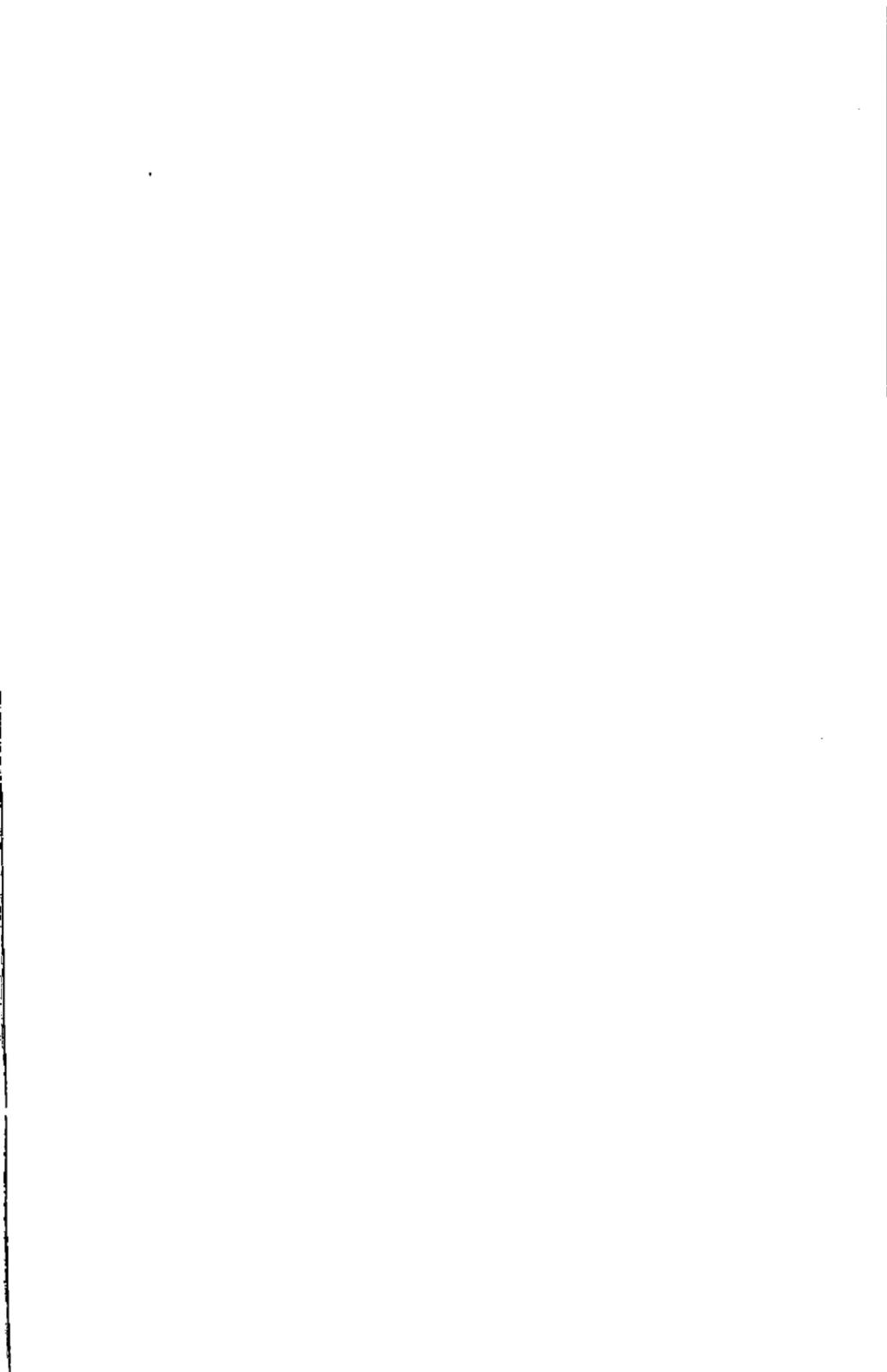


## الفصل الثالث

- **غذاء الرضيع**.
- **غذاء الطفل في مرحلة الفطام**.



## أولاً: غذاء الرضيع

### • الرضاعة الطبيعية:

ينصح معظم الأطباء وعلماء التغذية بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية لما يحتويه حليب الأم من فوائد عظيمة للطفل، حيث تركيبته المتفردة التي خصه الله سبحانه وتعالى بها.

