



إدخال الأطعمة التكميلية مع الإستمرار في الرضاعة الطبيعية

إدخال الطعام قبل وقت استعداد الرضيع لن يزيد من عدد ساعات نومه في الليل، ولا يحتاجه الرضيع كبير الوزن، ولا يزيد من السرعات الحرارية في البداية.

إدخال الأطعمة التكميلية

تعلم الرضيع كيف يأكل هي مهارة جديدة له. لن يحتاج طفلك لسعرات حرارية أو قيمة غذائية أكثر مما يأخذ من حليب الأم إلا بعد فترة، لذا فلتكن هذه "الوجبات" الأولى تعليمية له ولك.

* حليب الأم لا يزال هو الطعام المتكامل الذي يحتاجه الرضيع، لذا قومي بإرضاعه أولاً ثم قدمي له الطعام التكميلي. بهذه الطريقة يستفيد من حليب الأم و يكون مستعداً لاكتشاف الطعام وتعلم مهارة جديدة. حاولي أن تجعل هذه "الدروس" ممتعة لك ولطفلك.

* قدمي كميات صغيرة من الطعام؛ إن رضيعك في مرحلة التعلم ولا يحتاج إلى وجبة كبيرة.

* قدمي الطعام عندما تجددين رضيعك مستعداً للتعلم، قد يكون ذلك في جو هادئ أو عندما يجتمع الأهل وقت وجبتهم.

* قدمي نوع جديد من الطعام كل أسبوع. بهذه الطريقة تستطيعين ملاحظة أية حساسية أو ردة فعل. تشمل هذه العلامات طفح جلدي، سيلان الأنف، أو طفح الحفاضات. إذا لاحظت أية من هذه العلامات توقف عن إعطائه هذا الصنف من الطعام لمدة أسبوع وبعدها أعيدي إعطائه، وإذا استمرت الحساسية إقطعي هذا النوع من الأكل إلى أن يكمل السنة الأولى.

* إذا لم يعجب طفلك مذاق صنف جديد من الأطعمة، قدميه له في وقت آخر؛ فالتعود على مذاق جديد قد يتطلب عدة محاولات.

وفقاً لتوصيات من هيئة الصحة العالمية (WHO) والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)، والجمعية الأمريكية للصحة العامة (APHA)، فإن حليب الأم هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الطفل الصحي، المتم لفترة الحمل، لأول ستة أشهر من حياته. إن تركيبة حليب الأم تتنوع وتتغير مع احتياجات الطفل، فجسم كل أم ينتج حليباً مخصوصاً ليلائم رضيعها. إن حليب الأم يوفر المناعة اللازمة طيلة فترة الرضاعة وتستمر هذه الفائدة حتى مراحل الطفولة وما بعد.

مؤشرات الإستعداد

مثلاً أن رضيعك يُعلمك بطريقته عندما يريد أن يرضع و حين يشبع، سوف يُعلمك أيضاً باستعداده لتقبل الأطعمة التكميلية، ومن هذه العلامات:

- * عمر الرضيع حوالي 6 أشهر .
- * يستطيع الجلوس دون مساعدة .
- * يستطيع التحكم بلسانه بمعنى أنه لا يدفع الأكل خارج فمه بلسانه .
- * يستطيع أن يمسك الأشياء بين إصبعه وإبهامه .

فوائد الإنتظار إلى أن تلحظي هذه المؤشرات

معظم الأطعمة تحتوي على سعرات حرارية و قيمة غذائية أقل من حليب الأم وقد يكون من الصعب على الرضيع هضمها. كثير من الأطعمة قد تؤثر سلباً على الطفل كما أنها قد تؤدي إلى الحساسية إن كانت لديه القابلية الوراثية لذلك إذا أعطيت قبل ستة أشهر من العمر. (Greer et al. 2008)

إطعام الطفل قبل استعداده عادةً ما يكون عملية فوضوية وغير مثمرة لأن الطفل سيدفع الطعام بلسانه خارج فمه. أما إذا انتظرتِ حتى وقت استعداده سيصبح طفلك مشاركاً و ليس رافضاً في مرحلة تعلم الأكل، و ذلك من شأنه أن يعزز عنده مفهوم الإحساس بالشبع.



إسمحي لطفلك بتذوق أصناف متنوعة من الأطعمة من دون إضافة بهارات أو منكهات أو محسّنات للطعم (مثل الزبدة واللحوم المدخنة). ليس من الضروري طهي طعام الطفل منفصلاً، يمكنك استخراج المكونات المطبوخة من طعام الأهل لطفلك (كما في الحساء واليخنة) قبل إضافة البهارات والتوابل إليها.

