

الفظام

كيف تبدأين بفظام طفلك / كيفية إدخال الأطعمة الصلبة إليه

يجب تغذية الأطفال فقط بحليب الثدي أو حليب الأطفال المناسبة خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة تقريبًا. وهذا يلبي جميع احتياجاتهم الغذائية وهو الغذاء المناسب لما يمكن أن تهضمه أجسامهم خلال هذه الأشهر الأولى من الحياة. من المرجح أن يبدأ الطفل بعد ستة أشهر في إظهار علامات الاستعداد لإدخال المواد الصلبة إلى جانب حليب الثدي أو الحليب الصناعي.

تقديم المواد الصلبة تدريجيًا:

ابدأي بالأطعمة ذات المكون الواحد والطرية والمهروسة مثل حبوب الأرز أو الموز المهروس أو الأفوكادو حوالي 6 أشهر، مرة أو مرتين يوميًا. لن يأكلوا كثيرًا في البداية وسوف يبصقون معظمها. إنهم يحتاجون إلى وقت للتكيف مع الشعور بالطعام في أفواههم، وابتلاع الطعام - وهذا أيضًا جزء مهم من العملية.

راقبي العلامات التي تشير إلى أن طفلك مستعد لبدء تناول الأطعمة الصلبة:

ابحث عن علامات مثل التحكم الجيد في الرأس والجلوس مع الدعم وإظهار الاهتمام بالطعام.

الحفاظ على الجدول الزمني:

ضعي روتينًا ثابتًا للتغذية، ولكن كوني مرنة للتكيف مع إشارات الجوع لدى طفلك.

مجموعة متنوعة من الأطعمة:

لضمان تغذية متوازنة، قدمي مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب والبروتينات مثل الأسماك المطبوخة واللحوم والبيض ومنتجات الألبان المبسترة مثل الجبن والزبادي.

القوام والأطعمة الأصابع:

التقدم نحو الأطعمة السميكة والأطعمة التي تؤكل بالأصابع عندما يعتاد طفلك على تناول الأطعمة الصلبة. وهذا يساعد على تنمية المهارات الحركية.

أحجام الأغذية الآمنة:

قم بتقطيع الطعام أو هرسه إلى قطع صغيرة يمكن التحكم فيها لمنع مخاطر الاختناق.

الحد من السكر والملح:

تجنب إضافة السكر أو الملح إلى طعام طفلك. لا يحتاج الأطفال إلى إضافتها إلى نظامهم الغذائي.

حليب الثدي أو حليب الأطفال المصنع:

استمري في الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية إلى جانب المواد الصلبة حتى سنة واحدة على الأقل.

كوني صابرة وإيجابية:

كوني صابرة إذا رفض طفلك بعض الأطعمة. اجلس أوقات الوجبات إيجابية وشجعي على الاستكشاف.



**HAPPY BABY
COMMUNITY**

لمزيد من المعلومات بإمكانكم زيارة موقع مجتمع الطفل
happybabycommunity.org.uk السعيد على
أو الاتصال على الرقم: 07394609388

الأطعمة المسببة للحساسية:

قد يمتدح طعاماً جديداً في كل مرة لبضعة أيام، لمعرفة ما إذا كان طفلك يظهر أي رد فعل تحسسي. من الطبيعي تماماً أن يحتاج الطفل إلى تجربة طعام جديد عدة مرات قبل أن يبدو أنه يحبه ويرغب في تناوله. ومع ذلك، قد يعاني الطفل من حساسية أو عدم تحمل طعام معين، حيث يصاب جسمه بطفح جلدي أو إسهال أو في بعض الأحيان رد فعل أقوى. إذا حدث هذا فلا تعطي هذا الطعام مرة أخرى حتى تتحدث مع الطبيب. إذا كان الطفل يعاني من رد فعل شديد تجاه أحد الأطعمة، على سبيل المثال، إذا بدأ يعاني من صعوبة في التنفس، فاتصلي بالإسعاف على الفور. وهذا أمر نادر جداً، لذا من المهم عدم الخوف من إطعام الأطفال الأطعمة الطبيعية.

هيحصلات اداش رإل ايلي اميف
بنجتل ةدحتملا ةكل ممل ايف
حجرملا نم يتلا ةمعطألا ضعب
يسسحت لعف در ببست نأ
ل: اطفال م اطفالو

www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children

www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/babys-first-solid-foods

بيئة وقت تناول الطعام:

قومي بإنشاء بيئة هادئة وممتعة لتناول الطعام، خالية من عوامل التشتيت مثل التلفزيون أو الأدوات الذكية.

السلامة أولاً:

راقبي طفلك دائماً أثناء تناول الطعام، ولا تتركه أبداً دون مراقبة مع الطعام.

الانتقال التدريجي:

عندما يبلغ طفلك عامه الأول، يمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، أو يمكنك تقديم متابعة مناسبة لعمره على الحليب الاصطناعي، أو يمكنك الانتقال تدريجياً إلى حليب البقر المبستر.

استشر طبيب الأطفال:

إذا كان لديك مخاوف بشأن الحساسية أو النمو أو محددة

الاحتياجات الغذائية، استشارة طبيب أطفال أو اختصاصي تغذية مسجل.

هيحصلات ايلي اسحلا تاي صوت ل اطفال ةدحتملا ةكل ممل ايف راصتخاب، ددجلا

ةدحاو فنس رمع يتح لسعلا وأ رقبلا بيلح عونمم

ينادوسل لوفلا وأ ةلمكلا تارسكمل لوانت عونمم
تارسكمل لوانت نكمي؛ تاونس 5 نس يتح
نكي مل ام رهشأ 6 رمع دعب زوجلا ةدبزو ةنوحطملا
نم اهريغ وأ ةيئاذغلا ةيساسحلا نم خيرات كانه
أمامت تارسكمل بنجت مث - ةرسأل ايف ةيساسحلا
ل فطلل اهم اعط لبق بيبطل عم ثدحت وأ

رهشأ 6 رمع يتح ضيب دجوي ال

زرال بيلحو، رتسبملا ريغ بنجلا لوانت عونمم
كاسأل ضعبو، ئينلا راحملاو، يليلجلا تابعكمو
يرخال



HAPPY BABY
COMMUNITY

لمزيد من المعلومات بإمكانكم زيارة موقع مجتمع الطفل
happybabycommunity.org.uk السعيد على
أو الاتصال على الرقم: 07394609388