### لماذا؟ فما هي تركيبة حليب الأم؟ وكيف تفيد الطفل؟!

- في الأيام الأولى، بعد الولادة سوف تلاحظ الأم أن المادة التي تخرج من ثديها ليست حليباً، بل مادة لونها مائل إلى الصفار مثل الصمغ ويسمىها العامة "السرسوب": وهذا ما يعرف علمياً بالـ Colostrums وهذه المادة مهمة جداً للطفل لما تحويه من خصائص متفردة لا توجد في غيرها.

### خصائص مادة الـ Colostrums:

- تحتوي على الأجسام المضادة التي تحسن مناعة الأطفال حديثي الولادة.

- تساعد في أول خروج عند الطفل.

- تساعد على حماية الأمعاء من الالتهابات في الأشهر الأولى.

- وهذه المادة مفيدة جداً للطفل لأنها غنية بالبروتينات،

وفيتامين (A)، والأجسام المضادة، والتي تساهم في تخفيف نسبة وخطورة الإصابة بالصفراء.

- وعملية الامتصاص الأولى التى يقوم فيها الطفل بامتصاص مادة الـ "Colostrums"، ضرورية جدا للإفرازات الهورمونية عند المرأة، وهذه الهورمونات هى التى تساعد على إنتاج الحليب.. الذى يتدفق فيما بعد حسب احتياجات الطفل وهذا ما ستلاحظه الأم فيما بعد.

- سنلاحظ أيضا أن الحليب يتغير مع حاجات الطفل، ويتحول تدريجيا مع زيادة فى الكمية من مادة الـ Colostrums الغنية بالأجسام المضادة، إلى حليب متكامل يحتوى على الكمية الملائمة والمناسبة من الدهن والسكر والبروتينات والمياه.

- وحليب الأم هو الأفضل للنمو السليم للطفل خلال فترة الستة أشهر الأول.

وسوف تلاحظ الأم أيضا أن الطفل يشعر بالشبع أكثر من الأيام الأولى وهذا لتغير سمك الحليب وكميته مع احتياجات الطفل.

### وهذا الحليب له فوائد جمة وكثيرة منها :

• إنه سهل الهضم عند الطفل ( لأن جهازه الهضمى يكون غير متكامل).

• وهو نظيف، حرارته مثالية أى لا يحتاج إلى تسخين.

• ويعتبر مثاليا ومتكاملا من الأيام الأولى ووصولاً إلى الشهر السادس ويمكن أن يغنى الطفل عن أى غذاء آخر.

• ويساهم فى تحسين صحة الطفل وتأمين المناعة لديه.

### للمدة المثالية لإرضاع الطفل؟

ينصح المختصون بأن تكون مدة إرضاع الطفل لعمر الستين وإدخال الطعام والسوائل ابتداء من الشهر السادس.

### للكيفية إرضاع الطفل:

الرضاعة فن يتطلب بعض المثابرة من الأم، لذلك إذا فشلت الأم في إرضاع طفلها بالبداية أو في خلال فترة الرضاعة، لا يجب أن تستعين بالبرونة والرضاعة الصناعية، إلا في حالة إذا كان الطفل يبكي أو أن وزنه لم يزد، وهذا يعنى أن الحليب غير كاف ويجب الاتجاه للبرونة، بسبب انخفاض إنتاج الحليب عندها.

• وأهم شيء هو أن تقوم الأم بالرضاعة ما بين ثمانى إلى عشر مرات في النهار لتأمين أقل متطلبات طفلها.

ويقول الأطباء إنه من الضروري جدا أن يكون الطفل جائعا، لذلك على الأم، قدر المستطاع أن تقوم بالرضاعة كل ثلاث ساعات وأحيانا أقل حسب احتياجات الطفل، والطفل هو الذى يقرر متى يبدأ ومتى ينتهى من الرضاعة وليس الساعة.

• ومن الضروري أيضا استعمال الثديين، لأن كل ثدى بحاجة لأن يرضع منه الطفل كي يدر لبنا، وحتى لو شعرت الأم بأن هناك ثديا يعطى حليبيا أكثر من الآخر، ودائما يجب أن تذكر أن عليها البدء بالرضاعة من الثدي الذى لم ترضع الطفل منه آخر مرة.

▪ الكثير من النساء العاملات يتساءلن: الرضاعة الطبيعية مهمة ولكن ما البديل للمرأة العاملة؟

• يمكن للمرأة العاملة أن تشفط الحليب يوميا بالشفاطة اليدوية عبر اليد أو من خلال مساعدة الشفاطة الكهربائية، ويجب أن ترضع الطفل قدر الإمكان في الصباح والمساء وفي العطلات الأسبوعية والأعياد والمناسبات.

