

القطام

القطام : كلمة مستعارة معناها تشكيل الغذاء وتنوعه .

ففي الماضي ... أيام جداتنا وأجدادنا ، كانوا يقطمون الطفل بالتدريج فينقلوه من الرضاعة إلى طعام يأكله الكبار .

ولم يكن هناك وسط .. الرضاعة ومن بعدها طعام الكبار ...!

أما اليوم فيوجد هذه السلسلة العظيمة من منتجات الألبان ، ومن أغذية الأطفال المتنوعة أصبح القطام أسهل وأكثر يسراً .

وأصبحنا ننظر إلى القطام من وجهة نظر جديدة . التطور المتدرج المتتابع للإنسان الصغير من حالة الطفولة إلى حالة يزداد فيها النمو يوماً تلو اليوم وشهراً إثر شهراً وسنة تعقبها أخرى .

متى نبدأ في تشكيل الغذاء ؟

إن التوقيت لإدخال الألوان على قائمة الغذاء للطفل يختلف باختلاف الطفل وليس هناك قاعدة موحدة للجميع .

وأفضل طريقة هي متابعة ما يطرأ على الطفل من ميول ، وبالتالي حينما يصبح متقبلاً للانتقال من الغذاء للمقتصر على اللبن إلى الغذاء المشكل .

الطفل المعتمد على ثدي الأم :

إذا لام الإرضاع من الثدي الطفل ، فإن لبن الأم (مع إضافة من الفيتامين « ج » و « د ») يكون الغذاء الوحيد الذي يحتاج إليه الطفل إلى أن يبلغ الشهر السادس من عمره .

بعد هذا العمر يصبح لبن الثدي غير كافٍ بما يحتويه من عناصر الحديد ، ولهذا يكون لازماً عليك أن تبدئي في إضافة أنواع أخرى من الغذاء .

الطفل المعتمد على الرجاجة « البزاجة » :

ما يقال عن الكفاية الغذائية للبن الذي يرضعه الطفل من ثدي أمه يقال أيضاً عن لبن الرجاجة .

في الواقع معظم الأطفال تبدأ أمهاتهم في تشكيل غذائهم متى مرّ على ولادتهم ثلاثة أو أربعة أشهر .

أما تشكيل الغذاء للطفل لم يكمل الأسبوع السادس « إلا في حالات خاصة استثنائية » ، فإجراء لا تنصح بممارسته الأمهات لأن مثل هذا التحول في سنه قد يرهق الكليتين قبل الأوان ، حين تكونان غير ناضجتين لتحمل هذا العبء بعد .

كيف تبدأين ؟

متى بلغ طفلك الشهر الثالث من عمره وأخذ يظهر الانزعاج وعدم الصبر قبل حلول موعد رضاعته ..

يكون الوقت قد حان للبدء في إضافة ألوان من الغذاء جديدة ، وقد تراودك نفسك على تكثيف لبن الرجاجة بالحبوب مهما كانت إن لاحظت تملله هذا « زهقه » .

ومن الأنصّل أن تبدأي بإعطائه الغذاء الجديد بالملعقة .

إبدأي بتجربة . أعطيه لوناً جديداً من الغذاء أثناء إرضاعه والوقت المناسب هو في وجبة الساعة العاشرة صباحاً .

ولا يهم النوع الذي تبدئين به ، قد يكون من الحبوب أو الحساء « الشورية » المصفاة « أو المضروبة بالخللاط » .

والأم تجد الحبوب أقرب منالاً وأكثر سهولة في تحضيرها « النشا تعمل مهلبية » وخصوصاً تحضير كميات قليلة منها .

ملعقة صغيرة منها تذوب باللبن « أو تغلى وتضاف إلى لبن البقرة المبرد إن كنت تغذيه بالرجاجة » .

وهذا يكفيه ويرضيه . قدميه للطفل قبل تقديم الزجاجاة ، ولا تعجبي إن دفعها أو أبعدا بلسانه في المرة الأولى .

فتناول الطعام من المعلقة ، اختبار جديد يشتمل على أسلوب جديد يختلف تماماً عن أسلوب الرضاعة أو التغذية بواسطة الزجاجاة .

فإن هو تقبل الطعم بسرور وأكل ما قدمتيه ، أضيفي له نوعاً آخر وآخر ، ولكن لا تستعجلي هذا الإجراء .

فيهذا الأسلوب بتقديم الأنواع بالتدريج ، تكتشفين ما يلائمه وما لا يلائمه ويستحسن أن تبدأي بالحساء « الشورية » المصفى الغني بالبروتين وهذا ما تصنعيه في البيت .

