

الفصل الثانى

فظام الطفل

والأغذية المناسبة فى تلك المرحلة

obeikandi.com

كيفية فطام الطفل؟

قبل أن نتحدث عن كيفية فطام الطفل لابد أن نتأمل قليلا في هذا المخلوق الصغير وكيفية بحثه عن الطعام منذ دقائقه الأولى التي يخرج فيها للحياة.

← فلو نظرنا لعملية إطعام الطفل وتبعناها منذ ولادته بالفعل لتعجبنا من ذلك، وسنجد أنها فطرية بحتة.

← ولو نظرنا أيضا إلى عملية إرضاع الطفل الطبيعية، لتعجبنا أكثر، وخاصة أن الله سبحانه وتعالى جعل لبن الأم غذاء كاملا للطفل ودرجة حرارته مناسبة، وسهل الهضم، وسريع الامتصاص... إلخ.

← كما أن امتصاص الطفل لثدي أمه يحث الهرمونات الخاصة بإفراز اللبن فيزداد تدفقه وهذا لا يحتاج إلا لاهتمام الأم بغذائها فقط.

← وأيضا لهذه العملية فائدة نفسية عظيمة للطفل - كما قلنا من قبل -.. فحينما تضمه أمه إليها يشعر بالطمأنينة والأمان وكذلك يشعر بحبها وحنانها واهتمامها فتحدث بين الأم والطفل رابطة وجدانية، ومن ثم بينه وبين الآخرين فيما بعد.

← ولذا يجب على الأم التي لا تطعم طفلها طبيعيا أن تضمه وتضعه في نفس وضع الرضاعة الطبيعية حتى تكون لديه تلك

الرابطة الوجدانية.. وخاصة أن عدم اهتمام الأم بذلك يمكن أن يحدث اضطرابا نفسيا في علاقات الطفل بالآخرين مستقبلا.

لكن **ولكن إذا أتمت الأم مرحلة الرضاعة وأرادت أن تقطم طفلها.. ما الطريقة المثلى لذلك؟ وماذا نعنى بلفظ الفطام هنا؟!**

فطام الطفل

• فطام الطفل لا يعنى أبداً وقف الرضاعة، ولكن يعنى إضافة أغذية جديدة معها لتعويده فيما بعد على أن يستغنى تدريجياً عنها مع استمرارها لسن الستين أو أكثر حسب الأم والطفل، وكل ما يهمننا في هذا الأمر أن نصل بالطفل لبر الأمان، فينمو طبيعياً ونحميه من الأمراض.

■ وهناك نوعان من الفطام:

النوع الأول: فطام مبكر أو فجائي: ويحدث هذا الفطام في حالة إصابة الأم بأي مرض معدٍ أو مزمن - لا قدر الله - مما يؤثر على صحتها وصحة الطفل، وهنا يجب فطامه إجبارياً مهما كانت سنه، ويمكن تعويض هذا بالألبان الصناعية والأطعمة اللينة والشبيهة بالألبان كالزبادى والمهلبية والسيرلاك مثلاً، وتحاول الأم أن تبحث عما يحبه الطفل وتحفزه على الأكل وتجذبه للطعام حتى تعوضه هذا.

■ ومن أضرار هذا الفطام الفجائي:

• بالطبع هناك ضرر نفسى قد يصيب الطفل، لأن الرضيع

سيشعر فجأة بابتعاد أمه عنه وبعده عن أحضانها حالة إرضاعها له مما سيكون له أثر كبير على نفسيته.

• وهناك ضرر صحى لأن لبن الأم به إنزيمات وخمائر هاضمة يمكن فى حالة الفطام التدريجى أن يساعد فى هضم تلك الأغذية المضافة لطعامه.

• كما أنه سيضر بصحة الأم التى ستعرض لاحتقان الشدى باللبن بعكس الفطام التدريجى الطبيعى.

وأخيراً: هناك ملحوظة لابد أن نلقى لها بالاً، وهى أنه لا يجب أن نطم الطفل فطاماً فجائياً، فهذا له أضرار كبيرة، إلا إذا كان هناك خطر فعلى على الأم أو الطفل، وخاصة أن لبن الأم يقوى جهاز مناعة الطفل وكذلك ينمى قدراته الذهنية لما يحتويه من أحماض دهنية تلعب دوراً فى تكوين الخلايا العصبية، وخلايا المخ وأيضاً يقى الطفل من الأمراض الوراثية كالسكر مثلاً.

