الغذاء الذي يتم النمو عليه

من الميلاد إلى ٦ أشهر

توصى الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالاعتماد كلياً على الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى، كما توصي باستمرار الرضاعة الطبيعية لمدة ١٢ شهراً أو أكثر.

الغذاء		من الميلاد إلى ٤ أشهر	٤ إلى ٦ أشهر	نصائح للتغذية
حليب الأم أو الغذاء البديل للطفل الرضيع المدعم بالحديد		رضاعة طبيعية: حسب الطلب ٨ إلى ١٢+ رضعة الغذاء البديل: ٠ إلى ١ شهر ١٤ إلى ٢٤ أونس ١ إلى ٤ أشهر ٢٢ إلى ٣٢ أونس	رضاعة طبيعية: ٥ رضعات أو أكثر الغذاء البديل: ٢٦ إلى ٣٩ أونس	خلال السنة الأولى، يحتاج الأطفال الرضع إلى حليب الأم أو الغذاء البديل المدعم بالحديد. الزجاجة مخصصة لحليب الثدي، أو الغذاء البديل، أو الماء فقط. طفرات النمو هي الأوقات التي قد يشرب فيها طفلك حليب الأم أو الغذاء البديل بكمية أكبر مما هو معتاد. طفرات النمو تكون عادة في الفترات التالية تقريباً: • ٢ إلى ٤ أسابيع • ٦ أسابيع • ٣ أشهر • ٦ أشهر
ماء		لا شيء	لا شيء	

إدخال الأطعمة الصلبة في عمر ٦ أشهر تقريباً

يعد إطعام طفلك بأطعمة صلبة خطوة مثيرة. إننا ننصح بأن تنتظري حتى يكون عمر طفلك ٦ أشهر تقريباً قبل البدء في تناول الأطعمة الصلبة. وقد يقترح عليك مقدم الرعاية الصحية البدء في وقت مبكر إذا كان طفلك تظهر عليه علامات الاستعداد. برنامج WIC لا يقدم لطفلك طعاماً قبل أن يبلغ عمره ٦ أشهر.

الإدخال المبكر للأطعمة الصلبة قبل سن ٤ أشهر يمكن أن:

- يسبب الاختناق
- يتسبب في استهلاك الطفل الرضيع لكمية أقل من الكمية المناسبة من حليب الأم أو الغذاء البديل

سوف تعرفين أن طفلك مستعد لتناول الأطعمة الصلبة عندما يكون باستطاعته:

- الجلوس بمفرده أو مع بعض المساعدة
- التحكم في حركة رأسه ورقبته
- فتح فمه عندما يرى الطعام
- الإبقاء على لسانه منخفضاً في فمه لاستقبال الملعقة
- الاحتفاظ بالطعام في فمه وابتلاعه، بدلاً من دفعه إلى الخارج

الأطعمة الأولى

حبوب الأطفال الرضع المدعمة بالحديد والتي يتم إدخالها لهم بالملعقة ولحم الأطفال الرضع هي أفضل خيارات للأطعمة الصلبة الأولى لطفلك.

- يمكنك البدء بملعقة إلى ملعقتين من حبوب الأطفال الرضع الممزوجة بحليب الام أو الغذاء البديل أو الماء أو ملعقة إلى ملعقتين من لحم الطفل الرضيع.
- تخلصي من الكمية التي لم يتناولها الطفل في كل وجبة.
- لا تقدمي سوى الأنواع المحتوية على نوع واحد من الحبوب مثل الأرز أو الشعير أو القمح أو الشوفان. يمكن إدخال الحبوب المخلوطة بعد تحديد قدرة الطفل الرضيع علي هضم الحبوب الفردية.

نصائح لبدء تناول الأطعمة الصلبة:

- يجب دائماً استخدام الملعقة لإطعام طفلك الرضيع.
- أضيفي نوعاً جديداً من الطعام كل فترة. انتظري سبعة أيام قبل أن تجربي نوعاً جديداً من الطعام، وذلك بهدف إعطاء طفلك فرصة للتأقلم. وبهذه الطريقة، إذا أظهر الطفل رد فعل ما، فسوف تعرفين أي نوع من الطعام قد تسبب في ذلك.
- أطعمة الأطفال المصَّنعة في البيت تتميز بأنها سهلة التجهيز، كما أنها توفر المال. ويوصى بعدم تقديم السبانخ، والشمندر، واللفت، والجزر، والكرنب، المجهز في البيت، للأطفال الرضع الذين تقل أعمارهم عن ٦ أشهر، وذلك بسبب احتوائها على نسب عالية من النترات.
- سوف يخبرك طفلك عندما يشعر بالشبع. فإبعاد رأسه بعيداً عن الطعام وإغلاق فمه ودفع الطعام بعيداً والتباطؤ في تناول الطعام علامات تدل على أن طفلك قد شبع.
- حاولي أن تطعمي طفلك عندما يقوم بقية الأسرة بتناول الطعام. فطفلك يريد أن يكون جزءاً من وجبات الأسرة أيضاً.
- لا تقدمي لطفلك العسل أو الأطعمة التي تحتوي على العسل!

