

# إرشادات في تغذية الرضع والأطفال



السبت 18 فبراير 2017 09:02 م

تعتمد احتياجات الرضيع من السوائل على الوزن والعمر، فمع تقدم العمر تزداد الحاجة إل السوائل كما يجب على الأم المرضع ان تبتعد عن الكافيين والكحول والأطعمة المسببة للنفخة أثناء فترة الرضاعة لكي لا تنتقل للرضيع عن طريق الحليب، ويستحب عدم إعطاء الرضيع مشروبات محلاة بين الوجبات ولا عند النوم، والانتباه إلى عدم تسخين الحليب الصناعي لدرجات حرارة عالية لئلا يتلف محتواه من الفيتامينات التي تتأثر بالحرارة مثل حمض الفوليك وينصح بتأخير إدخال الأطعمة الصلبة حتى الشهر السادس مع الاعتماد على حليب الأم، وإدخال هذه الأطعمة تدريجياً، فمجرد بلوغه عمر 4 أو 6 شهور لا يعني أنه أصبح جاهزاً لذلك، وتبدأ عملية نمو وتطور الطفل كلاً من كلاً من 6 أشهر، لذا يتوجب إدخال أطعمة صلبة أكثر بالإضافة للإبقاء على الحليب المتناول، كما يتوجب في هذه المرحلة حث الطفل على الحركة مع توفير الطاقة اللازمة له ويفضل إعطاء الطفل كمية من السوائل الكافية 125-150 مل / كغم ولغاية سنة من عمره تبلغ الطاقة اللازمة للطفل في هذه المرحلة حوالي 90-100 سعر حراري / كغم من وزن الطفل والبروتين حوالي 2 غم / كغم من وزن الطفل

ولابد من التأكد من ظهور علامات لدى الطفل قبل أن نبدأ بإدخال الأطعمة الصلبة مثل تضاعف وزن الولادة والقدرة على التحكم بحركة الرأس وثباته والجلوس بطريقة صحيحة وكذلك الاستيقاظ بالليل من الجوع بعد أن كان هناك نوم متواصل ومستقر خلال الأيام السابقة، وأخيراً فقدان ردة الفعل اللاإرادية للسان في طرد الطعام والشراب والأجسام الغريبة

ويبدأ إدخال الأطعمة الصلبة المسلوقة والمهروسة كالأرز والبطاطا (غير المحلاة أو المبهرة أو المخلوطة مع أي شيء آخر) ثم الخضار ثم الفاكهة، وعلى الأمان تبدأ بإعطاء الرضيع نصف ملعقة إلى ملعقة منها ثم الزيادة في الكمية حسب الرغبة ويفضل إعطاء نوع واحد من الطعام لمدة 3 أيام لملاحظة أي أعراض للحساسية تجاه هذا الطعام ويمكن تقديم الخضراوات أولاً (كالباذنجان والجزر والبطاطا والبروكلي) ثم الفواكه المهروسة (كالموز والتفاح والخوخ والمشمش) للطفل من عمر 6-8 شهور، وتستطيع الأم أن تبدأ بهذه الأطعمة مع مراعاة عدم إضافة الملح أو السكر أو أي نوع من المنكهات ويفضل في البداية أن تتجنب الأم خلط هذه الفواكه أو الخضراوات معاً وتقديم كل نوع لوحده حتى يتعرف الطفل عليها وعلى الطعم الحقيقي لكل منها ويمكن بعد ذلك تقديم أكثر من نوع ممزوجة معاً مع الأخذ بعين الاعتبار احتمالية حدوث تحسس لدى بعض الأطفال في حال تم مزج أكثر من نوع فاكهة أو خضار

ويفضل تأخير إعطاء الحليب المجفف البقري وبيض البيض وعصائر الحمضيات والشوكولاته والقمح وزبدة الفول السوداني والعسل حتى نهاية العام الأول

يجب الإبقاء على حليب الأم خلال هذه الفترة وتجنب إعطاء الطفل مشروبات محلاة بكميات كبيرة ويمكن في هذه الفترة إدخال أغذية صلبة أكثر فمثلاً إدخال صفار البيض ما بين الشهر الثامن والتاسع، واللحوم والأجبان ما بين الشهر السابع والثامن، وبحدود الشهر العاشر والثاني عشر يتم إدخال الفاكهة المقشرة والتوست المجفف والقرشلة والبسكويت

يجب الانتباه إلى المواد التي يمكن أن تسبب الشدقة كالبوشار والبذور (المكسرات) والفسق والفول السوداني يجب عدم إدخال الحليب البقري الكامل وغير المعدل إلا بعد إتمام الطفل السنة كاملة ويدخل تدريجياً وأن لا يكون زيادة عن 250 مل يجب تأخير تقديم بياض البيض لما بعد إتمام السنة وأن يكون إدخاله تدريجياً

كما أود التنبيه إلى أن شرب الحليب في الليل يسبب تسوس الأسنان، لذا يجب إطعام الطفل وتنظيف أسنانه قبل النوم، وعدم إعطائه الحليب أثناء نومه ويفضل تعويد الطفل على الشرب بالكوب ابتداء من الشهر التاسع حتى يسهل فطامه عند إتمام السنة من عمره

وقد تساعد الأم في تعويد الطفل على عادات صحية وتغذوية فعالة بحيث تساعد الطفل على الاحساس بالشبع والجوع مما يساعد في المستقبل على المحافظة على الوزن، إذ إن شهية الطفل ستزداد تدريجياً مع تعودته على الطعام الصلب، لذا من الهام جداً عدم الضغط

على الطفل لتناول كميات أكثر أو أقل من حاجته[] وعلى الأم ان تتحلى بالصبر في البداية و تختار الأوقات المناسبة لطعام طفلها, فلا يكون الطفل متعبا أو يشعر بالنعاس أو الضيق, كما انه من الافضل تعويد الطفل على طريقة الجلوس الصحيحة و اطعامه باستخدام الملعقة حتى يتعود عليها[]