الأول



يحتاج الطفل في عامه الأول إلى غذاء صحي يمدّه بجميع العناصر الغذائية لنمو جسمه ، ولا شك أن أفضل غذاء يمكن تقديمه للطفل منذ ولادته وحتى إتمام عامه الثاني هو حليب الأم ومن نعم الله عز وجل أنه أودع جميع احتياجات الطفل التغذوية في حليب الأم ، ولا تنسى أن للرضاعة الطبيعية فوائد عديدة تنعكس على الطفل وعلى الأم وهي :

أولا : الطفل :



- ١- حليب الأم غذاء ممزوج بالحب والحنان
- ٢- حليب الأم غذاء جاهز في أي وقت ، ونظيف ومعقم وسهل الهضم .
- ٣- حليب الأم يخلص أمعاء الرضيع من الفضلات الصّارة في الأيام الأولى من ولادته .
- ٤- يفرز حليب الأم بكميات تناسب شهية الطفل ، فلا يصاب بالسمنة أو اضطراب الشهية .
- ٥- تتغير مكونات الحليب في كل لحظة بما يتلاءم مع تطور وظائف أعضاء الرضيع .
- ٦- حليب الأم يحتوي على أجسام مضادة تحمي الطفل من الإصابة بالأمراض .
- ٧- الرضاعة الطبيعية تقلل من معدل الوفيات بين الأطفال .

**تنازل الأم عن إرضاع طفلها طبيعياً
يعني تنازلها طواعية عن نصف أمومتها**

ثانياً : الأم :

- ١- الرضاعة الطبيعية تعيد الرحم سريعاً إلى حجمه الطبيعي .
- ٢- الرضاعة الطبيعية تساعد الأم على استعادة وزنها الطبيعي .
- ٣- الرضاعة الطبيعية تقي الأم من الإصابة بسرطان الثدي والرحم .
- ٤- الرضاعة الطبيعية وسيلة آمنة مؤقتة من الحمل .

مقارنة بين مكونات حليب الأم والأنواع الأخرى :

حليب الماعز	حليب الجاموس	حليب الأبقار	حليب الأم	
٧٢	١١٧	٦٧	٦٥	الطاقة/ كالوري
٣,٣	٤,٣	٣,١	١,١	البروتين / جم
٤,٥	٨,٨	٤,١	٣,٤	الدهون/ جم
٤,٦	٥	٤,٤	٧,٤	الكربوهيدرات/ جم
١٧٠	٢١٠	١٢٠	٢٨	الكالسيوم/ جم
٠,٣	٠,٢	٠,٢	-	الحديد/ ملجم

الحالات التي لا يسمح للأم بإرضاع طفلها طبيعياً :

- ١- إصابة الأم ببعض الأمراض الشائعة مثل الأنفلونزا - التهاب الجلد - نزلات البرد .
- ٢- إصابة الأم بمرض الإيدز .
- ٣- إصابة الأم بمرض الهريس أو التهاب الكبد الوبائي .
- ٤- إصابة الأم بسرطان الثدي .

تغذية الطفل خلال السنة الأولى من عمره :

العمر	أنواع الطعام
من صفر- ٤ شهور	يعطي حليب الأم فقط
من سن ٤ شهور	بعض الحبوب المدعمة بالحديد والخالية من الجلوتين
من سن ٥ شهور	الخضراوات المطهية مثل (الكوسا - الفاصوليا)
من سن ٦ شهور	الفواكه ماعدا الحمضيات - الفراولة - المانجا - الموز
من سن ٧ شهور	اللحوم البيضاء + صفار البيض
من سن ٨ شهور	اللحوم الحمراء
من سن ٩-١٢ شهرا	يعطي طعام المائدة بدون توابل ويجب أن يكون قليل الدسم
بعد ١٢ شهرا	يعطي بيضة كاملة + حليب البقر كامل الدسم

تجنبني تقديم الطعام للطفل مبكرا وذلك للأسباب التالية :

- ١- إن إعطاء الطعام مبكرا للطفل قد يسبب له الاختناق .
- ٢- من الصعب على الطفل هضم الأطعمة الصلبة .
- ٣- احتمال إصابة الطفل بالحساسية من الأغذية .
- ٤- يمنع الطفل أخذ حاجته من حليب الأم .

بعد إكمال الطفل سن الأربعة شهور، يحتاج الطفل إلى أطعمة أخرى إضافة إلى الحليب لتوفير جميع احتياجاته من العناصر الغذائية وتقديم هذه الأطعمة في مرحلة الفطام .

بعض الاقتراحات عند بدأ استخدام الأغذية الصلبة،

الحبوب :

- ١- يجب إعطاء الطفل نوع واحد من الحبوب في البداية .
- ٢- يفضل إعطاء الطفل أنواع أخرى من الحبوب عند بلوغه سن ٦ شهور .

الفواكه والخضراوات :

- ١- إعطاء الطفل الخضراوات والفواكه المهروسة .
- ٢- البدء بإعطائه نوع واحد من الفواكه أو الخضراوات دون إضافة الملح أو التوابل .

العصائر :

- ١- استخدم الكوب عند تقديم العصائر للطفل .
- ٢- خففي العصائر في البداية بقليل من الماء عند تقديمها للطفل بعد ذلك قومي تدريجيا بقطع الماء وقدمي له العصائر الطبيعية .

اللحوم :

- ١- قدمي للطفل نوع واحد من اللحوم المهروسة في البداية .
- ٢- تجنبني مزج اللحوم والخضراوات عند إعداد الطعام للطفل أو إضافة أي أغذية تكون غنية بالبروتين مع اللحوم .



عند تقديم الطعام للطفل يجب أن :

- ١- يعطي الطعام للطفل وهو جالس ، ويجب أن يكون الطعام المقدم غير ساخن بدرجة عالية .
- ٢- استخدم المعلقة عند تقديم الطعام للطفل .
- ٣- لا تقدمي الطعام لطفلك إذا لم تسمعي صوت الفرغقة الصادرة من عبوات الأغذية المحفوظة .

٤- نظمي أوقات الطعام لطفلك .

- ٥- يجب أن تقومي بتقديم الطعام لطفلك في طبق بكميات قليلة ، تخلصي من الطعام الفائض واحرصي على عدم إرجاع الطعام الفائض إلى العبوة مرة أخرى .
- ٦- لا يحتاج غذاء الطفل لإضافة الملح والسكر أو إضافة الدهون والعسل فيها .



إعداد : مشرفة التغذية : رقية دشتي

من مراقبة التوعية الصحية إدارة التوعية والإعلام الصحي

مع جزيل الشكر للشركات الراعية،

شركة الغانم - شركة التقدم التكنولوجي - شركة بدر السلطان واخوانه

شركة الدائرة المركزية - شركة محمد ناصر الهاجري

شركة المعجل - شركة ياكو الطبية