النوع الثانى: الفطام الطبيعى للطفل: إذا تعدى الطفل مرحلة الرضاعة الطبيعية وأردنا أن نطمه طبيعياً لابد أن نراعى أشياء عديدة منها:

→ أن نتدرج فى إطعام الطفل مع الرضاعة، بأن نستبدل رضعة بوجبة وهكذا تدريجياً.

→ أن تكون المواد التى يبدأ بها الفطام شبيهة بالألبان حتى يتم التحول بطريقة تدريجية.

← وأن تكون مكونات الطعام طازجة حتى لا تؤثر على عملية الهضم والإخراج.

← وأن تكون مستحبة للطفل وتعطى بملعقة صغيرة وبكميات قليلة.

← ولو كان الأكل بمواعيد ثابتة تتكرر كل يوم يكون أفضل حتى يسهل التعود على الطريقة الجديدة، وأن يشعر الطفل بالجوع في تلك المواعيد.

• وبالطبع سنستمر في هذا التدرج حتى يكبر الطفل ويبدأ ويبدأ وتزداد وجبته أيضا بالتدرج إلى أن يصل لسن الثالثة تقريبا فيستطيع حينئذ إطعام نفسه حيث تنمو عضلاته وتقوى يدها، فيمكنه القيام بحركات توافقية متوازنة.. وإليك بالطريقة المثلى للفطام الصحي.

الطريقة المثلى للفطام الصحي التدريجي

• لكي تمر هذه المرحلة بسلام ونحقق الهدف المنشود منها لا بد أن يكون الطفل غير مريض في تلك الفترة، وألا يكون في حالة تسنين لأن مناعته أثناء التسنين تكون أقل من المعتاد.. وألا نبدأ الفطام في شهور الصيف حتى يتجنب النزلات المعوية التي يكثر حدوثها في هذا الفصل.

• من ستة شهور يجب على الأم أن تبدأ في تعويد الطفل على تذوق الطعام وليس إطعامه، وأن تحفزه على ذلك بأن تجلسه معها وهى تأكل، فإن لاحظت أنه بدأ يهتم بأن يقلدها ويحاول مد يده لتذوق الطعام، عليها أن تساعدته ولكن لو تذوق شيئاً ولم يعجبه.. يجب ألا ترغمه عليه.

وخلال تلك الفترة وحتى نهاية السنة الأولى يجب أن تنظم الأم تغذية الطفل بحيث يحصل على أربع وجبات إضافية تكميلية بجانب الرضاعة الطبيعية.

• تؤخر الأم الرضاعة تدريجياً، فمثلاً تعطى الطفل وجبة بسيطة في ميعاد الرضعة الأولى - إذا كان كبيراً نوعاً ما واعتاد تذوق الطعام - ويمكن أن تكملها بالرضعة، وإذا لاحظت أنه شبع تؤخرها لميعاد الرضعة الثانية... وهكذا.

• على أن تحتوى الوجبة الأولى على صفار البيض نصف المسلوق حتى لا يلتصق بقم الطفل، وهذه الوجبة تمد الطفل بالبروتين ونسبة من فيتامين (A) الذى يسمى فيتامين النمو وبعض من الحديد.

• والوجبة الثانية ممكن أن تكون مثلاً مهلبية وهى تمد الجسم بالكالسيوم والطاقة والذى يفيد فى هذه المرحلة مع التسنين.

• والوجبة الثالثة عبارة عن شوربة خضار متنوعة ومسلوقة

وتبدأ بنوع واحد مثل البطاطس مثلا وهذا لمدة أسبوع، ثم نضيف لها الجزر لمدة أسبوع، ثم نضيف في الأسبوع الثالث الكوسة والكرفس أو البقدونس وتدرج في هذا حتى نتأكد من أن الصنف الذى نضيفه لا يؤثر على الطفل أو يصيبه بالحساسية، وبالطبع يجب أن تكون الوجبة طازجة وبكميات قليلة.

• والوجبة الرابعة تكون عبارة عن عصير برتقال أو جوافة بدون تحلية حتى يحصل الطفل على فيتامين (C) لتقوية جهاز المناعة.. وستناول هذا بالتفصيل فيما هو آت.