إذا كان طفلك لا يحب طعاماً بعينه، احرصي على أن تقدميه له بين الحين والآخر. فتذوق الطفل للطعام يتغير بصفة مستمرة.

ملاحظة: هذه إرشادات خاصة بتغذية الطفل الرضيع مكتمل النمو الذي يتمتع بصحة جيدة؛ وقد تختلف الأحجام المقدمة من طفل رضيع لآخر. للحصول على معلومات إضافية عن تغذية الأطفال الرضع، يرجى الاتصال بوكالة برنامج WIC المحلية التي تتبعيها أو الطبيب المختص.

مؤسسة توظيف تؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي وتقدم الخدمات على أساس عدم التمييز. هذه المؤسسة مزود خدمات يؤمن بتكافؤ الفرص.

من ٦ إلى ١٢ شهراً

توصى الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالاعتماد كلياً على الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى، كما توصي باستمرار الرضاعة الطبيعية لمدة ١٢ شهراً أو أكثر.

الغذاء	من ٦ إلى ٨ أشهر	من ٨ إلى ١٢ شهراً
حليب الأم أو الغذاء البديل للطفل الرضيع المدعم بالحديد	رضاعة طبيعية: ٣ إلى ٥+ رضعات	رضاعة طبيعية: ٣ إلى ٤ رضعات
	الغذاء البديل: ٢٤ إلى ٣٢ أونس	الغذاء البديل: ٢٤-٣٢ أونس، يتم تقديم كوب
	يحتاج الأطفال الرضع حليب الأم أو الغذاء البديل المدعم بالحديد في العام الأول. الزجاجة مخصصة لحليب الثدي، أو الغذاء البديل، أو الماء فقط.	
منتجات الحبوب	حبوب الأطفال الرضع المدعمة بالحديد، أو الحبوب الساخنة المضاف إليها فيتامينات (٤ إلى ٦ ملاعق كبيرة) خبز محمص مجفف، قطع صغيرة من البسكويت، أو حبوب مجففة	حبوب الأطفال الرضع المدعمة بالحديد، أو الحبوب الساخنة المضاف إليها فيتامينات (٤ إلى ٦ ملاعق كبيرة) الخبز أو النودلز أو الأرز المهروس أو فريكة الذرة (جريتس) أو قطع تورتيلا طرية
	قدمي نوعاً واحداً من حبوب الاطفال الرضع مثل الأرز أو الشعير أو القمح أو الشوفان.	
عصير ١٠٠٪	يجب عدم تقديم العصير لطفلك الرضيع قبل سنة من العمر ما لم يتم يوصي به مقدم الرعاية الصحية. إذا أوصى الطبيب بتقديم العصير، يجب إعطاء عصير ١٠٠٪ فقط في كميات صغيرة.	
الخضروات	الخضروات المطبوخة المصفاة أو المهروسة أو خضروات الأطفال الرضع التي يتم شراؤها من المحلات مثل الكوسا والبازلاء والفاصوليا الخضراء والجزر والسبانخ والبطاطا الحلوة والبروكولي (٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة)	الخضروات السادة المطبوخة، المهروسة أو المقطعة إلى قطع صغيرة طرية يمكن تناولها في مرة واحدة (٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة)
الفواكه	الفواكه المهروسة أو التي تصنيعها في الخلاط مثل الموز أو صلصة التفاح أو الخوخ أو الكمثرى أو فاكهة الأطفال الرضع التي يتم شراؤها من المحلات (٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة)	الفواكه الطازجة المقشرة المهروسة أو الطرية أو المقطعة إلى قطع بحجم اللقمة أو الفواكه المعلبة في الماء أو العصير مثل الموز والخوخ والكمثرى والبطيخ (٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة)
	تجنبي حلويات الفوكه. انزعي البذور والنويات من الفواكه.	
الأطعمة الغنية بالبروتين	هريس اللحوم أو الدجاج الخاص بالأطفال الرضع، المطهية جيداً، منزوعة الدسم، ومصفاة، أو تلك التي يتم شراؤها من المحلات (١ إلى ٢ ملعقة كبيرة)، بيض أو فول مهروس أو زبادي سادة	اللحوم الحمراء أو الدجاج، أو الأسماك، المطهية جيداً، أو المفرومة، أو المطحونة، والبيض والجبن العادي والزبادي السادة وجبن الحلوم والفول المهروس (١ إلى ٣ ملاعق كبيرة)