ومع الوقت يتعود الطفل على المعلقة عند ذلك يمكنك أن تشكلي الغذاء وتعدديه وهو شيئاً فشيئاً يصبح مستعداً لتناول وجبات من هذا الطعام . بينما يكتفي بعد مدة برضاعتين اثنتين في الصباح وقبل النوم .

متى تقدم اللبن الحليب « البقري » ؟

بعد بلوغ الطفل المعتمد على الزجاجاة « البزاة » شهره السادس يكون مستعداً للتحويل من اللبن الجاف إلى لبن البقرة الطبيعي المعطى أيضاً بالزجاجاة .

وعليك أن تركيه يغلي جيداً على النار مع تقليله ، وتواصلين إعطائه هذا اللبن إلى أن يتم السنة الأولى من عمره .

ويجب أن تبرديه إلى درجة كافية قبل تقديمه للطفل .

أنواع الغذاء :

وتكاثر الأصناف التي تعدينها لطفلك يوماً بعد يوم . على أنه جدير بك أن لا تحببيه بالأطعمة الحلاة . فالطعام الحلو والنشويات عموماً يجعله بديناً « سميناً » . سواء وهو طفل أو في أي وقت بعد ذلك بعد أن يكبر . وعليكي أن تنمي حاسة الذوق بما تقدمينه له من أصناف لها نكهه طيبة من الجبن والسمك واللحم والخضار والفواكه .

هو يستطيع الآن أن يأكل الكثير من طعام العائلة .. شرط أن تكون مسحوقة أو مهروسة أو معصورة أو مصفاة .

وتذكرني أن الطعام الكثير التوابل أو الطعام المقلي « سواء بالزيت أو في السمن » لا يلائم الطفل ، ولكنه سيحب أصنافاً أخرى متعددة .

إطعام نفسه :

يصبح الطفل بعد بلوغه الشهر السادس من عمره ميالاً إلى إطعام نفسه . ويزداد هذا الميل مع مرور الأيام ... وتكون النتيجة ... فوضى ...

وأفضل طريقة لتعليمه كيف يطعم نفسه هي إعطاؤه بسكوتة ، أو كسرة من الخبز ، أو قطعة من تفاحة مقشرة .

ولكنه قد يبتلع قطعة كبيرة فيصاب بالاختناق . وهذا الخطر يمكن تجنبه بأن تظلي بجانبه متى أمسك بشيء من هذا القبيل .

● التغذية بالملقعة :

يجب على الطفل أن يطعم نفسه بالملقعة ، فمليكي أن تستجبي لرغبته وأن تجلسي معه وتركيه يقوم بالمحاولة .

أمسكي ملعقة ثانية لكي تطعميه بها متى فشلت محاولاته .

● النظافة في إعداد الطعام .

في مرحلة التغذية المشكلة لا تضطرين إلى تعقيم جميع الأدوات والأوعية المستعملة في إعداد غذاء طفلك .

ولكي تذكرني بأن النظافة يجب أن تكون دائماً نصب عينيك . لابد من غسل اليدين جيداً قبل البدء في إعداد طعام أي عضو من أعضاء العائلة .

ولا يجوز أن يبقى الطعام بلا غطاء ، خاصة في الصيف .

والطعام الذي يعاد تسخينه يكون مصدراً للخطر ، ذلك لأن البكتيريا تتوالد في ظروف كهذه .

والطعام المعاد تسخينه يجب أن يسخن إلى درجة عالية .

والجدير بالذكر أن الطفل على تقيض الكبير يفضل الطعام البارد على الطعام الساخن وهو لا يصيبهم بأي ضرر متى كان بارداً .

ماذا يجب أن يشتمل عليه الطعام ؟

باستطاعتنا أن تقسم الطعام الذي نحتاج إليه لتغذية الصغير إلى ست مجموعات أساسية .

وعلينا ألا نغيب عن خاطرنا أن الطفل لكي ينمو ويتطور ويزداد قوة يجب أن يأكل من مجموعة أو مجموعتين كل يوم .

- البروتينات :

إن الطعام الغني بالبروتين يعتبر أساساً لبناء الجسم .

ومصادر البروتين الممتازة : هي اللحم والسمك والجن والبيض ، وتعتبر في الدرجة الأولى من حيث ما تحتويه من البروتين .

والأطعمة الأخرى كالبازلاء والعدس والفاصوليا والقمح تحتوي أيضاً على البروتين .

- النشويات والسكريات « المواد الكربوهيدراتية »

كالسكر والنشا وهو المزود للطاقة .

ويوجد بوفرة في الخبز والسكر والبطاطس والمربي والبسكويت .

والطفل النامي يحتاج إلى الكربوهيدرات كل يوم لاستكمال طاقته ولكن يجب ألا يقتصر طعامه على الكربوهيدرات فلا يتناول الأصناف الأخرى ، ثم متى أكثر الطفل من الكربوهيدرات فإنه يضيف إلى وزنه وزناً هو في غنى عنه .