• بالطبع سيشعر الطفل في البداية بالضيق وربما يؤدي هذا لبكائه وتحاول الأم إشغاله عن هذا بإطعمه من الأكلات التى أحبها، ومع اعتياده على البرنامج الجديد سيصبح أفضل حالا.

• تظل هكذا تؤجل ميعاد رضعة تلو الأخرى مع إضافة أكلات جديدة تتوافر فيها عناصر غذائية بها سعرات حرارية أكثر تتماشى مع مرحلة الحركة والمشى، كما يجب أن تحتوى على بروتينات وحديد وكالسيوم وفيتامينات لتساعد على نموه وتطوره الطبيعى.

• هكذا وبالتدرج بعد عدة أسابيع من تأخير رضعته الأولى نبدأ بتعليمه وجبة جديدة في ميعاد الرضعة الثانية... إلخ، حتى نصل لأن تكون أول رضعة هى التى ينام عليها الطفل مساء

ويعطى رضعات الثدي بعدها طوال الليل حتى يطمئن وينام، ولكن لا يعطى أثناء النهار.

• سلاحظ أن لبن الأم سيقبل إفسرازه بالتدريج وخلال عدة أشهر يترك الطفل الرضاعة من تلقاء نفسه مع تناوله للوجبات المتعددة.

وأخيراً: يجب على الأم أن تتحلى بالصبر فى هذه المرحلة وألا تتسرع بإجبار طفلها على الأكل إذا كان يرفض هذا وتتأكد من عدم إصابته أو مرضه.

* * *

• ولنتناول الأطفمة الأخرى التى يجب أن تمده بها الأمر فى تلك المرحلة والتى تناسب كل شهر على حدة!

الأطعمة المناسبة للطفل فى المرحلة بين الرضاعة والفطام

• الأطعمة المناسبة فى الشهر السادس:

- بالإضافة لما سبق وقلناه يمكن أن يتناول الطفل فى الوجبة الثانية مهلبية النشا والحليب ورقائق القمح المدعمة بالحديد من ٢:٥ ملاعق مخلوطة بلبن الأم أو الصناعى .
- ويتناول فى الوجبة الثالثة الخضروات المضروبة فى الخلاط، كالكوسة والبطاطس والجزر بالطبع بعد سلقها، وبالطريقة السابق ذكرها، بأن نجرب صنفاً تلو الآخر.
- وأيضا الفواكه المضروبة فى الخلاط بعد سلقها كالموز والتفاح والكمثرى، وتوجد وجبات فى الصيدليات تحوى هذا.
- ويمكن كذلك أن يتناول البرطمانات الجاهزة فى الصيدليات والتي تتكون من خليط الجزر مع الكوسة والسبانخ والبازلاء والبروكلى والبطاطس والأرز وغيرها.
- وكذلك يمكن إعطاؤه التفاح المبشور أو الفاكهة المهروسة وكذلك العصائر المخصصة للرضع أو عصير التفاح مع الرضعات.
- ويمكن إعطاؤه الزبادى المخفف بالماء المعقم بدون سكر حتى لا يسبب إسهالا أو انتفاخا.
- وبالطبع يتناول الطفل رضعات صغيرة متكررة من ٣:٥ مرات يوميا.

• الأظعمة المناسبة للشهر السابع:

- يتناول الطفل رضعاته المقررة دون إنقاص منها.
- ويتناول ابتداء من هذا الشهر الوجبات الأربعة السابق ذكرها، فتحوى الوجبة الأولى على صفار البيض البريشت المهروس، ونضيف فى الوجبة الثانية الأرز للمهلبية بدلا من النشا والحليب فقط، وفى الوجبة الثالثة يمكن أن نضيف مع شوربة الخضار المخلوطة كبدة دجاج أو أرنب مرتين أسبوعيا، حيث تمد الطفل بالبروتين وفيتامين (A)، بالإضافة لعنصر الحديد مما يزيد نسبة الهيموجلوبين فى دم الطفل، وفى الوجبة الرابعة يعطى العصير كالبرتقال والجوافة بدون تحلية.