مثلا يجب أن يستخرج الحليب كل ثلاث ساعات في النهار، وعلى الأقل ساعة في الليل، فكلما استخرجت الحليب، كلما زاد إنتاجه.

يمكن أن يتم حفظ كل ٦٠ إلى ١٢٠ ملل من الحليب المستخرج في وعاء معقم أو بالبرونة في الثلاجة لمدة ٢٤ إلى ٤٨ ساعة.

للح إذا كان هذا بالنسبة للرضاعة الطبيعية، فماذا عن الرضاعة الصناعية إذا كانت هناك حاجة إليها؟!

### • الرضاعة الصناعية:

الرضاعة غير الطبيعية أو الصناعية قد تضطر لها الأم لظروف خارجة عن إرادتها، كالمرض أو خروجها للعمل، أو نقص كمية اللبن لديها الذي يتسبب بالتالي في نقص وزن الطفل عن الطبيعي.

وهناك طريقتان للتغلب على ذلك:

أولاً: إما باللجوء للرضاعة المختلطة أي بإضافة رضعتين أو ثلاث رضعات إلى جانب الرضاعة من الأم.

**ثانياً:** إرضاع الطفل رضاعة صناعية بواسطة اللبن المعبأ بصفة نهائية.

▪ **وفي حالة الرضاعة الصناعية لابد من اتباع الآتى:**

- لابد في تلك الحالة من التعقيم الجيد للبرونات، وإضافة بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين (D).
- عدم إعطاء الطفل ما يتبقى في البرونة من لبن إلا خلال نصف ساعة ثم يلقي ما يتبقى بعد ذلك.
- يجب أن يكون بين الرضعة والأخرى على الأقل ثلاث ساعات، وذلك لأن اللبن الصناعى يحتاج لمدة أطول فى الهضم عن الطبيعى.
- وإذا وجد لبن فى ثدى الأم حتى لو كان قليلا لابد أن تعطيه له قبل الرضعة الصناعية لأن الطفل سيضطر لأخذه لأنه جوعان.
- يستمر الطفل فى الرضاعة مدة ستة أشهر دون إضافة أى شىء آخر حتى الماء إلا إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة وغير محتملة.. وينصح بالرضاعة فقط فى هذه الفترة لحماية جهازه الهضمى.
- وإذا احتاج الطفل لذلك نعطيه ماء معقما.. ملعقة أو ملعقتين صغيرتين بعد كل رضعة.. وإذا رفض فهذا يعنى أنه

ليس في حاجة له.. ولكن من المهم تقديم الماء له إذا كان الجو حاراً جداً، أو كان الطفل يشكو من الحمى مثلاً ويجب ألا يضاف إلى الماء شيء آخر كالسكر مثلاً.

• لا بد من إعطاء الطفل نوع اللبن والكمية التي يقررها الطبيب والابتعاد عن الحليب تماماً خلال السنة الأولى من عمر الطفل لأنه من الممكن أن يسبب له نزلات معوية.

• وأخيراً: إعطاء الطفل الرضعة بهدوء وحنان والأفضل حينها أن تضمه الأم كما تضمه في الرضاعة الطبيعية حتى يشعر بحنانها.

**لكن ماذا لو لاحظنا نقص وزن الطفل على الرغم من رضاعته كما ينبغي؟**

• في هذه الحالة يجب فطامه.. والفظام هنا ليس منعه عن الرضاعة، ولكن نبدأ بإضافة أغذية جديدة للطفل، لتعوده فيما بعد على الاستغناء التدريجي عن الرضاعة والتي يجب أن تستمر حتى الستين أو أكثر لضمان سلامة الطفل ونموه.

\*\*\*

## ثانياً: غذاء الطفل في مرحلة الفطام

### متى نبدأ في إطعام الطفل؟

هناك مدرستان في هذا الصدد، الأولى المدرسة القديمة والتي تحث على إطعام الطفل من سن أربعة أشهر، والثانية ما تؤيد إطعام الطفل من سن ستة أشهر وليس قبل ذلك - وهو ما أوصت به منظمة الصحة العالمية أيضاً حتى لو أبدى الطفل استعداداً للطعام مبكراً، لأن الأطفال قبل ستة أشهر لا يهضمون جيداً وقد تسبب لهم الأطعمة الجديدة عسر الهضم والانتفاخ والحساسية أحياناً.

### لكل ما هي أول الأطعمة التي يجب أن تقدمها للطفل في تلك المرحلة؟

• الحبوب هي أفضل ما يمكن تقديمه للطفل في البداية كحبوب الأرز التي هي أقل الحبوب احتمالاً للتسبب في الحساسية.