- الدهن :

يشيع في الجسم دفئاً :
وعندنا لا يحتاج منه غير القدر القليل .

- الفيتامينات :

الفيتامين من الضروريات اليومية بمقادير صغيرة جداً .
إنه يؤمن النمو الطبيعي للطفل ، ويصون صحته ونشاطه .
وكل فيتامين موجود في هذه المجموعة أو تلك من المجموعات الأساسية الثلاث .
وكذلك في الفواكه والخضروات الطازجة .

وأم الفيتامينات عامة هو :
الفيتامين « أ » و « ب » و « ج » و « د » .

فيتامين « أ » إنه ضروري للعظام وهو مهم جداً لبناء الأنسجة .
وهو موجود في الحليب والزبدة وبيض البيض وزيت السمك .

فيتامين « ب » المركب : موجود في الفاصوليا والخبز المصنوع من الدقيق الكامل
العيش الأسمر « بالردة » الجزر غير المطبوخ والملفوف .

وهو ضروري جداً لنمو الأنسجة العصبية غواً وافياً وكذلك لتكوّن خلايا الدم
الأبيض .

فيتامين « ج » هو الفيتامين الذي يمنع الإصابة بالأسقربوط . وهو متوفر في جميع
أنواع الحمضيات والعطاطم .

ولأن الجسم لا يخزنه يصبح من الضروري أخذه كل يوم .

فيتامين « د » إنه متوفر بقدر ما تنتجه أشعة الشمس لدى تسلطها على الجلد
ويوجد كذلك في البيض والحليب والزبدة وزيت السمك .

وجميع الفيتامينات باستثناء مجموعة «ب» يمكن إعطاؤه للطفل على شكل قطرات أو عصير الفواكه .

ومتى أكل طفلك طعاماً متنوع العناصر فهو يحصل على الفيتامينات الكافية بكبات وافرة .

ـ المعادن :

بعض أنواع المعادن : الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم هي الأخرى ضرورية للصحة والنمو .

ولاشك في أن الطعام المتكون المصنف يشتمل على المقادير منها .

● الماء والمواد الجامدة « الناشفة » :

المواد الجامدة كالحضار والسلطة والحبز الكامل الدقيق والفاكهة هي الأخرى لازمة للأعضاء وتفرغها المنتظم .

والماء كذلك سواء كان عصير الفاكهة أو حليباً أو ماء عادياً . يجب أن يؤخذ بكيات كافية كل يوم .

هذه هي إذن الأغذية وتوابعها التي يحتاج إليها كل إنسان ... إنها قد تفرعك منى كانت مكتوبة على ورقة أو في كتاب ...

ولكن فكري قليلاً لتكتشفي أن أصنافاً كثيرة يشملها هذا التصنيف .

فللطفل تأتي في المقدمة الكربوهيدرات والبروتين في الحبوب والماء مع قطرات فيتامين «أ» و«ب» و«د» ومشروبات من الفيتامين «ج» ثم متى أصبح يعض يمكن إضافة المزيد من المواد الجامدة في شكل خبز ويسكوت مثلاً أو قطع من التفاح والجزر، وكذلك الحليب تكملة لاحتياجاته .

ويتبع ذلك تغذيته بأنواع معينة من الطعام للطهو في المنزل .

ومتى بلغ السنة الثانية من عمره يكون قادراً على أكل الوجبة التي تأكلينها أنت .

وأنواع المشروبات، تتبدل أيضاً وتتغير فبالإضافة إلى الحليب يشرب عصير الفاكهة
من مثل الرمان ، وقد يشرب النبي الخفيف أيضاً .

إنها خطوات متتالية تتعاقب بيسر وسهولة حاملة له مع النمو والتقدم قوة ونشاط
وإدراكاً .

وبما أن الطفل لا يتناول سوى بالضرورة مقداراً من يأكل فهو يكف ويشيخ
ريزير وجهه دائماً ، إن لم يجد موعداً قليل الشهية .

وأيضاً يجب أن تعرفي أن الاكثار من التثويبات أو الكمك أو ألوان الحلوى ضار
لأبناؤك ، لأن ذلك يقلل من شهيتهم ، فالتعود على النوم ومعارف مصارها تفوق منافعها .

١ - الحضار .

بإني ناهية عن الوجبات التي هي دهن باللوب والمادول والعدين والبارلاء ... ثم
السبانخ والكراوية والتفاح والفاكهة ، والبطاطا .

عني أيضاً في أقل صدر ممكن من اللحم ، لا تضعي الملح معه وتكون البوريه بماء
الحار أو ماء اللحم كورس من الغذاء ، غنية بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم ، جسم
الطفل لا يتحمل أن يتناول ما هو راسد الملح قبل الشهر الثامن من عمره .