• الأظعمة المناسبة فى الشهر الثامن:

- يتناول الطفل اللبن حسب الحاجة أو من ٣:٤ مرات يوميا.
- يتناول الطفل بداية من هذا الشهر حبوب القمح من ٥:٨ ملاعق يوميا مع البسكويت، وأيضا صفار بيض مسلوق "بريشت" مهروس، وقطعة من صدر أو كبدة الدجاج أو لحم طرية مضروبة فى الخلاط، وخبز طرى، جبن طرى، وعلينا بتجنب الأنواع الصلبة أو المملحة .

- كذلك يمكن أن يتناول البقول بعد نزع قشرها، ولكن لا بد أن نعطى الطفل الفول بالتدرج ونراقبه حينها لأنه قد يتسبب فى الأنيميا فى بعض الأحيان.

ولتلك الأنيميا أعراض تدل عليها.. فحين تصيب الطفل
يتغير لونه ويصبح شاحبا، وقد يتغير لون البول أيضا للأحمر.

وبالتالى إذا حدثت تلك الحالة ينصح بعدم إعطائه الحمص
والترمس والعدس وكل البقول.

- يتناول عصائر الفاكهة المخففة، وبالنسبة لعصائر الموالح
فتخفف (بنسبة وحدة من العصير إلى ١٠ وحدات ماء معقم).

- ويمكن أن نخلط له بطاطس + فاصوليا خضراء + بازلاء +
كرفس + سكر + ملح وتسلق جميعا وتخلط بالخللاط.. مع مراعاة
الكمية المناسبة للطفل.

- يتناول فواكه مهروسة مقشرة وقطع فاكهة لينة، زيادى.

- يتناول قطع رقيقة من اللحم أو الدجاج أو السمك مهروسة.

* * *

• الأطعمة المناسبة من سن تسعة أشهر إلى سنة:

- يتناول لبن الأم أو الصناعى حسب الحاجة أو من ٣:٤
مرات يوميا.

- يتناول الطفل أصنافا متنوعة من الأطعمة فى الوجبة الواحدة،
الجبنه المبشورة، الجزر والبسلة المطهوه والمضروبه بالخللاط .

- وأيضا أغلب الفواكه المخلوطة، ويتناول بعض قطع
الفواكه الطرية الطازجة مثل الموز، الخوخ، الشمام، وقطع طرية

من بعض الفواكه المطهوه مثل التفاح والكمثرى وكذلك عصائر الفاكهة الطبيعية.

- ويتناول المكرونة بأشكالها المختلفة، والتوست، والزيادي، ونبدأ بهرس الطعام وعدم تصفيته.

- ويمكن ترك بعض من الفاصوليا الخضراء أو قطع الجزر بدون هرس حتى تثيرى رغبته لالتقاط الطعام.

- وكذلك يمكن تقديم الأطعمة التي تؤكل باليد مثل: قطع البطاطس المطهوه.

- يتناول البيض والجبن أو الزبادى والبول المهروس.

- يتناول قطع لينة من اللحم أو الدجاج أو السمك .

← والوجبات التي تقدم - بشكل عام- للطفل معتدل الشهية في تلك المرحلة يجب أن تتكون من الحبوب وصفار البيض للفظور ومن الخضضر واللحوم للغداء، ومن الحبوب والفاكهة للعشاء وكله مخلوط بالخلاط والبداية بكميات بسيطة.

← أما إذا لم يكن مفتوح الشهية فقدمى له الفاكهة والبيض صباحاً في الإفطار، والخضر واللحوم ظهراً عند الغداء، والحبوب وحدها مساءً في العشاء.

← وإذا كان لديه ميل للإمساك قدمى له الخوخ مع الحبوب كل مساءً مع إضافة صنف آخر من الفاكهة في الإفطار والغداء.

• الأظعمة المناسبة بعد بلوغ الطفل ١٢ شهرا:

- ترضع الأم طفلها من مرتين لثلاث مرات بينية أو تكميلية.
- وقد يتناول الطفل اللبن المصنع خصيصا لهذه السن، أو اللبن البقرى وكذلك بياض البيض، وفواكه الموالح.
- كما يتناول كبدة الدجاج أو صدره يضاف مضروبا مع شوربة الخضار.
- كذلك يمكن أن تضيفى لطعامه السمك الأبيض غير الدسم وأيضا قطع اللحم اللينة بالإضافة لما سبق.
- ويمكن استخدام النظام التالي لغذاء الطفل فى تلك المرحلة كنموذج:

الفطور: (حبوب، بيض بريشت، أو فول منزوع القشر أو مضروب بالخلاط، عسل أو مربى أو جيلي، أو ثمرة فاكهة، أو كوب عصير، خبز، حليب).