• ثم نجرب فيما بعد الفواكه والخضروات المضروبة جيداً بعد تصفيتها من الألياف لأن الألياف صعبة الهضم.

• نخفف الحبوب والخضروات المسلوقة أو الفواكه المضروبة بالماء الدافئ بعد غليه.

• يجب أن نحرص على أن يكون قوام الأطعمة المقدمة للطفل رقيقاً جداً حتى يسهل عليه بلعها، وعندما تزداد قدرته على تناول الطعام يمكن أن نزيد سمك قوام الطعام بالتدريج.

### للـ ما الطريقة المثلى لتقديم الطعام الجديد للطفل؟!

• جربى صنفا واحداً فقط من الطعام في كل مرة، وعلى مدى ثلاثة أيام بأن تقدمى ملعقة صغيرة منه في اليوم الأول، ثم ملعقتين في اليوم الثانى، ثم ثلاث ملاعق في اليوم الثالث... وهكذا.

• راقبى طفلك وتأكدى من عدم حدوث طفح جلدى، قىء، إسهال، انتفاخ، أو أى أعراض أخرى.

• وإذا حدث أى عرض من هذا للطفل يجب أن نتوقف عن تقديم هذا النوع من الطعام له واستشارة الطبيب .

• وإذا مر الأمر بسلام، نبدأ بعد الثلاثة أيام فى تقديم نوع ثان، وهكذا حتى نأمن على صحة الطفل من الأنواع المقدمة له، ونعرف النوع الذى لا يحتمله جهازه الهضمى.

### للـ ماذا نرفضه لطفلك الطعام أو إذا لم يتقبل نوعاً معيناً منه؟

• إذا حدث هذا، لا بد أن تحاولى ثانية بعد عدة أسابيع ربما يتقبله حيثئذ لأن حاسة التذوق عنده فى تطور مستمر، وتجنبى إعطائه صنفاً جديداً وهو مريض لأن حاسة التذوق تكون متأثرة فى ذلك الوقت.

### للـ هل إضافة السكر أو الملح لطعام الطفل يفيد؟!

• لا تضيفى الملح أو السكر لطعام طفلك لتشجيعه على تناوله لأنك بذلك تحفزى حاسة طفلك لتذوق الأطعمة المألحة

أو المسكرة، مما قد يؤدي فيما بعد لمشاكل صحية في الأسنان، أو زيادة الوزن أو امتناعه عن الرضاعة.

### لماذا ما الكمية التي يجب أن تقدمها للطفل؟!

• قدمي لطفلك الطعام المغذى واطرقيه يحدد الكمية التي يرغبها ولا تضغطي عليه، لأن الطفل بالفطرة يعلم الكم الكافي الذي يحتاج إليه، وبالتالي توقفه عن الأكل معناه أنه شبع وأتم هذا الكم.

• لا تنسى أن الطفل يجب أن يشعر بالجوع لكي يأكل، فلا تستمرى في إعطائه ملاعق من الطعام على مدار اليوم بل عليك أن تحددى مواعيد للوجبات ولا تعطيه بينها وجبات إلا إذا شعرت بأنه جوعان.

### وأخيراً:

• ضمى طفلك لمائدة الطعام معكم - إذا كانت سنه تسمح - حتى يعتاد على تناول الطعام مع أفراد الأسرة.

• تذكرى دوماً أن اللبن سيظل جزءاً رئيسياً من غذاء الطفل فلا تتوقفى عن إرضاعه، أما إذا توقف هو عن الرضاعة بعد بلوغه عامه الأول، فعليك إعطاؤه اللبن المخصص لتلك السن أو لبن بقرى كامل الدسم.

• إذا رفض طفلك تناول اللبن فعليك أن تضيفى اللبن

للأطعمة الأخرى التي يتناولها، أو تضيفى نكهات مختلفة للبن لتغيرى من طعمه.

• وأيضاً عليك بأن تطهى الطعام جيداً وبأقل كمية ماء ممكنة.. ولا تسخنى الطعام أكثر من مرة.

• يجب أن يخلط طعام الطفل أقل من سبعة أشهر بالخللاط أو يهرس أو يصفى بالمصفاة.

• يجب ألا تقللى من المواد الدهنية للطفل قبل الستين.

• وفى النهاية لا تنسى أنه لا بد أن تجمعى بين الرضاعة الطبيعية أو الصناعية للطفل والغذاء الإضافى.