أما السكريات والمحليات فهي غير مغذية و غير أساسية. حاولي أن لا تضيفيها إلى طعامه لأطول وقت ممكن.

التغذية السليمة تعني استهلاك الطعام المعتدل والمتنوع والذي يكون قريباً من هيئته الطبيعية. إن الكثير من أطعمة الأطفال التجارية تحتوي على مواد مضافة مثل المحليات والتوابل و ألوان الطعام. إذا أردت تقديمها لطفلك اقرأي النشرة المرفقة معها للتأكد من محتوياتها.

إن عملية إدخال الطعام إلى وجبات الطفل قد تستغرق ما بين 3 – 6 أشهر. حين يبدأ طفلك بأكل الطعام المتنوع من دون ظهور علامات التحسس، عندها يمكنك أن تطمئني لخلط الأطعمة وإدخال أصناف جديدة. مادام الطفل يأكل الأطعمة المغذية الكاملة، ستكون شهيته هي دليله على ما يحب أن يأكله و متى.

إدخال الطعام التكميلي هو بداية مرحلة الفطام، مع العلم أن الرضاعة الطبيعية قد تستمر لشهور أو سنين قادمة. إدخال الطعام:

* سيحل محل حليب الأم.

* سيؤثر في كمية إنتاج حليب الأم.

* قد يعجل من رجوع الدورة الشهرية و الخصوبة.

المراجع

بيان الـ AAP، 2005: www.aap.org

بيان الـ APHA، 2007: www.apha.org

Greer, F.R., Schirer, S.H., Burks, A.W.; لجنة التغذية التابعة للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، قسم الحساسية والمناعة. تأثير الإدخال المبكر للأغذية على تطور أمراض الحساسيات الوراثية لدى الرضع والأطفال: دور الحد من الأطعمة في غذاء الأم، والرضاعة، وتوقيت إدخال الأطعمة المكتملة، والحليب الصناعي. مجلة Pediatrics، يناير 2008: عدد (1) 121: الصفحات 91-183.

سياسة الـ WHO، 2003: www.who.int

فن المرأة في الرضاعة الطبيعية، شوميرغ، إلينوي: لا ليش ليغ العالمية، 2004.

لمزيد من المعلومات: www.llli.org

هذه نشرة تثقيفية، لا يسمح بأن تنسخ بأي شكل من الأشكال إلا بموافقة خطية من لا ليش ليغ العالمية

* كما في الرضاعة، دعي طفلك يحدد كمية الطعام الذي يريده، لذلك تقديم الطعام المقطع صغيراً ليلتقطه بأصابعه مناسب لهذا الغرض.

* تذكري أن اللعب بالطعام و الفوضى جزء من التعلم!

* لا تتركي رضيعك وحده وقت الطعام ولا تطعميه وهو مستلقٍ على ظهره.

الطعام المثالي

إن كتاب "فن المرأة في الرضاعة الطبيعية" الذي تقدمه 'لا ليش ليغ العالمية' يقترح تقديم الطعام التكميلي على النحو التالي مع ملاحظة أن يقدم كل صنف على حدا في كل أسبوع قبل مزج الأصناف مع بعضها.

* خضروات وفواكه طرية ذات مذاق حلو مثل الموز، البطاطا الحلوة (مطبوخة)، الأفوكادو - مقطعة قطعاً صغيرة ليستطيع أن يأكل الطفل بنفسه.

* طعام غني بالبروتين مثل اللحم و البقوليات، مطبوخة جيداً ومقطعة لقطع صغيرة.

* الخبز و حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة.

* فواكه طازجة أو مطبوخة، وإذا كانت معلبة تأكدي أنها محفوظة بالماء.

* روب (زبادي) وأجبان طبيعية، ممكن أن تُقدم للطفل عندما يبلغ شهره التاسع أو العاشر (تجنبي إعطاء هذه الأطعمة إن كان أحد أفراد العائلة يعاني من الحساسية اتجاه منتجات الألبان).

* الحليب كامل الدسم، البيض و الحمضيات تُقدم للرضيع بعد بلوغ السنة.

* لا يُنصح بتقديم العسل للرضيع حتى يبلغ السنة أو السنتين وذلك خوفاً من التسمم.

* في السابق لم ينصح أطباء الأطفال بتقديم البيض و السمك و الفول السوداني و المكسرات للأطفال في عامهم الأول.

إن القائدات لدى "لا ليش ليغ العالمية" متطوعات معترف بهن من قبل المنظمة. تساعد القائدات الأمهات شخصياً و عبر الهاتف و البريد الإلكتروني. للبحث عن قائدة قريبة منك، الرجاء الدخول على الموقع: www.llli.org