الغداء: (خضر، ملعقتان أو ثلاثة مكرونة، لحوم أو أسماك ناضجة جدا أو مضروبة فى الخلاط، فواكه، حليب).

العشاء: (حبوب، فواكه، حليب أو جبن أو بيضة أو مربى).

- ويقدم عصير فواكه بين الوجبات.

• الأظعمة المناسبة بين السنة الأولى والثانية:

يتناول الطفل وجباته المتنوعة التى تحتوى على البروتينات

والنشويات، والكربوهيدرات، والفيتامينات المناسبة لتلك المرحلة والتي أوضحناها فيما سبق، مع مراعاة ما يجب تجنبه، ويمكننا إمداده بالجزر المقطع صغيرا جدا أو المشور أو الطماطم المقشورة وإضافة عصائر الموالح المحلاة وكذلك الفاكهة النيئة المقشورة والطازجة فكل هذا يمدّه بالفيتامينات والمعادن اللازمة لنموه.

• الأطفمة المناسبة فى السنة الثانية:

يعطى الطفل أكلات تشبه أكلات الكبار لأنه فى هذه السن تكون لديه أسنان، ويمكن أن يمضغ الطعام كاللحم المفروم أو السمك مثلا.. ولكن عليك أن تستمرى فى تقديم اللحم مسلوق، أو مفروم، فمعظم الأطفال لا يستطيعون المضغ فترة طويلة، وإذا حاولوا ابتلاعها قد يتعرضون للتقيؤ مما يجعلهم لا يقبلون عليها لفترة طويلة.

- ويمكن أن يتناول البطيخ والشمام ولكن بكميات صغيرة.
- وفى نهاية السنة الثانية يمكن إعطاؤه الخبز الطرى بعد دهنه بالمربى أو الجبن.

◀ **ملاحظة:** هناك أطفمة جاهزة بالصيدليات من تلك المكونات مناسبة لكل سن ممكن إعطاؤها للطفل إذا توافرت.

بعض الإرشادات التي تساعدك

في انتقال الطفل من الرضاعة لتناول غذائه

• كل أم تصادفها صعوبة كبيرة عند انتقال الطفل من الرضاعة إلى تناول غذائه بالملعقة، وحتى تستطيعي إتمام هذا عليك بالآتي:

← لا بد أن تبدئي بملعقة صغيرة وبلاستيكية ومن النوع الطرى، وهناك بعض الملاعق التي تباع في الصيدليات خصيصاً لذلك، لأن ملمس الملعقة المعدنية قد يزعج الطفل ويجعله يعرض عن هذا.

← وقبل أن تبدئي إطعامه بفترة، عليك بإعطائه الملعقة التي ستستخدمينها في إطعامه ليلهو بها ويضعها بفمه كما يفعل الأطفال - حتى يعتاد عليها - قبل تناوله الطعام بها.

← إن كان طفلك يضع يده في صحن الطعام أثناء إطعامه - كما يفعل معظم الأطفال - لا تردعيه أو تنهريه حتى لا يحجم بعد ذلك عن الطعام بل اشغليه بأن تضعي في يديه ملعقتين يلهو بهما أثناء إطعامه بالثالثة وبالتالي سيكف عن ذلك.

← وعندما تبدئين في إعطاء طفلك الأطعمة الجامدة اهرسيها جيداً بالشوكة ولا تضعي مقداراً كبيراً منها في فم الطفل دفعة واحدة. وعندما يتعود ذلك كفى عن الهرس.. وعوديه على التقاط الخضروات ووضعها في فمه بنفسه وإذا لم يستطع ساعديه.

← اتركى طفلك يتناول طعامه بأصابعه إذا أراد ذلك، واتركيه يأكل كما يشاء، ولا تفرضى عليه قيودا فهذا يسعده كثيرا.. ولكن عليك أيضا أن تتجنبى بعض الأشياء مثل:

🚫 تجنبى إعطاء طفلك قبل عمر السنة الفراولة، الشيكولاتة، العسل، الفول، السمك.

