

القطام

القطام هو تعويد الطفل تدريجياً على تناول أطعمة شبة جامدة وجامدة تكون مكملة لحليب الأم، ويبدأ القطام بإعطاء الطفل غذاء إضافي إلى جوار حليب الأم بحيث يكون مكملًا لتلك الرضاعات ويجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية طوال فترة القطام وبعدها وينصح بأن تمتد إلى أن يبلغ العامين من العمر.

متى يبدأ القطام؟

إن حليب الأم غذاء كامل للطفل حتى سن 6 شهور يحتاج الطفل عادة إلى غذاء إضافي في بداية الشهر السادس من العمر ويلاحظ أن البدء بإضافة تلك الأطعمة أو السوائل قبل الشهر السادس قد يشكل خطورة عليه، لأن جهازه الهضمي يكون غير مكتملاً في تلك السن مما قد يسبب النزلات المعوية والاضطرابات الهضمية والحساسية لدى الطفل وإذا رأيت طفلك يقوم بمص يديه وتعتقدين أنه لم يأخذ كفايته من حليبك فعليك بزيادة نسبة الرضعات ولا تحاولي إبعاده عن صدرك حتى يتركه من تلقاء نفسه، وإذا بلغ عمره الشهر السادس فيمكن ببدايته إضافة الأطعمة التكميلية إلى جوار الرضاعة الطبيعية، كما أن التأخير في إعطائه الأطعمة المكملة إلى ما بعد الشهر السادس قد يعرض الطفل أيضاً لسوء التغذية ويضعف مقاومته للأمراض.

إرشادات القطام

- (1) تأكدي أن كل أدوات المطبخ نظيفة جداً.
- (2) اغسلي يديك جيداً قبل تحضير الطعام.
- (3) نظفي واغسلي الفاكهة والخضار جيداً.
- (4) اطبخي الطعام حتى يصبح ليناً بأقل كمية مكنة من الماء وتجنبي الإفراط في طهي الطعام حتى لا تتلف بعض المواد الغذائية والفيتامينات الموجودة به والتي تتأثر بالحرارة.

- (5) ابدئي كل مرة بإعطاء صنف واحد جديد فقط وأعطى في أول يوم ملعقة أو ملعقتان تزداد تدريجياً حتى تصل إلى الكمية المطلوبة لكي تحل محل إحدى الرضعات ثم نبداً بعد ذلك بإدخال صنف جديد واجعلي الفترة ما بين إدخال طعام جديد والذي يليه لا تقل عن أسبوعين.
- (6) إذا حدث إسهال أو حساسية جلدية أو أية أعراض أخرى مع الغذاء الجديد فيجب أن تتوقفي فوراً وتستشيرى الطبيب.
- (7) لا تستعملي الملح والسكر، ولا تستعملي العسل للأطفال دون سن السنة.
- (8) اطحني طعام الطفل دون سن السبعة أشهر بمطحنة كهربائية أو عادية أو أهرسي الطعام وصفيه بواسطة المصفاة.
- (9) لا تسخني الطعام أكثر من مرة.
- (10) اجلسي طفلك على فخذك وضعي رأسه على كتفك ولفي ذراعك الأيسر حول خصره وامسكي بذراعه الأيسر حتى تحولي دون تدخله بالأكل.
- (11) ضعي ($\frac{3}{4}$) ثلاث أرباع المعلقة فقط على لسانه واتركيه يمتص الطعام منها ولا تستعجلي الأمور ولا تحاولي أبداً أن تجبريه على أن يأكل أكثر من حاجته.
- سيدتي: إن الفطام الصحي هو ان تجمعي في غذاء طفلك بين الرضاعة الطبيعية والغذاء الإضافي عندئذ ينشأ طفلك سليماً معافى بإذن الله.**