نصائح للتغذية

الأطعمة التالية تسبب الاختناق:

- قطع كبيرة من الخضروات النيئة (مثل الجزر والكرفس والقرنبيط والبروكلي)
- حبات كاملة من العنب أو التوت والكرز وقطع كبيرة من الفواكه النيئة
- الأطعمة التي تتجمع أو الأطعمة اللزجة، مثل الزبيب أو الفواكه المجففة
- هوت دوج (مقانق)، والنقانق وقطع اللحم الكبيرة أو الغير لينة
- القطع الكبيرة من الجبن، أو الجبن الخيطي
- طبقات كثيفة من زبدة الفول السوداني وأنواع زبدة المكسرات الأخرى
- المكسرات والبذور وحبات الفول الكاملة (مثل الفول الأسود أو الفاصوليا البيضاء)
- الحلوى والحبات المغلفة بالسكر والكراميل والخطمية
- الفشار والرقائق والبسكويت المعقود والأطعمة الخفيفة

الأطعمة التي يجب تجنبها في الـ ١٢ شهراً الأولى: (هذه الأطعمة تحتوي على كمية كبيرة من الدهن و/أو السكر!)

- الوجبات المخلوطة ولحم الخنزير المقدد واللانشون والهوت دوج (مقانق)
- البطاطس المقلية
- الخضروات المخلوطة بالقشدة
- البودنج وأنواع الكعك والحلوى
- المشروبات الغازية والمشروبات بنكهة الفواكه والقهوة والشاي

الأشياء التي يجب أن يتم تذكرها عند البدء بالطعام الصلب:

- لا تضيفي أي ملح، أو سكر، أو دهن إضافي، أو مرق، أو صلصة، أو توابل إلى طعام طفلك.
- العبوات المفتوحة من أغذية الأطفال الرضع التي تم شراؤها من المحلات يجب وضعها في الثلاجة على الفور، واستخدامها خلال ٤٨ ساعة.
- لا تسخني سوى كمية الطعام التي يحتاج إليها طفلك في كل وجبة.
- يجب استخدام طبق صغير لتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك. ولا تغذي طفلك من العبوة مباشرة.
- يمكنك البدء بكمية صغيرة. يمكنك دائماً أن تضيفي المزيد من الطعام إذا كان طفلك مازال جائعاً.
- تخلصي من أي طعام متبقٍ في الإناء.
- استخدمي خلاطاً أو مصفاةً أو مفرمة طعام الطفل لصنع طعام الطفل. مضغ الطعام قبل تقديمه للطفل ليس طريقة آمنة لتقديم الأطعمة.
- لا تقدمي لطفلك العسل أو الأطعمة التي تحتوي على العسل.
- عندما يبلغ عمر الطفل ٦ إلى ٨ أشهر قومي بإعطائه ٤ إلى ٦ أونسات من الماء يومياً.
- عند بلوغه ١٠ إلى ١٢ شهرا من عمره، يجب أن يكون طفلك قادراً على أكل معظم الأطعمة التي تقدم على المائدة، وأن يتعلم إطعام نفسه. وتوقعي أن يكون طفلك فوضوياً أثناء التعلم.

ملاحظة: هذه إرشادات خاصة بالغذاء اليومي للطفل الرضيع مكتمل النمو الذي يتمتع بصحة جيدة؛ وقد تختلف الأحجام المقدمة من طفل رضيع لآخر. للحصول على معلومات إضافية عن تغذية الأطفال الرضع، يرجى الاتصال بمكتب برنامج WIC المحلي الذي تتبعيه أو الطبيب المختص.

References:

- *Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in the WIC and CSF Programs*, USDA, FNS, WIC. FNS-288. Revised 2009.
- *Pediatric Nutrition (7th edition)*, American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL, 2014.
- *American Academy of Pediatrics, Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Prevention of Choking Among Children.* Pediatrics, 2010; 125:601-607.

Missouri WIC — Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS — Department of Health and Senior Services