🚫 تجنبى إعطاء اللبن قليل الدسم قبل عمر الستين.

🚫 تجنبى إعطاءه المأكولات التى بها مواد حافظة أو ألوان صناعية أو مضافة إليها بعض أنواع المرققات المصنعة.

🚫 تجنبى إعطاء الطفل وجبات قليلة البروتين وغنية بالسكريات فى تلك المرحلة.

🚫 تجنبى قبل عمر ٣ سنوات إعطاء الطفل الأطعمة التى قد تؤدى لاختناقه مثل: الفشار، حبات العنب (يجب تقطيعها عند تقديمها للطفل)، الجزر غير المطهو، البمبوني، المصاصة، المكسرات.

🚫 تجنبى إعطاء طفلك منتجات الألبان مثل الزبادى والجبن إذا كان أحد أفراد الأسرة يعانى من إكزيميا أو ربو أو أى نوع من الحساسية لأنهما قد يسببان له حساسية.. ولذا عليك استشارة الطبيب أولاً.

🚫 تجنبى إعطاءه المأكولات والمشروبات المثلجة وأيضا الساخنة جداً.

هـ تجنبى إعطائه العسل الأسود واعطيه العسل الأبيض على أن يكون نوعاً جيداً حتى لا تتسببى فى متاعب لأمعائه.

هـ تجنبى وضع البهارات بصفة عامة ولكن يمكن أن تضيفى الكركم والقرفة لتغيير نكهة الطعام وأيضا تجنبى إضافة المكسرات بأنواعها فى طعام الطفل.

للـ وإذا كنا قد تناولنا ما يجب تجنبه إلا أنه هناك بعض الملاحظات التى يجب أن نلقى لها بالاً مثل:

← لاحظى أن الطفل سيحتاج فى هذه المرحلة - مرحلة الفطام - لجميع العناصر الغذائية حيث سيصبح كثير الحركة، وعليك أن تمديه بنظام غذائى متنوع، غنى بعناصر الطاقة.

← وأن الطفل فى تلك المرحلة سيحتاج إلى كمية من البروتينات أكثر من البالغين بسبب احتياجات النمو فنجد أنه يحتاج إلى ٣ جرامات بروتين لكل كيلو جرام من وزنه فى السنة الأولى، بعدها تقل إلى ٢ جرام فى السنة الثانية، ثم يحتاج فقط إلى جرام واحد لكل كيلو جرام فيما بعد.

- وأنه فى نهاية السنة الأولى سنلاحظ ارتفاع نسبة الدهون فى أجسام بعض الأطفال فلا تقلقى سيدتى لهذا لأنه سيفقد تلك النسبة مع الوقت.

هـ ولذلك لا بد أن يحتوى غذاء طفلك على الكالسيوم لبناء أسنان وعظام قوية، البروتين المهم لبناء العضلات، فيتامين (C) للحماية من أمراض البرد، الحديد للحماية من الأنيميا، اليود

الذى يساعد فى تكوين الهرمونات التى تنتجها الغدة الدرقية
والتي تؤثر بدورها على الجهاز العصبى والهضمى والعضلى وهو
يساعد على ارتفاع نسبة الذكاء.

ه إذا بدأت بالحبوب فى الفطام فمن المستحسن أن تمزجها
باللبن حتى لا يستغرب الطفل طعمها ويسهل هضمها، وبعد
بضعة أسابيع من تقبلها اعطيه الفاكهة المهروسة، ثم إضافة
الخضر خلال فترة تتراوح بين أسبوعين وأربعة بعد أن يكون قد
تعود على الحبوب والفاكهة.

• إذا لاحظت إسهالا مصحوبا بإدانة مخاطية فقد يكون بسبب
الخضر التى لم يهضمها الطفل، فلا تنزعجى فسيتعود الطفل على
هضمها، أما إذا كان نوعا بعينه يتسبب فى ذلك فاستبعديه شهرا
ثم عاودى ذلك ثانية.

• قد تتسبب الطماطم فى تلوين لون البراز إلى الأحمر
فلا تنزعجى لذلك.

• وقد يتسبب السبانخ فى تشقق الشفاه وما حول فتحة الشرج
لدى بعض الأطفال فإذا حدث ذلك.. توقفى عن إعطائها
لطفلك بضعة أشهر.