٢ - البيض .

من المعروف أن البيض من الأغذية التي لا يمكن على الأكثر عظمى منافع البيض ...

رأيت كثيراً من الأمهات يعطينا أطفالهن كمية صغيرة أي قطعة من صفار البيضة
مساوقة جيداً في حليب الحمة مثلاً ...

وكأي حديد عظيم في بيضه ، والتهليلية وهي الأكلة التي قد يكون تعود عليها
رالحقة في ذلك ، لا يمكن أن تكون راحة المعتادة ثم أردنا إعطائه صنفاً جديداً وهو
شعاع تفريد في هذه برفضة ويستمر في هذا الرفض .

أما لو قدمنا الطعام الجديد له وهو جوعان وعلى شكل كمية صغيرة تتلوها ملعقة من

طعامه المعتاد فإنه يتقبلها بسهولة .

كذلك فإننا عندما تقدم له قطعة صغيرة فقط فإننا نختبر تأثير هذا الطعام على الطفل فإذا ظهرت أي أعراض غريبة نبادر بوقف هذا الصنف . ومن المعلوم أن صفار البيض أقل تأثيراً من ناحية تسببه في ظهور حساسية الجلد من يياض البيض ، ولذا فنحن نبدأ به ... وإذا لم تظهر أي أعراض فإننا نزيد الكمية يوماً بحيث يأتي آخر الأسبوع وقد استهلك الطفل صفار بيضة كاملة ...

ثم نبدأ في إضافة يياض البيض بنفس الطريقة وإذا لم تظهر أية أعراض غريبة أكملنا بحيث أنه بعد أسبوعين يستهلك الطفل بيضة كاملة مسلوقة سلقاً جيداً .

إن من موضوع الحساسية إنما هو موضوع خاص بكل طفل على حدة ، فإن هناك أطفالاً قلائل لديهم هذه الحساسية وهؤلاء لا يدخل البيض في إفطارهم خلال العام الأول .

وآخرون ليس لديهم هذه الحساسية وهؤلاء يقدم لهم البيض دون خوف .

ويلاحظ أننا نكرر استعمال لفظ مسلوقة جيداً عند الحديث عن البيض لأن الدواجن تصاب بأنواع كثيرة من الأمراض واحتمال وجود ميكروبات في صفار بيضها كبير .

ولذلك فإنه من الخطأ استعمال البيض النيء أو البرشت في إطعام الأطفال الرضع .

الجبين : يمكن استخدام الجبن الأبيض والطبخ أيضاً « المراد به مثلاً كجين بوي » فهو مصدر للبروتينات .

● كيفية إضافة اللحوم :

الدجاج الطازج والأرانب والكبد ولحم العجل كلها ملائمة وصالحة متى وضعت في شوربة الخضار .

« لا تطهي اللحم المجمد أو أي طعام مجمد كالدجاج والطيور للطفل فهي ما لم تذوب جيداً وتطهى إلى أقصى درجة فقد تسبب للطفل التهابات معوية ومعدية حادة » .

وتستعمل الشورية بأن تقطع قطعة اللحم أو الفراخ أو الكبـد قطعاً صغيرة وتخلط بشورية الخضر أو تضرب معها في الخلـاط ... كل ما يشترط هو أن يكون اللحم خالياً من الدهون حتى لا تسبب متاعب في الهضم للطفل ..

الفواكه :

يكاد الموز يكون الفاكهة الوحيدة التي يمكن استعمالها دون تجهيز في طعام الرضيع وهو يستعمل إما بضرب الموز مع الرضعة في الخلـاط أو بإعطاء الموز الناضج تماماً حتى تظهر البقع السوداء على قشره .

ومن الفواكه الأخرى يمكن استعمال التفاح والكمثرى والخوخ والبرقوق وإذا أردت أن تعطيه فاكهة معلبة « كبوت » فعليك أولاً تصفية الماء المحلى منها أولاً .

وأما البطيخ والشمام والمango فكلها فاكهة صيفية وتسبب إسهالاً إذا قدمت للرضيع ولذلك فإن ضررها أكثر من نفعها .

ويمكن لطفل في الشهر السابع أن يتناول :

الساعة ٦ صباحاً : رضعته بالنسبة لسنه .

الساعة ٩ صباحاً : بيضاً مسلوقاً جيداً - جبناً - مهلبية أو بسكوت .

الساعة الواحدة ظهراً : شورية خضر مع اللحم أو الكبـد - موز .

الساعة الخامسة مساءً : فنجان عصير - لبن زبادي - بسكوت .

الساعة التاسعة مساءً : رضعته .