



هيا قد أنت الطائرة

بدء تناول الأطعمة الصلبة بين عمر 4 إلى 6 أشهر

وقت الاحتفال: أول تجربة للطفل مع الطعام الصلب!

كيف أحضر الحبوب لطفلي؟

اخلط حوالي 2 إلى 4 ملاعق كبيرة من الحبوب أحادية المكون مع حليب الأم أو الحليب الصناعي المدعم بالحديد، حتى تحصل على قوام يشبه المرق الخفيف. عندما يبدأ طفلك في تقبل الأطعمة الأخرى، فيمكنك البدء في مزجها بالفواكه والخضروات واللحوم المهروسة.

كيف أدخل الأطعمة المختلفة لطفلي؟ وماذا عن الحساسية؟

ينصح بتقديم نوع واحد من الطعام في كل مرة. ينصح بالانتظار مدة تتراوح بين 3 إلى 5 أيام قبل إدخال طعام جديد أحادي المكون، لمراقبة أي علامات محتملة لعدم تقبل الطعام أو الحساسية.

تأتي من أبرز علامات حساسية الطعام في ظهور طفح جلدي، و/أو حكة، و/أو احمرار في الجلد. ينصح بالاتصال بطبيبك إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات على بشرة طفلك.

قد تشمل التفاعلات التحسسية الأكثر شدة تورم الشفاه أو اللسان، أو القيء، أو ظهور طفح جلدي (شرى) في أنحاء الجسم، أو صعوبة التنفس. يرجى الاتصال على الرقم 9-1-1 إذا ظهرت على طفلك أي من هذه الأعراض.

ماذا لو لم يحب طفلي طعام الأطفال؟

يعد تناول الطعام مغامرة مثيرة للطفل، لكنه قد يحتاج إلى بعض الوقت حتى يتقبله. استمر في تقديم كميات صغيرة، حوالي نصف ملعقة صغيرة على طرف لسان الطفل ليقوم بتذوقها، مما يساعده تدريجياً في التكيف مع هذا الإحساس الجديد والتعرف على الطعام.

أمثلة على الوجبات

وجبة خفيفة صباحية

1-2 ملعقة كبيرة من حبوب الرضع (مخلوطة بحليب الأم أو الحليب الصناعي المدعم بالحديد) أو فاكهة أو خضروات مهروسة.

وجبة خفيفة بعد الظهر

1-2 ملعقة كبيرة من اللحم المهروس

لا يزال الرضع في عمر 4 إلى 6 أشهر يعتمدون بشكل أساسي على حليب الأم أو الحليب الصناعي لدعم نموهم وتطورهم. في هذا العمر، يرضع الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية عادة حوالي 6 إلى 8 مرات أو أكثر يوميا. يشرب الأطفال الذين يعتمدون على الحليب الصناعي عادة حوالي 30 أونصة يوميا.

يعد تذوق الأطعمة الصلبة للمرة الأولى تجربة مثيرة للطفل. قوام جديد. نكهة جديدة. مهارات جديدة للتعلّم والاحتفال بها! يختلف كل طفل عن الآخر، ومن ثم، ينصح بالتعامل مع الاستمتاع بمساعدته على تعلم مهارات الأكل خطوة بخطوة. قد تساعدك الأسئلة والأجوبة التالية في جعل هذه التجربة الأولى مع الطعام تجربة سعيدة وممتعة.

كيف أعرف أن طفلي مستعد لبدء تناول الأطعمة الصلبة؟

يكون معظم الأطفال مستعدين لتناول الأطعمة الصلبة بين عمر 4 إلى 6 أشهر. كما يفضل أن يكون الطفل قادراً على الجلوس مع الدعم، ويمتلك تحكم جيد في الرأس والرقبة وكذلك يجذب الأشياء نحو فمه، ويستطيع بلع الطعام بدلاً من دفعه خارج الفم. لا ينصح بإعطاء الطفل الأطعمة الصلبة قبل عمر 4 أشهر.

ما أول طعام ينبغي أن يتناوله الطفل؟

تشير الأبحاث إلى أنه يمكن البدء بإدخال مجموعة من الأطعمة أحادية المكون للطفل، مثل الخضروات، والفواكه واللحوم المهروسة. من المهم تقديم أطعمة تحتوي على الحديد والزنك بشكل يومي. يأتي من بين هذه الأطعمة حبوب الرضع المدعمة بالحديد مثل دقيق الشوفان، أو اللحوم المهروسة (لا سيما لحم البقر).

هل يجب وضع طعام الطفل في زجاجة؟

لا ينبغي مطلقاً وضع طعام الطفل، بما في ذلك الحبوب داخل الزجاجة، بل يجب إعطاؤه دائماً باستخدام ملعقة صغيرة. قد يؤدي تقديم الطعام داخل الزجاجة إلى زيادة خطر اختناق الطفل. كما أن تناول الطعام باستخدام ملعقة صغيرة أكثر إثارة له!

ما الكمية التي يجب أن أقدمها إلى طفلي وعدد مرات إطعامه؟

ينصح بتقديم كميات صغيرة من أطعمة أحادية المكون للطفل باستخدام ملعقة صغيرة، بين مرة إلى مرتين يوميا. اتبع إشارات طفلك وتجاوب معها، وتوقف عن إطعامه إذا أدار رأسه بعيداً عن الملعقة الصغيرة أو رفض فتح فمه. لا بأس إذا كان معظم الطعام يسقط في صينية الطفل أكثر مما يصل إلى فمه في البداية! تتمحور هذه المرحلة حول تعريف طفلك على نكهات الأطعمة المختلفة لبدء في الاستمتاع بها. يظل حليب الأم أو الحليب الصناعي المصدر الغذائي الأساس لطفلك حتى عمر سنة واحدة.