ه تذكرى أن الماء مهم جدا لحياة الطفل لأنه عنصر أساسى لكل
العمليات الحيوية التى تتم داخل الخلايا وتستخدمه الكليتين فى
إذابة النفايات والتخلص منها من خلال البول.

- وأن الطفل يحتاج من ١:٥،٥ لتر يومياً في شكل حليب أو سوائل أخرى، ويشكل الماء ٨٠٪ من وزن الطفل خلال العام الأول.

- ولكن إذا كان طفلك يفضل شرب المياه الغازية فلا تمنعيه ولكن ضيفى بعض العصائر المناسبة بنفس المقدار في كوب أو زجاجة واعطه له.

له وتذكرى أيضاً أن شهية الطفل ستضعف و سيزداد الأمر سوءاً حين يصل للستين والنصف وبالطبع ستثار الممارك بينك وبينه فكونى صبورة معه.

← إذا لاحظت أنه يحاول تقليدك أثناء الطعام فلا مانع من أن تعطى له شوكة وسكينة بلاستيكيتين غير حادتي الطرف وتمرنيه على التقطيع بهما في أشياء سهلة التقطيع كالموز، بطاطس مسلوقة، جاتوه مثلاً.

وستلاحظين كم سعادته لأنه سيشعر أنه يتناول طعامه كالكبار وسيفيدك أيضاً ويوفر جهدك وخاصة لو تناولتم طعامكم خارج المنزل.

← علمى طفلك، يغسل يديه قبل وبعد الأكل ولكن إذا كان قبل الستين لن يستجيب بسهولة، فحاولى أن تعوديه حتى لو أتيت له بطبق ماء دافىء وغسلتى له يديه قبل الطعام وبعده وهو سيعتاد مع الوقت على ذلك.

← إذا كان طفلك لازال صغيرا ولا يتقن تناول الطعام استخدمى فوطة طعام مصنعة من البلاستيك حتى لا تبتل ملابسه، وهناك أيضا أنواع تباع بالصيدليات بها ثاينة من الأمام حتى أنه لو تساقط الطعام يسقط بها.

← وإذا لم يتوافر لك ذلك ولديك مشمع منزليا لاتستعملينه، فصلى واحدة بأن تفتحى فتحة لدخول الرأس وتغلقها بأزره من الخلف وتزينها كما تشائين فهذا سيفرح طفلك جدا.

← وحتى لا يتسخ سوار طفلك ضعى عليه قطعة من القماش شبيهة بما يرتديه لاعبو التنس ويمكنك أن تصنعها بنفسك حتى تتجنبى هذا.

← إذا كنت تخشين من اتساخ الأرض تحت الطفل عندما يجلس لتناول طعامه على المائدة، افرشى ورقة تحته وبعد الأكل لميها وارميها.

← إذا تناولت طعامك خارج المنزل فى مطعم مثلا فمن الممكن أن تأخذى كرسى السيارة - إذا وجد - معك لتضعى عليه الطفل فيستطيع تناول طعامه بسهولة.

← وإذا كان طفلك صغيرا ولا تعرفى كيف تتصرفين حياله أثناء تناولكم الطعام دعيه يجلس بقربك وضعى بين يديه بعضا من اللعب المحببة إليه أو بعض أوانى المطبخ البلاستيكية ليلعب بها ويلهو ولكن لا تنسى أن تطعميه قبل ذلك.

← عليك أن تشتري أو تعدى كرسيًا مرتفعًا للطفل إذا كان سيشارككم طعام المائدة حتى يستطيع أن يتناول طعامه بسهولة.

• **وأخيراً..** علينا أن نهتم بغذاء الطفل جيدا في تلك المرحلة حتى لا يتعرض لسوء التغذية وما يترتب عليه من أمراض ، ويجب أن نفظن لهذا وخاصة في مرحلة الفطام .

• لا ننسى أن كل الأطفال تسعد بأن تفتح أدراج المطبخ ولذا خصصى له درجا به بعض لعبه وياحبذا لو كانت أدوات مطبخ من فضيلة اللعب أو بلاستيكية ودعيه يفتحه ويغلقه ويأخذ منه ما يشاء حتى تستطيعى أن تتمى عملك .

