

بماذا نبدأ؟

الشهر السادس

(1) متابعة الرضاعة.

(2) أفضل بداية هي الأرز المطحون والمطبوخ على هيئة خليط طري ونبدأ بإعطاء كمية قليلة منه بواسطة المعلقة وتزداد تدريجياً لتصبح الكمية من 3: 4 ملاعق كبيرة خلال بعضة أيام، وفي منتصف الشهر نبدأ بإعطائه كمية قليلة من عصير الفواكه مثل عصير التفاح أو البرتقال المخفف وتزداد تدريجياً.

الشهر السابع

(1) متابعة الرضاعة

(2) الأرز أو القمح المطحون وعصير الفواكه

(3) يتم إدخال وجبة أخرى جديدة وهي الخضراوات المطبوخة والمضروبة بالخلط مثل البطاطس، الكوسة، القرع، وكذلك الفواكه الناضجة دون طبخ مثل الموز أو المانجو أو الكمثري أو التفاح المهروس جيداً كذلك اللبن الزبادي وتجنب إضافة الملح والسكر إلى الطعام أو إلى العصير في هذا السن.

الشهر الثامن

(1) متابعة الرضاعة.

(2) الأرز أو القمح المطبوخ + عصير الفواكه.

(3) شوربة الخضار المخفوق، الفواكه المهروسة.

(4) نبدأ بإعطاء صفار البيض والبقوليات كحبوب القمح المطحونة والعدس

وتذكرى أن نبدأ بمعلقة واحدة تزداد تدريجياً.

الشهر التاسع

- 1 - متابعة الرضاعة 2 - الأرز أو الشعير أو العصير الطازج.
- 3 - الخضار المهروس أو الفاكهة والزبادي وجبن غير ملح.
- 4 - البقوليات وصفار البيض المسلوق والخبز الطري أو البسكوت.
- 5 - نبدأ بإعطاء صدر الدجاجة أو الكبد أو اللحم المفروم أو السمك التام النضج ونشجع الطفل على شرب السوائل باستخدام الكوب.

الشهر العاشر

- 1 متابعة الرضاعة
- 2 ما سبق
- 3 البدء كذلك في تشجيع الطفل على استخدام يديه في مسك الأكل بإعطائه قطع الفواكه والخضار اللينة وقطع اللحم المطبوخة جيداً والمقطعة إلى قطع صغيرة.

الشهر الحادي عشر

- 1 متابعة الرضاعة
- 2 ما سبق
- 3 يسمح للطفل باستخدام الملعقة ويمكن إضافة بيضة كاملة ويمكن إضافة حليب البقر.

سن سنة

- 1 متابعة الرضاعة
- 2 ما سبق
- 3 يمكن إعطاء الطفل حليب البقر الطازج بالكوب بعد غليه.

4) طعام العائلة

تعويد الطفل على تناول طعامه بنفسه:

سرعان ما يظهر الطفل رغبته في تناول طعامه بنفسه دون مساعدة وعليك أن تشجعي هذا الاستعداد لديه حالما يظهر وبإصرار رغم ما ينتج عن هذا الإجراء من فوضى وأوساخ في البداية، وإذا فرشت مفرشاً مصنوعاً من النايلون تحت كرسي الطفل أثناء تناوله طعامه بنفسه ووضعت له كذلك مريلة بلاستيك لها حافة واسعة فإن ذلك يحل لك معظم مشاكل الغسيل.

الحفاض:

يجب ان يترك الطفل بدون حفاض ما امكن وذلك سوف يشعر الطفل بالسعادة لأنه غير مقيد ومن الأفضل أن يتهوى الجلد باستمرار وعندما يكون الطفل صغيراً يستمتع بحركة رجليه مع الرفس بحريه وهو مستلقى على ظهره.

حمام الطفل:

قد لا يستطيع طفلك الاستحمام في بداية الأمر وربما يؤدي ارتباكك الناجم عن افتقارك إلى الخبرة المتعلقة بهذه الأمور إلى الشعور بالخوف، وهذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن سرته لم تجف بعد حيث تحتاج ما بين 5 - 7 أيام لذلك فممن الممكن غسله بدلاً من تحميمه، مع أن الكثير من المستشفيات تقوم بتحميم الطفل، تأكدي من أن جو الغرفة أو الحمام لطيف ودافئ، واجمعي كل الأغراض التي تحتاجينها، إذ أنك لن تستطيعي النهوض مجدداً لإحضار الأغراض متى بدأت بتحميم الطفل، اجمعي الحفاض والدبابيس وكلسون النايلون إذا كان طفلك يرتدي واحداً منها وثوب النوم والفانيلات ومنشفة دافئة والصابون أو الشامبو الخاص بحمام الأطفال وبودرة التلك وقطن ثم إملائي حوض الاغتسال وتأكدي أن الماء ليس ساخناً

جداً من خلال فحصه بباطن معصمك، ويمكنك أن تستعملي حوضاً بلاستيك (بانيو صغير).

تحميم الطفل

اخلعي عن الطفل ثيابه ولفيه بالمنشفة الدافئة، اغسلي وجهه بقطنة مبللة ثم نشفيه، اغسلي شعره بالصابون أو الشامبو ثم احمليه فوق الحوض واشطفي شعره ثم نشفيه، افحصي الماء مرة أخرى (اخلعي المنشفة عن طفلك وأنزليه في الحوض واطيعة ذراعك بثبات خلف رأسه وظهره وممسكة بالقسم الأعلى من ذراعه وبهذه الطريقة تبقي يدك الأخرى طليقة. هناك مناطق من جسم الطفل بحاجة لأن تغسل جيداً ويهتم بها اهتماماً خاصاً لا سيما أن الأطفال يتضايقون عند غسلها وهي منطقة الحفاض وتحت الذقن وتحت الأبطين، وحالما يبدأ الأطفال بالاهتمام بالألعاب الصغيرة يمكنك أن تضعي دمية بلاستيك في الحوض الذي يوضع فيه الطفل عند تحميمه، هذا عندما يصبح عمره بضعة شهور حتى تشغله أثناء الاستحمام، وعند الانتهاء من الحمام ضعي الطفل على منشفة الحمام ونشفيه برفق، واحرصي على تنشيف الثنيات الجلدية تنشيفاً جيداً، ثم ضعي الكريم على مؤخرة الطفل، ثم رشي قليلاً من البودرة على جسم الطفل ما عدا وجهه ومؤخرته.

استحمام الطفل في الحمام الكبير (البانيو)

عندما يبدأ طفلك بالاستحمام في حوض الكبار يكون قد أقدم على حدث مهم ويكون هذا بعد خمسة أو ستة أشهر، ولكن إياك أن تتركي الطفل في الحوض البانيو (وحده ولو للحظة) واحدة، فحتى الطفل الذي يتمتع بدرجة عالية من التوازن يمكن أن يقع فيفزع أو يصاب بأذى بالغ، وعندما يبدأ الأطفال بالوقوف تغريهم الحنفيات كثيراً وقد ترتطم رؤوسهم بها إذا انزلقوا وقد يحرقون أنفسهم إذا فتحوا حنفية الماء الساخن.